

名 医 养 生

张爱琴的十条夏季养生经

张爱琴，浙江省肿瘤医院中医肿瘤科主任中医师。见过她的人，都会有这样的印象：面色红润，皮肤白皙，面带笑容，精气神足。说起夏季养生经，她说：“夏天比冬天更要抗寒，必须得热着过。”

1. 每天嫩姜两三片
夏季伏阴在内，暖食尤宜。这两个月，只要逛菜场，张爱琴必买姜。“嫩姜可以温胃散寒、增进食欲，我们家从嫩姜上市，吃到嫩姜下市，基本每天换着法子做嫩姜。”

嫩姜的吃法：嫩姜不用去皮，切薄片后，放在玻璃瓶内，放一点米醋和糖，腌渍两天，脆脆的，一点也不辣。也可以把嫩姜、黑木耳、肉片一起炒着吃。“每天不用多吃，腌渍的姜片我只吃两三片。”

2. 不吃冷饮或者棒冰
不管冬夏，张爱琴从不吃冷饮。从中医的角度来说，夏季有寒邪，一是来自于受凉，如洗冷水澡、趟凉水、吹空调；二是从饮食中而来，吃冷饮、冰镇水果等。这些寒邪，都容易导致颈

椎病或湿气难除等问题。
3. 淋到雨总会喝上一杯红糖生姜茶

煮姜茶的姜，不能选用嫩姜，最好用姜味浓郁的生姜，大拇指那样大一块，切片之后，煮十分钟，把姜汁煮出来，放一点红糖，一杯喝下去挺舒服的。

4. 上午一杯绿茶，下午一杯花茶
张爱琴看门诊，手边必有茶，她说：“一天两杯水，我肯定少不了。”这两杯水指的是，上午一杯绿茶，下午一杯花茶。

绿茶有清香，沁人心脾，清早喝绿茶，感觉精气神都被打开了。花茶张爱琴会选这四味：安徽滁菊、枸杞能明目，玫瑰花、铁皮石斛花能疏肝解郁，四味料清香，一般体质的女性都可以喝。

5. 见缝插针进行站桩
工作间歇有点时间，张爱琴会见缝插针进行站桩。两脚与肩同宽，两膝微屈，双臂平举，手不高于肩，周身放松，双目微闭。

站桩简便易行，不受时间

和空间限制。每天坚持 10~15 分钟，就能让颈椎和脊椎得到放松。而且站桩时呼吸调整加深，有利于肺部健康。

6. 空调房里护好颈椎和膝盖
张爱琴通常会穿在白天褂里穿一件半高领连衣裙，裙子过膝，她说：“一般夏季空调开得很足，要保护颈椎和膝盖。”

古代医家曾提出“妇人阳常有余，阴常不足”。现代女性不仅阴虚，也“阳常不足”。健康的关键在于护阳气，尤其是颈椎、膝盖等容易受寒邪侵袭的部位。

7. 一周拔一次真空火罐
“冬季，人们更加注重防寒保暖，不爱贪凉。从养生角度来说，夏天比冬天更需要抗寒。”张爱琴的抗寒方法是，一周拔一次真空火罐。

8. 每年敷贴三伏贴
坐门诊时说话较多，张爱琴咽喉不好，每年敷贴三伏贴，她总会贴一贴膝盖，贴一贴咽喉，很有效果。在此提醒，对于贴敷用药，不同的病对应不同

药方的三伏贴。医生会根据不同的症候调整药方，将外治法的疗效尽可能达到最大化。

9. 晚上 11 点肯定入睡，早上 5 点半起床

张爱琴平时坐诊忙，但在她脸上丝毫看不到终日对着电脑的暗沉脸色。问及有什么保养诀窍，她坦言：“睡眠对于人的精神状态和皮肤很重要，晚上 11 点我肯定入睡，早上 5 点半起床。深度睡眠时间长。”

夏季很多人习惯晚上开窗、开空调睡觉，这样做，在睡觉的时候是凉快了，但会吹散卫护体表的阳气，第二天反而更加疲惫，建议不要迎风而睡。

10. 养花养心性

起床之后，张爱琴会给自己养的花剪枝、浇水。养花养心性，四季皆可养花。可以根据家人的身体状况，栽种一些药用花卉，不仅可以观赏，还能调理身体，有益健康。比如：百合花香气浓郁，是润肺止咳、清心安神之佳品；丁香花不仅可净化空气，还有健胃驱风、安神止痛、增进食欲之功。 江南/文

展臂前行练肺活量

向前行走时，两手握拳上攒，高出额头，随即散拳变掌向左、向右分开，如同白鹤亮翅一样。同时，在前行的过程中，要主动加大呼吸量，慢吸快呼，慢吸时随着吸气将胸廓慢慢地拉大，呼出要快。每次锻炼不要少于 10 分钟，每天可进行若干次。 伊洋/文

患骨质增生别爬山

患有骨质增生的老人，最好不要爬山。因为骨质增生会引起关节接合处的不平整，在爬山时容易损伤关节。但并非所有有关节病的患者都不能爬山，要分清是什么关节病。如果是骨性关节炎，不仅不能爬山，最好上楼梯的次数也要尽量减少。 晓梦/文

喝红薯汤能补气血

材料：红薯、花生、生姜、葱。
做法：生花生切成碎末，过油稍炸出香味，放葱花和姜末爆炒，把切好的红薯条下锅炒一下，加入适量清水，煮几分钟即可。红薯和生姜都不要去皮。

功效：汤里稍微多放点生姜，相当于一道温和的生姜大枣茶，温补而又不容易上火，可以调和脾胃，是感冒后一道很好的保健餐。

于达/文

每周锻炼 延缓心血管衰老

英国一项研究发现，每周锻炼 4~5 次，每次 30 分钟以上，可延缓心血管衰老，使心脏保持年轻。

研究人员以 102 名 60 岁以上、且坚持锻炼超过 25 年的老

年人为研究对象，按照锻炼频率将其分组，并测量他们动脉血管的硬化程度。结果发现，不同的锻炼频率会对不同大小的动脉血管产生影响。每周 2~3 次、每次 30 分钟以上的锻炼，可以减

缓主要向头颈部输送有氧血液的中动脉出现硬化，而要使主要向胸腹部输送有氧血液的大动脉保持年轻，则需要每周 4~5 次、每次 30 分钟以上的锻炼。 研究人员说，虽然这项研

究并没有将锻炼强度、锻炼方式、饮食习惯、社会背景等可能影响心血管健康的因素考虑进去，但该研究成果有助于制定长期的锻炼规划，以达到延缓心血管衰老的目的。 佳佳/文

天膳生物 御品膳食通 膳食平衡自然畅通

新顾客可以免费领取价值 66 元的【御品膳食通】黑豆马齿苋压片糖果一份(30片)
用事实说话，不花冤枉钱！邮费自理。活动日期截止到 2018 年 8 月 1 日

好消息

提醒谨防假冒仿冒

我公司声明北京地区未授权任何个人与公司销售御品膳食通，唯一销售发货地址就是盒子背面的北京市丰台区马家堡西路 15 号时代风帆大厦 2-2809，非此地址，后果自负！



专利名称

一种润肠通便的健康品及其制备方法

【御品膳食通】黑豆马齿苋压片糖果所有成分源自《国家药食同源目录》或日常食材“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、绿茶、菊花、赤藓糖醇和低聚果糖”

【御品膳食通】每天仅需晚餐后补充一次，自然消化 8-12 小时，膳食平衡自然畅通！于 2013 年荣获国家发明专利，专利发明名称：一种润肠通便的健康品及其制备方法，专利号：ZL201210112836.1

向百岁老人学治慢性病

1000 本《养生保健指南——中老年慢性病防治技巧》公开发放

如今，生活越来越好了，哮喘等慢性病好像和他们绝了，但很多人身体却越来越差了。高血压、糖尿病、冠心病、动脉硬化、哮喘、胃病、骨质疏松等慢性病一个接着一个，每天大把大把的吃药，病没治好，身体先垮，各种并发症怎么防都躲不掉，睡觉不安，吃饭不香，排便不畅，腿脚走不动，眼睛看不清，时时刻刻面临脑梗、心梗……别说长寿，健康都成了奢望！

然而，在无锡东港，活过百岁的长寿老人不胜枚举，大大超出中国和联合国“长寿之乡”规定的标准，甚至远高于我国著名长寿之乡——广西巴马百岁老人的比例。他们中大多数人一辈子都很少去医院，高血压、糖尿病、

哮喘等慢性病好像和他们无缘，肿瘤在这里也难见踪迹！

专家组调查发现，这里群山环抱，空气清新，山泉密布，水中矿物质丰富。另外，这里的老人都有一种特殊的生活习惯：他们采集大山里的野生药材，用当地的山泉水熬成膏，一年四季食用。这引起了一位老中医的注意，他将这种药膏带回进行研究，结果发现它对很多慢性病及其并发症都有非常奇妙的作用。

《养生保健指南——中老年慢性病防治技巧》一书对这种药膏的配方、熬制方法、适应症等进行了详细介绍，有需要的读者朋友可拨打电话 400-1788-027 免费领取。

申领热线：400-1788-027

全国服务电话：4000-600-588

天膳生物官网：
www.tsswgw.com