

黄克智 坚持健康“三要素”

黄克智院士今年已经94岁高龄了。他不但是中国科学院的院士,还是清华大学至今唯一的一位俄罗斯科学院院士。在一次会议中,他讲述了自己防病养生方面的经验,值得借鉴。



黄克智

后,不要过于紧张,心态要放宽,有病治病。

年纪大了对手术要慎重

正确看待自己的身体状况

对于健康,黄克智认为心态很重要,要正确看待自己的身体状况。人老了各种器官都随着老化,这是自然现象,例如眼睛花了,牙齿掉了,甚至于腰酸背痛、行动不方便等。这些现象有人早出现,有人晚出现,也有的在有生之年从不出现。当这种老化现象出来

黄克智告诫中老年人:年纪大了对手术要慎重。他说几年前体检发现他肝上长了一个东西,B超不能定性,做了一系列的检查,都是不能定性,最后大夫建议手术取出异

物。黄克智当时也不懂,认为早取出总比晚取出更好,便同意手术。碰巧当时没有床位,要回家等待,这时黄克智的儿子从美国赶回来,坚持多找几家医院检查。后来几位大夫同时会诊,一下子拍了12张核磁共振片,有11张明确是血管瘤,另有一张看不清,结论是良性血管瘤。第三天,协和一位心血管专家告诉他,幸亏没有随便手术,这个年龄不能轻易动大手术,绝不能病况没有搞清楚就动刀。

坚持锻炼 50 年

黄克智认为,健康的“三要素”是心态好、生活有规

律、坚持锻炼。他从40岁开始坚持每天锻炼,锻炼方式多种多样,他认为一定要选择适合自己的,又有兴趣的项目。一开始黄克智选择跑步,每天清晨跑到圆明园,又觉得一个人很无聊,就一边跑一边听耳机学日语和法语,几年下来,他的日语和法语达到能看懂技术书籍和文献的水平。最后,他选择打网球,每天清晨四点半起床,先做功课,6点出门到球场,一场球打下来出一身汗,回家洗个澡,一身轻松。早饭后就可以精神饱满的工作。黄灿/文

名人养生

食疗宝典

化痰 试试三子养亲汤

中医常说“百病多有痰作祟”,很多疾病都有痰的参与。治疗老人气实痰盛,有个“三子养亲汤”。该方专治咳嗽气喘。方子由紫苏子、莱菔子(别名萝卜子)、白芥子组成。三味中药,各洗净,微炒击碎。每剂不过9克,布包,煮作汤饮。注意不宜煎熬太过。

方子中的白芥子温肺化痰,利气畅膈;紫苏子降气消痰,止咳平喘;莱菔子消食导滞,降气祛痰。三药均属消痰理气之品。张书信/文

保健支招

做做六转操 增寿保健康

一些保健小动作做起来很简单,若能长期坚持有延年益寿的功效。尤其是老人,不妨尝试下这套“每日六转操”。

转腰:适当进行腰骶部活动,可促进胃肠蠕动与消化液分泌,治疗便秘。站在地上,两腿分开,双手叉腰,腰向前弯,先按顺时针方向转动10圈,再按逆时针方向转动10圈。

转头:先抬头尽量后仰,然后慢慢低头,下颌尽量贴近胸前,使颈背肌肉拉紧和放松。缓慢做头部的圆周运动,



并向左右两侧倾斜10~15次。再将腰背靠在椅背上,两手在颈后抱拢片刻。

转膝:双脚并拢站立,微微下蹲,双手按住膝盖,先按顺时针转30圈,再按逆时针转30圈,做两次。

转踝:盘坐床上,一只手握住脚踝,一只手握住脚掌,

缓慢转动;或坐在椅子上,脚尖着地,以脚腕为轴转动;每次左右各转100下,早晚各一次。

转肩:借助上肢运动,转动肩关节。运动时将上肢向前、后、内、外各摆动10~20次,以带动肩关节的运动。每天坚持摆动3~4次,摆动范围由小到大。

转腕:先将右臂伸直上举,手腕放松,五指呈自然状态,朝右外侧带动手腕。注意不要用力,轻轻摇、转,环旋30~50次;再换左手,环旋相同次数。田晓彦/文

昆仑穴是多种疼痛克星

昆仑穴



中医认为,昆仑穴(如图)是肩、颈、腰痛的“克星”。该穴位于足外踝尖与跟腱连线点的凹陷处。如果因为潮湿多雨、经络堵塞等引起肩、颈、腰、背等部位关节疼痛,按摩或艾灸该穴可健背强脊、通经止痛。

按摩时,先将肌肉放松,一边缓缓吐气一边强压6秒钟,如此重复10次。此外,如果出现膝盖发凉的不适,按摩昆仑穴也非常有效,因为此穴还有清热安神、舒经活络的功效。值得一提的是,出现头痛目眩、腰骶疼痛、脚跟肿痛等不适时,也可按摩昆仑穴来缓解不适。李兵/文

常按膻中穴 天天好心情

胸口部位有一个穴位——膻中穴,俗称“出气穴”。膻中穴位于胸部中心,在两乳头连线的中心处。按摩膻中穴的方法有揉法和推法两种,可以用中指指腹每天早晚按揉100次,也可用双手拇指指腹自膻中穴向外推100次,能起到愉悦身心的作用。梅子/文

朋友圈的这些养生产品不靠谱

近年来,宣称具有排毒、祛湿、补血功能的美容养生产品在微信朋友圈非常受欢迎,这些产品是不是真如宣传的那样神奇?

服用排毒产品或会损伤肠胃

打开微信朋友圈,时不时就能刷到排毒胶囊、排毒茶的推销广告,这些产品都打着“排毒养颜”的旗号,成为不少爱美人士竞相追捧的对象。中医将毒分为热毒、寒毒、湿毒等。不同的毒表现也不一样,比如人体的热毒多了,就会长痘、便秘等;寒毒多了,就会怕冷;湿毒多了,就会油光满面、肥胖等。一般而言,排毒胶囊和排毒茶多含有大黄、白术、芒硝、荷叶等中药成分,它们大多属于泻药,有润肠通便的作用,适合体内有热毒、瘀毒的人服用,若体内有寒毒的人服用,只会适得其反。

网红酵素浴存在健康风险

“躺15分钟等于运动2小时”“埋在土里15分钟就能瘦身,还能排毒养生”,近来,一种新的美容方式——酵素浴在很多城市走红。所谓酵素浴,是指在木质浴池中装入米糠或木糠,再添加酵素发酵,养生人士将身体埋进发酵后产生高温的米糠或木糠里。事实上,酵素很难通过皮肤的毛细血管被人体直接吸收,泡完酵素浴后皮肤白里透红,其实是高温泡浴后血管扩张的正常现象。一些人泡酵素浴后体



重有少许下降,主要是因为人体在高温下血管扩张,增加了汗液分泌和水分流失的结果。由于酵素浴温度较高,长时间待在高温环境,可能引起低血压,出现头晕、心慌、胸闷等不适症状。

阿胶糕真假难辨

在微信朋友圈中,微商推销的阿胶糕广受欢迎,购买此产品的女性较多。阿胶采用驴皮熬制而成,所以价格不会太便宜,如果发现微信朋友圈销售的阿胶糕只需几十元钱,就要多留心了。有的商家为了利润,可能会用牛皮或者马皮熬胶,这样一来,不仅功效会受到影响,还可能带来副作用。提醒大家,吃阿胶糕虽然能补血,但是并非吃得越多越好。阿胶本身滋腻,多吃会影响胃肠道的消化功能,所以脾胃功能差的人不适合吃。此外,补血不一定非要吃阿胶糕,还可以吃红枣、红豆、核桃等常见食物,食疗方推荐红枣糯米粥、红枣排骨汤。郭思佳/文

温馨提醒

图说

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我们的价值观



天津人林霞

中宣部宣教局 人民网 中国网络电视台