

## 名 医 养 生

## 路世才 养生贵在坚持

路世才教授是河南中医药大学气功研究所所长,也是这所大学的建校元勋之一。路教授身材匀称,满面红光,虽然头发白了,但是整个人精神头特别好,讲起话来铿锵有力,而且大部分牙齿是“原装”的,如果事先不知道年龄,哪能看得出路教授已经86岁了。

“我出身中医世家,在学校学习的是西医,但由于从小对中医感情深,后来选择从事中医工作。”路教授和蔼可亲,向他请教养生秘方时,他说:“我的养生之道很简单,唯一的难的就是坚持。”路教授介绍,人的健康需要从多方面注意才行,饮食起居、精神活动、药物治疗和规律的运动。



路世才

## 对肝病患者的提醒

“我年轻时得过肝炎,所以想先给肝病患者提点建议。”生活上,不要过于劳累,包括体力上的劳累和精神上的劳累。饮食上要尽可能营养均衡,但要避免不良的饮食习惯,否则会对人体造成极大的伤害。路教授平时基本不吃油腻的食物,他还特别强调了喝酒的问题,酒最伤肝,肝病患者

者更要注意。路教授说,营养要够但不要过,营养过盛,就可能引起脂肪肝。

早年因为工作的缘故,路教授不幸感染了肝病,四处求医问药都不行,当时,路教授心想,这病怕是很难治好了。中医、西医、验方、针灸、水针全都用了,都不行。人不能等死啊,路教授突然想起来:我不是一直喜欢运动吗,能不能选择太极拳试试呢?为了治病,路世才选择了杨氏太极拳,连学带练一个月后,路教授突然发现自己的胃不胀了,后来体检,脾脏正常了,转氨酶也正常了。路教授说:“从那以后,我算是把‘肝炎帽’去掉了,也更坚信运动的巨大力量。所以我一直坚持每天打两

遍杨氏太极拳,到现在有四十多年了。”后来,路教授在其专著《医用气功学》中表述:气功就是调身、调息、调心的锻炼。但他说:“气功可以强身健体,调整内息,但是却不能包治百病,凡是说气功可以包治百病的,都是骗子。”

## 心态平和

路教授的心态特别好,退休后闲来没事就在屋里看看书。和路教授聊天,他始终都是用一种平和的语气。路教授说,当你心情烦躁的时候,通过闭眼调整内息,能达到平静的状态。“想在耄耋之年有一个健康硬朗的身体,就得经常锻炼,保持好心情啊!”路教授说。 龚振/文

## 保健支招

蹲不下去  
转转髋关节

髋关节连接躯干与下肢,是全身受力最重的关节,如果灵活性不足,老年人就会出现以下感觉:上下楼梯困难、下蹲难,就像髋关节被卡住了;容易出现弯腰或膝盖内扣等代偿动作,导致弓背、走路易摔跤等问题。髋关节外旋转这一动作可以帮老年人缓解上述问题。

具体做法是:坐在瑜伽垫上,腰背挺直,腹部收紧,双手置于身后支撑身体,左右膝关节保持弯曲。向右转动髋关节,两腿膝关节跟着向右转动,直到膝关节碰到地面;然后换另一侧。两侧各做10次为一组,每天3-4组。

需注意,还原到中央时吸气,扭转髋关节时呼气,尽量采用腹式呼吸。旋转动作中,要缓慢感受大腿外侧、臀部、腹部等肌肉发力,髋关节要大幅度旋转,且整个过程中要保持腰背挺直,腹部收紧,下肢尽可能放松。 蔡利超/文

## 温馨提示

中医认为,“背为阳,腹为阴”,背部是人体阳气循行的最大通道,统摄一身之阳,养好背可为身体扶正固本。那么该如何养好背?

**背宜常暖。**老人在日常生活中要注意背部保暖,避免背部受寒诱发病症。现代中医研究证实,人体背部和脚部有许多穴位,是内外环境的通道。寒冷刺激可通过这些穴位影响肌肉、骨骼和内脏的功能,使人患病。

**按摩捶背。**中医认为,捶

背可以行气活血、舒筋通络。捶背有拍法和击法两种,站着、坐着都可以,可以自己捶打,也可由他人捶打,前者用虚掌拍打,后者用虚拳叩击。捶背时沿脊柱两侧进行,自上而下或自下而上轻拍轻叩,要动作协调、节奏均匀,宜轻不宜重。捶背速度以每分钟60-80下为宜,每日1-2次,时间以20分钟为限。

**不随意撞背。**很多老人晨练会用背撞树。需要提醒的是,撞背健身最好先确定颈腰

## 想长寿,养好背



背没有明显疾患,做时要掌握一定的时间和强度,不可过量,部位也不能太高或太低,以下背部最佳。如感觉不适,应及时停止,请医生诊治。

**防止驼背。**随着年龄增

大,老人的脊柱生理弯曲会发生改变,导致驼背。驼背影响仪容,也给生理机能带来不良影响。适当的体育锻炼,睡硬板床对防止驼背有很好的效果,特别是那些已经驼背的老人,如果睡软床只会加重病情。老人平日还需要注意保持正确的端坐、站立姿势,多注意加强腰肌的锻炼,多做挺胸抬头动作。适当增加营养,多晒太阳,适当补钙补钾,可有效防止骨质老化,避免过早驼背。 陈辉/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

图说 我们的价值观

# 勤 善 和 谐

人民日报宣传 中国网络电视台

## 热熨缓解骨质增生疼痛

腰椎骨质增生症患者可采用热熨的方法来缓解疼痛。

准备炒桃仁、川芎、地龙、炮山甲、没药、炙甘草各50克,木瓜、红花各75克,牡蛎100克,草乌40克,冰片15克。上述药共研细末,装瓶备用。用时视病变面积大小取适量药粉,用适量白酒、老陈醋各半,调糊,外敷于病变局部,0.5-0.7厘米厚,上覆以塑料薄膜或不吸水的纸,以防药物过早干燥,外用纱布绷带固定。或缝制内衬塑料薄膜的方形纱布袋,上留口,将药糊装袋,紧贴于患部,于布



袋两边各系两根布条束定于腰腹部。每次敷7小时,1日1次。

在外敷期间,每日两次以电熨斗放于药袋上热熨,温度以患者可耐受为宜,过热则移开,再凉再熨,每次熨15分钟左右。 王兵/文

## 春夏养肝 一粥一茶一膳食

按照“春夏养阳”的原则,在春夏应多食辛温的食物,如韭菜、油菜、香菜、葱、姜、蒜等,以助长人体的阳气,增强抵抗力。在此,介绍养肝粥、茶、膳食各一款。

**绿豆猪肝粥。**猪肝100克,大米100克,绿豆60克。将绿豆、大米洗净后,放入锅内,熬至八分熟时,将猪肝放入锅中同煮,熟后适量调味即成。

功效:适用于面色萎黄、视力减退、视物模糊的体弱者。

**枸杞菊花茶。**枸杞子、菊花适量。开水冲,加盖稍泡片刻后即可饮用。

功效:适用于肝肾阴虚、肝火旺盛引起的头晕耳鸣、口苦口干、疲乏无力等。

**韭黄炒腰花。**韭黄150克,鲜猪腰1个。将韭黄洗净切段;猪腰洗净

后用斜刀横切成片,泡水里去臊味,捞出沥干水分。将盐、白糖、胡椒粉和香油放进碗里,再加少量鲜汤兑成芡汁备用。锅内放入植物油,油热后放入猪腰片,至猪腰五成熟,捞出沥油。锅内留少许油,放蒜蓉、姜丝、腰片、韭黄翻炒几下,放入兑好的芡汁炒匀,加入少许香油即可。

功效:补肾养肝。 陈其华/文



## 食疗宝典