

## 名 医 养 生

## 周信有 动静结合助养生

周信有,1921年出生,甘肃中医学院教授,全国继承老中医药专家学术经验指导老师。

周信有一向提倡养生保健、防老抗衰应从青壮年开始。他说:“在身体尚未出现衰老的异常变化之前,就应讲求养生之道,采取措施,进行预防。”周信有如今仍然耳聪目明,身体硬朗,并且坚持每周上五次半日门诊,热忱为病患服务。总结其养生方法主要有以下几点:

## 锻炼 动静结合

周信有出身于武术世家,养成了习武的习惯。晚年周信有喜欢书法,每日闲暇时,挥毫半小时,能陶冶情操、抒发感情。另外,他还每天练坐气功,所练坐气功简便易行,叫



周信有

“一分钟练功法”。具体方法为:平身端坐,莫起一念;以意导气,引气下行;气息归根,意守丹田;默念安静,切勿间断。这种功法只要有一分钟的短暂时间,即可进行习练。偶尔失眠时,通过一分钟练功,调节呼吸,收敛精神,就能很快安然入睡。

## 饮食 六少六多

周信有教授在饮食方面提倡“六少六多”:少烟多茶,少酒多水,少食多嚼,少盐多醋,少肉多菜,少糖多果。周信有晚年每天约食半斤左右,无偏嗜,每天吃些蔬菜,但一定要有少量肉食,肥瘦搭配。周信有从不吃保健食品,烟早已戒,饮酒但不酗酒。花甲之后,饮酒,中午及晚饭时各饮一杯,十多年来从未间断。

## 节欲 适度为贵

中医认为,节情欲、慎房劳是养生的主要方法。古代养生家很重视对生殖之精的保养,视精、气、神为人身之三宝,而此三宝又以精为基础。周信有认为,节欲持满不是教人们绝对禁欲,而是“适度为贵”。

## 调神 乐观豁达

调摄精神是重要的养生方法,在日常生活中,保持

乐观情绪和豁达开朗的精神状态,对增进健康、延长寿命是至关重要的。周信有教授在遇到事不顺心之时,常用“一分钟练功法”调节失衡心理,控制愤怒情绪。此外,他还特别爱好唱京戏,也常在京胡的伴奏下引吭高唱,这对抒发抑郁不舒的心情颇为有效。

## 抗衰 未老先防

周信有认为养生保健、防老抗衰不单是老年人的事情,而应从青壮年起。周信有的养生经验主要有两个方面:一是注意运动身体,每天坚持锻炼;二是重视调摄精神,每天坚持练坐气功。这就是中医学“动静结合”的养生之道。

王珂/文

## 保 健 支 招

脾胃虚寒的患者多是由于不善待自己的脾胃造成的,长期吃饭不规律、过度饮酒、暴饮暴食、喜食寒凉等这些饮食上的坏习惯,会让脾胃变得越来越脆弱。一旦造成脾胃虚寒后往往会出现胃痛、腹痛、腹胀、四肢发冷、不自主地吐口水。脾胃虚寒的患者日常一定要注意保暖、避风寒,尤其要注意不让腹部受凉,即使在炎夏,睡觉时也要用薄被护着

腹部。加强锻炼是必不可少的,但要选择一些较温和的锻炼方式,如散步、慢跑、举哑铃、打太极拳等,剧烈运动不可取,因为大汗会耗津伤气,加重脾胃虚寒。不提倡游泳,因为泳池的水要比体温低,会让脾胃感到不适。

常做一些简单的运动可健脾胃,如仰卧起坐、俯卧撑等,还有以下方法:

1. 蹲马步。双脚打开同肩

## 脾胃虚寒这样做



宽,双手扶膝微蹲马步,身体上下起伏,上半身保持挺直,弯膝蹲更深的马步,注意膝盖不超过脚尖;每次1~2分钟。

可视自身耐力,量力而行。蹲马步可巩固下盘,强化下半身肌力,促进肠胃蠕动。

2. 按摩腹部。坐在椅子上,左手放在右手上,吸气、挺胸,用力往前挺出上半身,身体微微后仰;吐气,缩胸,弯腰,双手用力往腹部压;每次20~30次,量力而行。亦可双手交叠盖住肚脐,上下左右旋转按摩腹部100~200次。

李尤佳/文

搓脚心  
饭后一小时再开始

涌泉穴

搓脚心是我国传统保健疗法,从中医观点看,脚心处集中了许多穴位,经常按摩这些部位,可有效地调节人体新陈代谢,促进内分泌平衡,达到健身祛病之效。如涌泉穴(如图),为人体元气之所在,刺激此穴,可使人恢复元气。

但是,搓脚心也要注意五点。

1. 饭后一小时内不得按摩,在一个部位上连续按摩一般不要超过5分钟。

2. 用手指按摩要注意修剪指甲,用其他工具刺激时,应光滑无刺,避免损伤皮肤,按摩时如出现疼痛、倦怠、口干等感觉(关节炎患者较明显),均属正常现象。

3. 按摩后30分钟内须饮50℃以上的温开水(肾病和心脏病患者,饮150毫升即可)。

4. 心脏病、糖尿病、肾脏病、高血压及癫痫患者,按摩时间一般不超过10分钟。

5. 按摩后由于毛细血管处于扩张状态,体温稍有升高,严禁用冷水洗或用冷毛巾擦按摩部位。

陈和/文

## 食 疗 宝 典

## 慢性腹泻食疗方

慢性腹泻易引起维生素的缺乏。大排除器质性病变后,可以根据腹泻类型进行食物调理。

**脾胃虚弱者:**表现为吃不下饭、面色发黄、形体消瘦。用山药50克、薏米30克、白术15克、大枣6枚、小米50克熬粥食用。先将白术加水熬成汁,然后将白术渣取出,再加入山

药、薏米(先用清水泡2~3小时)、大枣、小米熬粥。

**脾肾阳虚者:**用枸杞15克、生姜3片、大枣6枚熬水服用。

**消化不良者:**感觉腹胀、暖气等。用山楂15克、陈皮15克、白萝卜100克熬水,每天代茶饮。

赵文霞/文

## 温 馨 提 示

## 莫让健身变伤身

很多人不知道该做什么运动,不知道自己所做运动的强度和量有多大,更不知道如何防止运动损伤,结果把健身变成了践踏身体。

## 误区 1:好强,爱跟人比

有的人天生好强。练瑜伽看人家“劈一字”,自己明明柔韧性不够,却偏偏要竭尽全力地去试;打羽毛球就算是再不可能接到的球也拼命接。凡此种种,运动失去了健康的心态,后果往往是自损其身。

提醒:运动的主要目的应该是维护身体健康。如果一味地追求更快更高更强,超出自己的能力范围,很容易发生运动损伤甚至意外事件。在运动中一定要量力而为,切忌争强好胜,导致健身不成反伤身。

## 误区 2:随时随地做运动

大部分人对运动时间的选择都不太在意。有些人就算在灰霾天气、大马路边也照样锻炼。就持之以恒而言,不可谓不好,但是否科学,却值得

商榷。

提醒:太早或太晚运动都不合适。太阳出来前,空气中的二氧化碳含量较高,污染物在空气中堆积较多,呼吸这些污浊的空气对人体产生有害影响。深夜运动则使人过于兴奋,影响睡眠。可以根据年龄段区分运动时间:年轻人适应力强,宜在早上或下午运动;中年人下班后6~8点是较好的放松时间;老年人身体最弱,要在气温最高的时候(下午2~5点)运动。

## 误区 3:运动不热身

大部分人锻炼往往很容易忽视热身和整理。

提醒:运动前热身是让机体活跃起来,起到暖身、升温作用,使心率达到运动状态,是十分必要的。热身要从头到脚,从上到下,各个关节韧带都要动。运动后还应适当做放松整理,有助于呼吸变得平静,加速乳酸消除,减缓肌肉酸痛,促进机体恢复。

宋导/文

