

名 医 养 生

路志正 尊经养生 修德增寿

路志正,1920年12月出生。中国中医科学院主任医师、研究员、全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人。路志正的养生经验是:遵循《内经》,重视正气涵养,顺应四时阴阳变化,辨证施养。

天人相应,形与神俱

《内经》认为,人是一个整体,人与自然界也是一个整体,人只有与自然界和谐统一,才能达到天人相应。中医养生重视内因,同时也不忽视外因。只有正气强盛、脏腑气血功能正常,才能使人体保持旺盛的生命活力,减少和避免内伤疾病的发生。

食疗宝典

三七鸡骨汤 治跌打损伤

临床上用三七鸡骨汤治疗跌打损伤很有效。具体方法是:三七(研粉)10克,稍带点肉的鸡腿骨(砸碎)10根,不放任何佐料,共煮汤喝。一般服用当天即可缓解疼痛,约一周开始消肿。

三七活血通经,鸡骨补钙又有营养,对于治疗跌打损伤效果极佳。 马俊华/文

调节阴阳,起居有常

养生学认为,任何生命的产生、存在和发展都需要提供一个适宜其发展的生存环境,《素问·生气通天论》曰:“生之本,本于阴阳。”说明人的生命活动本原于自然界的阴阳,人的各种生理活动都与自然界阴阳四时的变化密切相关。“春夏养阳,秋冬养阴”,就是要顺应季节变化,春夏之时保养阳气,秋冬之时保养阴气,以增强人体对外在环境变化的适应能力,减少疾病的发生。

辨证施养,药食同源

中医历来就有“饮食自倍,脾胃乃伤……膏粱之变,足生大疔”的说法,说明饮食不当可以导致疾病的发生。过



路志正

量的饮食,可使脾胃受损,同样会导致疾病。养生之道,贵在后天。而后天之道,又当以脾胃为本。脾胃要注意辨证施养,才能保持人体的精力旺盛。而食物、药物均有四性五味,如偏阳虚体质的人可以多吃辛味的食品以助阳气的生发,偏阴虚体质的人则可以多吃酸甘之品以养阴,药食同源,一般食养为先,体质偏颇

明显者,才用药调。

劳逸结合,修身养性

养生要遵从“和于术数”及“不妄作劳”两个原则。要根据自己的体质选择锻炼身体方法,如导引、吐纳、气功、太极拳、八段锦等。路志正非常注重八段锦的作用,每天坚持锻炼。另外,每早梳头半小时可起到按摩头皮的作用,从而使气血流通,精神振作。“不妄作劳”,即提醒人的劳作不要违背常规,应考虑季节、时间、年龄、体力及有无疾病等诸方面因素,不可长时间从事某一种形式的劳作,以防止“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋”。要做到劳逸结合,使活动有益于身心。 王红/文

温馨提示

三类人适合戴沉香首饰

痰湿肥胖者适戴沉香饰品。古代医籍《本草经疏》中说:“口鼻为阳明之窍,阳虚则恶气易入,得



芬芳清阳之气,则恶气除而脾胃安矣。”沉香闻起来有股辛辣味,能够开窍提神,驱赶邪气。容易为外邪所伤的体虚之人,或有痰湿的肥胖老人,适合佩戴沉香饰品。

体虚者可加沉香入药。沉香还是一种温性药物,可治疗冷胃、风寒湿痹等病症。《本草纲目》说:“沉香主治上热下寒、气逆喘急、大肠虚闭、小便气淋、男子精

冷。”上热下寒的人最大的特点就是虚,沉香是向下降热的,因此虚不受补的人,药里加一些沉香就非常稳妥了。

沉香还适合气逆喘急的人。气逆喘急就是呃逆,1957年,林伯渠做了胃切除术,术后就犯呃逆,打嗝不止。一个老中医让他用沉香2克、西洋参10克泡茶喝,呃逆就止住了。

王凤岐/文

保健支招

防皱纹 做做抗皱操

很多情况下,肩颈肌肉僵硬会影响脸部血液循环,进而导致皱纹产生。在此介绍一套抗皱操,帮助促进血液循环,防止法令纹和颈纹产生。

动作一:取坐姿,膝盖分开,背靠椅子,两手在椅背后握住,向下拉伸(如果感觉动作有些勉强,可以背部挺直,两手在背后交叉);收紧肩胛骨,胸部向前挺,同时脖子缓缓向后、左、右、前的顺序拉伸,每个方向维持5秒左右。

动作二:取坐姿,右手把住椅子,左手置于右耳后边;左手把头部向左侧拉,维持5秒左右,拉伸颈部右侧肌肉,然后换方向重复做。

动作三:仰头,向上伸出舌头,维持5秒左右;然后舌头分别向左右伸,维持5秒左右。每天做两组,每组动作各做5次,可锻炼颞肌,使其为面颊提供足够的支撑力,有助预防法令纹、颈纹和双下巴。

海南/文



“减龄秘籍”让你越来越年轻

虽然年龄上的增长我们无法改变,但身体各器官生理上的年龄,可以通过一些方法进行“减龄”。

眼睛减龄:远眺+近看

很多人主张远眺护眼,这没错,但更提倡“远眺+近看”的前后调节式锻炼。每天早上起床后,可以看看远处的高楼,然后沿着远处的高楼慢慢往近拉,近看,再远看,交替几次,不断改变眼睛晶状体的焦距,使调节他们的睫状体放松而保护视力。

心脏减龄:适量运动

如今心脑血管病已越来越年轻化,在四五十岁时,心脏和血管都会有明显的老化,弹性大不如前。而想要为心脏“减龄”,运动是最好的“良药”,运动会让心肌更加强壮,心脏更有活力。建议每天坚持适量运动,只要动起来就好。可以进行慢跑、快走、骑车等有氧运动,身体状况欠佳的老年人,可以快步走。运动时出一点微汗是最好的,但不要出现明显的呼吸困难。运动完精力充沛,不感觉非常疲劳,才是适量的。

肠道减龄:早晨一杯温开水

现代人偏食、节食、酒宴应酬多,再加上不时的抑郁情绪,会导致肠道内的菌群平衡失调。而长时间的便秘易引发肠道内物质腐败发酵,并让有害菌群产生致癌物质、大便

的异味和肠胀气,这些都是肠道老化的主要特征。要想肠道“老得慢”,就一定要注意饮食和日常的生活习惯。每天喝2000-2500毫升白开水,对于肠道是最好的保养、清肠方式。坚持每天清晨起床后喝一大杯温开水,就等于给肠道洗一次澡,排除肠道内的垃圾和毒素,使肠胃呈现最佳的状态,同时还可以降低血液的浓稠度。

肾脏减龄:别吃得太咸

30岁之后人到中年,肾功能是在走下坡路的。如果有一些基础疾病或是不科学的生活方式等不利因素,对肾脏损害的高危因素存在,那么肾功能下降的速度更快。要想维护肾脏的年轻、健康,首先要做到别吃太咸。身体需要把多余的盐分排掉,肾脏负担就会加重;同时吃的咸也容易造成高血压,长期下去会冲击肾脏健康。

张萌/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

祖国是家的家园

我爱我的家

林琳 任明华作

中国网络电视台