

名 医 养 生

名中医唐汉钧的养生秘方

唐汉钧,1938年出生,上海中医药大学附属龙华医院主任医师、教授,上海市名中医,全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

83岁的唐汉钧教授步履矫健,没有肚腩,有的却是红里透白的气色和光洁细腻的皮肤,连皱纹都不太多,看起来也就五六十岁。细谈之下,果然发现唐汉钧有四大养生秘方。

第一个秘方——喝水

唐汉钧早在1970年开始,就每天喝八杯水。每天清早,200毫升的杯子,他要喝两杯凉开水,接近中午时也要喝两杯,傍晚和晚上睡觉前还会适当喝一点。“早上一杯水,可以冲洗肠胃表面的绒毛黏膜,帮助清肠,有利于降低血液黏稠度。”唐汉钧即使是出差,他也会在宾馆里

头一天晚上将一大杯水晾凉,早上起来喝。

第二个秘方——运动

唐汉钧说自己“欢喜运动”,作为医生,整天坐着给患者看病,活动太少,中医讲究动静结合,所以他每周保证4~5次快走或慢跑,每次40分钟。5点下班后,回到家更换服装和鞋子后,就出去运动。即使下雨他也会撑着伞在雨中快走。60岁之前他跑步较多,60岁之后较多快走。他说,运动不要成为自己的负担,以稍微出汗较为合适。

第三个秘方——饮食

他认为饮食讲究三原则,即少、慢、好。首先,饭不要吃得太饱,但他也不建议只吃七分饱,而提倡吃九分饱,最少也要八分饱。因为现在社会工作量较大,需要消耗的能量也



唐汉钧

多。其次,吃饭不能为吃而吃,唐汉钧笑称自己吃早餐讲“排场”,每天的早餐一般20分钟左右。6点起床,8点上班,因为家住得离医院近,有足够的时间先洗个澡,然后悠悠地打开收音机,一边听新闻或音乐,一边享用早餐。“好的心态可以帮助你更好地吸收食物中的营养。”早餐的食物品种丰富,每天都不同。如果前一天晚上有应酬,他的早餐饮料一般是绿茶,如果前一晚吃的是家常菜,可能就是一杯牛奶。此外,馒头、面包、糕点交

替上餐桌。午餐一般在医院吃盒饭,晚餐又属于自己可以控制的范围。唐汉钧家每天的晚餐都会有红酒,小半杯是他每天固定的量。“吃饭时要高兴,不想工作,和太太聊聊当天发生和看到的开心事,其乐融融,何乐不为。”最后是食物质量要“好”,唐汉钧指出,现在食品质量不如以前,所以养生要尽量让自己吃到质量较高的食物。

第四个秘方——休闲

熟悉唐汉钧的人都知道,周末他不工作,也不应酬,因为这段时间属于他的太太。如果有很重要的应酬,需要邀请方直接向唐太太请假,这在圈内也传为美谈。每个周末,唐汉钧夫妻俩会去公园坐坐,喝喝茶,发发呆,呼吸新鲜空气,看看玩耍的孩子,静静地体会生活的美好。 万方/文

春季养生茶



绿茶作底最适宜

春季饮茶建议以“绿”作底。春季容易肝火旺,绿茶性偏凉,正好可以帮助清泻肝火。绿茶所含有的茶多酚、咖啡因、茶氨酸、维生素、儿茶素等天然物质,对身体健康多有裨益。推荐在绿茶的基础上,根据个人情况和口味偏好,添加不同的药材。不过,尽管春天喝绿茶比较适宜,但胃寒的人最好少喝绿茶,可直接以药食同源的食材泡茶,或将作底的绿茶换成乌龙茶、铁观音等。

消食健胃 推荐山楂、麦芽茶

山楂中含有丰富的有机酸,对促进消化、减轻积滞有帮助。一般积滞时,都习惯用山楂煮水,根据个人爱好添加冰糖等调味。但其实山楂也可以放入绿茶中,一同用热水冲泡,同样有消滞的作用。把6~10克山楂与6克绿茶放在杯中,加入沸水,盖上盖子泡六七分钟即可饮用。另外,麦芽也有行气消食、健脾开胃的功效。用6克麦芽与6克绿茶同泡也可,适合不喜或不喜食酸的人饮用。

谢哲/文

保 健 支 招

睡得多 黄精泡水喝

过节天天睡懒觉,很多人越睡越困,睡得昏昏沉沉。对于睡出来的疲劳,推荐用黄精泡水喝,以扶正固本、滋阴养血,对缓解疲劳很有帮助。对于比较困倦又容易腹泻的人来说,可以用附子理中丸;对于血气亏虚、感觉疲倦的人而

言,可服用六君子丸。

动得多 按摩足三里

有些人一累,就容易急躁,还浑身酸痛。对于动得多而急躁的人来说,可以吃一些逍遥丸、逍遥散、舒肝丸。有的人动得多,到处奔走,常有腹胀的症状,这类人可以按摩足三里穴(胫骨边缘,外膝眼下四横指

处)、三阴交穴(腿内侧,内踝尖上四横指处,如图示),有补中益气、通经活络等作用。

吃得多 陈皮菊花泡水喝

暴饮暴食会造成肝郁脾虚、肝脾不和。脾胃是后天之本,主运化功能。脾失运化,人就容易出现便秘、消化不良、腹胀等症状。用陈皮、菊花泡

水喝,既去肝火,又健脾化湿。如果有食滞症状,可以买点保和丸和导滞丸服用。 叶洲/文



如何调理节后“三多症”

温馨提醒 喝中药想吐 试试这三招

中药方剂是由多种中药配伍组成的,每种中药都具有苦、辛、酸、麻、咸、涩等不同的味道,所煎出来的煎剂将这些味道汇集到一起,就会形成难以下咽的气味。特别是一些味觉神经敏感的人,很容易出现恶心、呕吐等现象。

如何避免或阻止因服用中药、汤药带来的呕吐现象呢?

一是采用小量频服法。先服一小口试探,若吐就让其吐出,如此两三次后,一般就可适应,然后再一次服下,一般就不会再吐了。

二是采用大量快服法。待汤药凉了以后,屏住呼吸,一口气将汤药喝完,饮药途中最好不要停顿,以免勾起药味而诱发呕吐。饮完汤药,立即用凉开水漱口,再饮少量凉开水,也可嚼一块口香糖去除药味。

三是采用药物干预法。甘草20克,水煎服,不吐时再服汤药(中药中有大戟、芫花、海藻、甘遂等反甘草药物则不用此法,以免出现相反作用);白芷末6克放于舌上,以舌舐咽;服药后呕吐不止,可在汤药中加1~2汤匙姜汁,或服药后服姜汤。 邹宏杰/文

凡人养生 百岁王喜爱的长寿秘诀

王喜爱是郑州市管城区远近闻名的百岁老人,老人精神头好得很,看上去像七八十岁,除了脸上和手上的老年斑多一些之外,其他任何地方都看不出她是一位百岁老人。

说起长寿之道,老人的子孙们滔滔不绝。“老太太最爱做的事儿就是纳鞋垫,每天都纳,现在年龄大了,虽说没原来快了,但是还是没停,自己画花,绣花,眼也不花,纳鞋垫连眼镜都不用戴。这一片儿谁还没有几双老太太纳的鞋垫?”小女儿告诉我们,老太太年轻的时候就爱干活,六七十岁了还去地里干农活,现在依然闲不住。而且,老太太也并没有像其他老人那样不敢吃不敢喝,二女儿告诉我们:“老太太爱吃肉,但是不吃那么多,爱吃米,家常饭最好。一天能吃四五顿饭,

不过顿顿都不多吃,少吃多餐。平常多让她补充点儿蛋白质,牛奶、鸡蛋、蛋白粉每天都让她吃。她胃口也好,都能吃得下。”“别的不说,这个心态真的很重要,老太太心胸宽阔,对谁都很好,不记仇。她耳朵有点儿背,所以很多时候也不知道我们说的啥,她就啥心都不操,啥事儿都不管。我们现在有一些不好的事情,比如谁去世了,也都不跟她说,她也不会难过。”家人介绍,老太太很喜欢穿新衣服,啥衣服都穿,再鲜艳的颜色都行。“脸面”对于这位百岁老人也同样重要,早上起床洗脸、梳头、擦脸一样不落。不仅打扮得年轻,头脑也十分的“年轻化”,“俺家老太太脑子可清醒,一点儿都不糊涂,几十年没见的人照样知道是谁。”子孙们说。

杨振东/文