

## 名 医 养 生

## 国医大师颜正华的养生心得

颜正华,1920年2月出生,北京中医药大学主任医师、教授,国医大师。他从事中医药工作70余年,执教近60年,德高望重,学验俱丰。

初见颜老,深为他一头如雪的白发打动,不禁联想起陈毅元帅的那句诗:霜重色愈浓。颜老回忆,除年轻时得过伤寒、文革中患过气管炎外,不再记得有过什么特别严重的病。他把养生之道归纳为8个字:起居有常,饮食有节。

**起居有常:**颜老每晚10点前睡,清晨6点钟起,中午还要小睡20分钟。

**饮食有节:**颜老的饮食以清淡为主,喜欢吃一些易



颜正华

消化有营养的食物,却从不吃得过饱。蔬菜、鱼、蛋吃得少,肉吃得少。虽喜食辛辣,却注意节制。他的早餐很有特点,通常是一袋牛奶,一份加海米蒸过的豆腐,有时加一个鸡蛋。午餐则注重干稀搭配。水果常吃香蕉、苹果,过凉的水果吃前用开水烫

烫,以防伤胃。颜老有时还会喝些韭菜子粥。具体做法是:准备10克韭菜子,50克粳米和少许盐,先将韭菜子用文火烧熟,再与粳米、细盐同放到砂锅内,加水500毫升,米开粥熟即可。

**小酌黄酒:**酒能活血,有益心脏。颜老有时小酌一二两黄酒,但烈性酒是从不沾口的。

**戒烟:**早年因为工作要提神,颜老学会了吸烟,考虑到烟对呼吸道及其它器官的损害,后来便坚决戒掉。

**品茶:**颜老还有一个习惯是每天喝茶,尤其是红茶,但后来由于容易失眠,弃红茶,换参茶,常常是用5-10克参

须泡水喝一天。

**运动:**颜老的运动习惯年轻时就已养成。现在晨起打太极拳或慢跑20分钟,下午四五点钟外出散步一个钟头。

**情志:**自称生平无大波折,但颜老却深谙情绪调摄之理。不轻易动怒,更不喜逞一时口舌之快。确有烦心事,散步或做些别的事来排遣和忘记。

练书法和种花是颜老生活中的两大乐趣。茶几上两大盆茂盛的兰花和米兰以及阳台上的君子兰便是这位爱花人的杰作,也使他简朴的书屋充满了生机。时而泼墨挥毫一番,身心达到“忘我”境地。  
刘峰/文

## 保 健 支 招

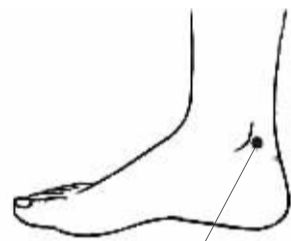
## 脚踩擀面杖 预防足跟痛

一般来说,随着年龄增长,足底筋膜会出现退行性改变,平时因走路、运动等长期牵拉,就可能出现炎症。此外,足跟下的脂肪垫可吸收走路时的震动,但若发生炎症或是局部萎缩,就会导致疼痛。为了预防足跟痛,建议老年人多做以下动作。

**脚踩擀面杖。**平时可以把一根擀面杖放在脚下,前后滚动按摩足底,每天早晚各一次,每次10分钟。

**脚踩小圆球。**看书或看电视时用脚踩住一个有韧性的小圆球(如网球),在脚跟处来回踩压,每天早晚各一次,每次10分钟。

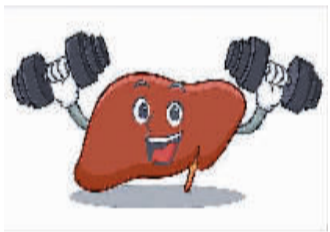
**掐太溪穴。**太溪穴位于脚的内踝与跟腱之间的凹陷处(如图)。掐按时,拇指指尖立起,用力掐按,足跟疼痛症状即可得到缓解。  
辛玉甫/文



太溪穴

## 几个小动作 轻松护肝

中医养生注重顺应四时,肝属木,其特性是生长、升发、调达、舒畅,春季具备这种性质,与肝相对应,故春季养肝护肝正当时。运动可以使肢体舒展,促进肝的气血运行,这里介绍几个小动



作,让你轻松护肝。

**第一步,伸懒腰。**两臂上举,可稍作停留。

**第二步,按掌转腰。**双手重叠向下按,两臂伸直,同时身体缓缓向右转动。

**第三步,伸臂翻掌。**两手相握,屈肘置于胸前,用力向左右方向拉,做3-5次,随后向外翻五六次。

做的时候用力时吸气,放松时呼气,争取做到呼吸均匀。这套动作可以行气血、益肝脏、通经络。

王娅丽/文

## 喝这两种汤可清热解毒

## 海带排骨汤

锅内加入1000克清水,放入排骨、葱段、姜片、黄酒,用旺火烧沸,撇去浮沫,再用中火焖烧约20分钟,倒入海带块,再用旺火烧沸10分钟,拣出姜片、葱段,加精盐调味,淋入香油即成。

海带营养丰富,含有多种有机物和碘、钾、钙、铁等元素,还含有蛋白质、脂肪酸、糖类、多种维生素和尼克酸等。海带能够清热消痰,还具有降低血压和胆固醇、预防癌症等

保健功效。

## 韭菜猪血汤

猪血切厚片,以滚水氽烫后捞起备用。酸菜洗净切丝,韭菜切小段。高汤煮开,放入酸菜丝煮5分钟,加入猪血煮3分钟,加调味料,起锅前放入韭菜段即可。猪血富含多种营养成分,其中血浆蛋白被人体内的胃酸分解后,产生一种解毒清肠的分解物,能够与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生化合反应,将毒素排出体外。  
朱杰/文

## 温 馨 提 示 洗 漱 也 有 健 康 时 间 表

我们每天都要洗漱,但你知道洗手、洗脸、刷牙、洗澡各需要多长时间才最好吗?

## 洗脸:3分钟

油性皮肤的人3-5分钟为宜。干性肌肤的人可短一些,两三分钟即可,否则皮肤容易起皮、长皱纹。每天洗两三次,次数太多可能伤害皮肤。

## 洗手:至少1分钟

洗手方法:掌心相对摩擦;手心对手背沿指缝相互搓擦;掌心相对,双手交叉沿指缝相互摩擦;一手握另一手大拇指旋转搓擦,交换进行;弯曲各手指关节,在另一手掌心旋转搓擦;搓洗手腕,交换进行。为保证效果,一要用流动的水;二是时间不少于1分钟,打上肥皂后搓揉时间不应少于30秒;三要注意清洗指甲、指关节以及戴戒指的部位;四要防止水龙头开关成为再次污染的源头,洗完手后,要用手捧清水将水龙头冲洗干净再关。

## 刷牙:3分钟

每次刷牙时间3分钟,可使牙齿在较高浓度的氟环境下,提高其表面的抗脱钙、防龋能力。如果不蘸水和牙膏,先用软毛牙刷干刷30秒,然后再蘸水清洁,能获得更好

的清洁效果。此外,左右手应该经常换着用,因为总用同一只手刷牙的人,无法让牙刷够到牙齿所有的部位。

## 洗澡:盆浴20分钟,淋浴10-15分钟

自来水通常用氯来消毒,长时间用含残余氯的水洗澡会刺激呼吸道。洗澡时间过长,头部血液供应相对减少,也易导致脑缺血,出现意外。饭前饭后不适宜洗浴,最佳时间是饭后2小时左右。

## 热水泡脚:15-30分钟

热水泡脚时间太长有害无益,尤其是老年人,容易出现胸闷、心慌的症状。泡脚以15-30分钟为宜,如果你使用的是电动足浴盆,20分钟就够了,以身体微微出汗为宜。高血压患者泡脚时间应控制在10分钟以内。

徐志雄/文



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

核心价值观



林明 曹小华作

人民电视 中国网络电视台