

## ■ 名医养生 ■

## 名医刘柏龄的长寿心得

刘柏龄,1927年出生,长春中医药大学附属医院主任医师、教授、研究生导师,“20世纪中国接骨学最高成就奖”获得者。

刘柏龄虽然已步入耄耋之年,但思维敏捷,身体硬朗,步履稳健。问其养生之道,“事事如棋,让一步不会亏我;心田似海,纳百川方能容人”的回答,体现出一位老中医的宽阔胸襟。

## ■ 胸怀若谷 心静如水

中医讲究“恬淡虚无,精神内守”,刘柏龄也将心胸宽广、不斤斤计较放在养生之首。以诚待人,以和处人,以宽容人,构成刘柏龄的处世哲学和为人之道。他说,凡事保持一种平常心,乐观情绪,才能正确对待自己,正确对待他人,正确对待社会。上个世纪



刘柏龄

60年代初,刘柏龄全家刚到长春,一家老小挤在十几平方米的小屋里,生活也较为拮据。刘柏龄心平气和地在这个小屋生活了13年,虽生活清苦,却感到满足,并以苦为乐,笔耕不辍,写出了近20篇有价值的学术论文,还首创了治疗骨质增生病新药骨质增生丸。如今社会飞速发展,物质利益诱惑着许多人,刘柏龄对此看得很开。他说,只要吃饱穿暖,其他东西生不带来,死不带去,都是多余的。他不羡慕别

人的高档名车、富贵豪宅,以自己简单的方式生活着,工作着。他说,遇事要不激动,不急躁,保持镇定、乐观的良好心态,这对身体大有好处。

## ■ 节制饮食 生活规律

“饮食有节,起居有常”的中医养生理念,行医几十年的刘柏龄当然是深明其理。刘柏龄的饮食习惯是早餐吃饱,午餐吃好,晚餐吃少。他认为什么都吃,营养才全。如粗细搭配,荤素搭配,蔬菜水果搭配。而每顿饭要有节制。他说自己能喝酒,年轻时一顿能喝半斤,喜欢吃肉,特别是红烧肉。如今上了年纪,就要控制酒量,肉也吃得少一些。他几十年如一日,坚持每天早晨5点多起床,然后到外面散步,呼吸新鲜空气。30分钟后回房间,用过牛奶、馒头等早餐后,

7点半乘车上班。中午吃米饭或面食,再加上鱼、肉以及蔬菜等,保证营养均衡。晚饭常喝粥。之后,看看电视节目,有时再看一会儿书,一般在11点以前入睡。

## ■ 适当运动 尽享天伦

除了经常散步之外,适当用脑也是运动的一部分。刘柏龄的观点是,老年人多看书读报,多提笔写字,可刺激脑细胞,避免老年痴呆。刘柏龄看重事业,也看重家庭。他说,老年人儿女绕膝、含饴弄孙是一大乐事,尽享天伦对于健康长寿很有帮助。刘柏龄常举行家庭宴会,老老少少聚在一起,谈时政,谈工作,谈生活,谈家庭,非常热闹。大家互相关心,互相帮助,互相鼓励,忧烦之事得以化解,愉快之情大家分享,其乐融融。 刘华/文

## ■ 温馨提醒 ■

近年来,因为电子产品的盛行,很多“低头族”的颈椎都已提前老化,部分“网瘾老人”的颈椎也在渐渐变直。

正常情况下,人的颈椎有一定弧度,而当颈椎生理曲度变直,就可能出现颈肩痛、头痛、四肢麻木等不适。长时间低头或久坐造成颈椎病年轻化的重要原因。为了减少长期低头的风险,平时看手机,

应把手机放在与视线平行的地方。

颈椎很灵活,也最易受伤。颈椎不适时,不少人喜欢去做按摩,这是非常危险的做法。如果让非专业人士长时间给颈部按摩,一旦掌握不好力道,可能因外力导致意外发生。其实,锻炼颈部肌肉是保养颈椎最有效的方法,建议大家遵循“抗阻力”原则适度锻

炼颈椎。比如将两手手指交叉置于头后,手臂用力向前,颈部用力向后,头手较劲。

当颈椎出现疲劳不适时,可以通过点揉穴位来缓解。按揉风池穴(如图),双手四指分开,置于头后上部,这时两个拇指正好在头颈部两侧的凹陷处(即风池穴的位置)。用拇指按压凹陷处直到有酸胀感,然后缓缓揉动。每次在低头伏

案后按揉该穴5分钟,可以很好地改善脑部血液循环,有效消除头晕、头闷等不适。

戚在兵/文



风池穴

## “网瘾老人”当心颈椎越来越直

## ■ 保健支招 ■

## 老年人多做柔韧性锻炼

柔韧性对于预防中老年人跌倒有着重要意义。平时,老人可以做一些提高柔韧性的简易动作。

**腕部。**两手手指交叉手心向外,做压指压腕的动作,充分向前、向上伸展或有节奏振压;握拳、张开,反复练习;手腕屈伸、绕环。

**肩部。**找一个稳定的支持物,面对支持物,手扶一定高度,上体前俯,做下振压肩动作。两人或多人锻炼时,两人面对面站立,互相扶按肩部,做身体前屈的振动压肩动作。

**腰部。**腰挺直坐在垫子上,两腿伸直、挺胸,向前折体弯腰,两手尽量伸向前方,使胸部贴近腿部,并持续一段时间。

**腿部。**面对高的支撑物,单腿提起,脚跟放在上面,两腿伸直、立腰、收髋,上体前屈,向前向下振压,左右腿交替进行。

**踝关节部。**跪在垫子上,臀部压在踝关节处,向下振压。还可进行脚外侧走、脚尖走、脚跟走和脚内侧走,牵拉踝关节韧带。

此外,太极拳也是锻炼柔韧性的好方法。

刘旭/文

## ■ 食疗宝典 ■

## 冬季吃姜有讲究

在中国的饮食文化和中医药知识中,姜都占有重要地位。不但夏季宜吃姜,其实冬季也同样适宜吃姜。

**姜枣茶**调理肠胃。用生姜大枣泡水,具有温中散寒、调和营卫的作用,对于冬季初感外界风寒疗效非常显著。

**姜汁撞奶**可护胃。对于患有胃溃疡的人群,姜汁撞奶可护胃。生姜汁两到三勺,倒入半斤煮沸的牛奶中,放温后,清晨空腹饮用。牛奶和姜汁可在胃黏膜的溃疡面上形成一层保护膜,防止胃酸的侵蚀。

**生姜羊肉汤**养血。当归生姜羊肉汤是一道著名的药膳,用量为当归10克,生姜15克,羊肉250克。此药膳具有很好的养血温阳的作用,补血力

量强大,男女均可服用。

**醋泡姜**促进消化。醋泡生姜具有疏肝养胃的功效,适合脾胃虚寒和消化不良的人食用。

需要注意的是,腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质——黄樟素,食用前一定要仔细观察。另外不宜一次食用过多,以免刺激肾脏,并产生口干、咽痛、便秘等上火症状。

李杨帆/文



## ■ 凡人养生 ■

## 父亲的捶背养生法

上次休假,回了乡下老家一趟。回去前,想起之前回去看到老父亲常常捶背,似乎有点腰酸背痛的样子,于是到药店里买了点缓解腰酸背痛的贴布带回去。哪知到了家里,父亲笑着说,这我可不用着。我问父亲他一个劲地捶背是怎么回事,父亲解释说,捶背不是因为腰酸背痛,而是一种养生的方法,可以唤醒背部的免疫细胞。原来父亲是从医生那儿学来的这个方法。

人的背部皮下有大量免疫细胞,但平日里因为背部运动少,肌肉处于较少活动的状态,所以那些免疫细胞多数时间里是处于“沉睡”的状态。要

激活背部皮下的免疫细胞,就得经常活动背部的肌肉。父亲每天捶背半小时,力度适中,以不感到疼痛为准。这么一来,就能“叫醒”背部皮下的免疫细胞,让其加入身体的免疫大军。

父亲还告诉我,小区里的老林年轻时身体就不好,年纪大了毛病更是一大堆。后来,老林每天坚持捶背半个小时。如今,身体比以前好了许多。

如今的父亲,脸色红润,说话的声音比以前洪亮,就连精神头儿也颇为充足。想不到,捶背这个小动作,竟然也有着养生的大作用呢。

郭华悦/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

天津人郑国斌

中宣部宣教局 人民网 中国网络电视台