

■ 古人养生 ■

陈实功的“五为”养生法

明代外科专家陈实功生于1555年，逝于1636年，享年81岁。

陈实功在当时也算是少有的寿星，他除了精通岐黄之术，在养生之道方面也有很多影响深远的观点。

德为先

陈实功最重要的观点就是“德为福寿之本”。他认为，如果一个人不从最基本的道德修养层面高度重视并身体力行，那么既不能得福，也不能延寿。这种养生理念，其实和中国传统文化中的很多思想观点是一脉相承的。在现实当中，有没有正直善良的本性，也在很大程度上决定一个人寿命长短，俗话说“仁者寿”，告诉我们的就是这个道理。

■ 保健支招 ■

“还以为这辈子只能躺床上了，哪想到还能恢复得这么好！”因慢阻肺合并呼吸衰竭而入院的向先生无限感慨。接受一个月的呼吸康复训练后，他不仅摆脱了呼吸机，还可以生活自理了。

呼吸康复训练，是指为保证呼吸道通畅，提高呼吸机能、促进排痰和痰液引流、改善肺和支气管组织血液代谢、加强气体交换效率的训练方

心为要

陈实功在多年养生实践的基础上，又总结提出了以心为要的原则，告诫人们切不可喜怒无常，要做到清心寡欲。生活中，每个人都有这样的感觉，心情好，自然胃口好、精神好。反之，心情差的时候，便会觉得一切都是那么不顺眼。心情的好坏在很大程度上决定身体的健康与否。这就意味着，要想延年益寿，就要注意保持宠辱不惊、宽厚仁慈的豁达心胸，也要有良好的心态，平和的心境。

腿为贵

注重锻炼，通过多种多样的运动来达到强身健体的目的，是陈实功养生的又一重要观点。他尤其重视腿脚锻炼。

整个身体的支撑需要腿脚，并且许多运动本身也都要靠腿脚的配合才能完成。陈实功在行医实践当中，专门针对腿脚部位的特点，摸索研制出了有名的“千里健步散”，用法：取中药细辛、防风、白芷、草乌各少许，研为细末放入鞋内，既能除湿祛臭，又可缓解疲劳，还能消肿防痛。

食为本

饮食方面，陈实功也不乏独到之见。首先，他非常重视人体对营养的摄取：“饮食者，人之所赖以生养，必要适其时而食之。”他建议大家饮食尽量以清淡为主，少吃生硬、油腻、燥煮、甘甜、辛辣之物，指出它们只是追求“以取其爽口快心”，而“不顾其消阴烁脏”，因此并不可取。其次，“膏粱厚

味多无忌”，陈实功在食物类别方面主张应食尽食。但同时，又主张“毋餐过饱”，“宜少、宜热、宜浓”。

防为要

陈实功的医学思想，从头到尾贯穿一条明晰的主线，就是预防为主。“凡人无病时，不善调理而致生百病，况既病之后，若不加调摄，百病岂能愈乎？”陈实功从正反两个方面阐述了做好日常调摄对人体健康的重要作用：“善养生者，节饮食，调寒暑，戒喜怒，省劳役，此则不损其脾胃也。如不然，则精神气血由此而日亏，脏腑脉络由此而日损，肌肉形体由此而日削，所谓调理一失，百病生焉。”

王强/文

呼吸操改善慢阻肺



法。重症慢阻肺急性加重期的患者进行呼吸康复训练时，要有专业的医师进行评估，设计科学有针对性的运动处方，循

序渐进地进行锻炼和恢复。稳定的患者，在身体状况允许的情况下可主动进行呼吸操的练习。

放松训练。患者取坐位，全身放松，鼻子吸气，然后像吹口哨样慢慢把气送出去，可重复多次直至患者呼吸平稳，全身放松即可。此训练要深吸慢呼。

胸廓活动度训练。患者取坐位，双手抱头，吸气时头后

仰至躯干稍后倾位，双肘关节尽最大能力的向后靠；呼气时头部下压靠向腹部，利用肘关节和肩关节内收的力量挤压胸廓；重复4次。此训练要深吸慢呼。

呼吸肌(膈肌)训练。患者双手放在上腹部，呼气下压，吸气时腹部上抬对抗双手，重复4次。此训练要深吸慢呼。

以上也可作为日常呼吸康复功能训练。刘瑛/文

连柏金银花
治虫咬皮炎

生活中，因虫类咬伤引起的皮炎很常见，选用清热解毒的药物煎水外涂，能起到清热、杀毒、止痒的效果。下面介绍一个治疗虫咬性皮炎的外用小方：金银花15克，黄连、黄柏各10克。上药水煎，取药液外涂患处，每日数次；药渣捣烂外敷患处，有解毒止痒功效。一般用药2-3次，因飞蛾、跳蚤、螨虫等引起的瘙痒、热、疼痛即可消失。

金银花味甘，性寒，有宣散风热、清热解毒的作用。黄连、黄柏均性寒味苦，有清热燥湿、泻火解毒功效，黄连内服有清胃热、泻心火的作用，煎洗用于治疗疮痍等皮肤病也有明显效果；黄柏内服可治热痢、黄疸等，外用是治疗痔疮、湿疹、疮疡肿毒等的良药。因此，该方不仅对虫类咬伤引起的瘙痒、热、疼痛有疗效，对湿疹、过敏性皮炎、疮疡肿痛等症也有较好的抗炎、收敛、止痒效果。

蒲昭和/文

■ 温馨提示 ■

夏季养生有讲究

早起花间走 颐养心神

夏季，气温升高，人们汗液排量加大，室外活动减少，老年人和经常久坐的白领一族容易出现不同程度的气滞血瘀症状。如何促使气血流通、心脉无阻，进而预防心血管疾病的发生呢？

南京市中西医结合医院心血管养生专家张明主任医师介绍说，夏季养生要早睡早起，注意养阳，方能较好地保护心血管健康。尤其要避免大汗淋漓，因为汗液过多地流失，会导致人体内电解质紊乱，伤及体内阳气。但是，不运动也不利于心脏健康。大家不妨清晨在公园或小区的树荫下、花间散散步，能颐养心神，有助于体内阳气的升发，推动血液循环，增强新陈代谢功能。

午睡转转眼睛

夏季昼长夜短，不少人会渐渐觉得晚间睡眠不足。所以，立夏以后，午睡对防病养生起着关键作用。张明介绍说，中医认为心主神明，也称“心藏神”。广义的“神”，是指整个人体生命活动的外在表现，它涵盖了人体的形象、面色、眼神、言语、应答、肢体活动的姿态等；而狭义的“神”，即心所主之神志，多指人的精神、意识、思维活动等。所谓“闭目养神”，其实也是在养心。午睡时，如果能做做转眼球的练习，不但会提高

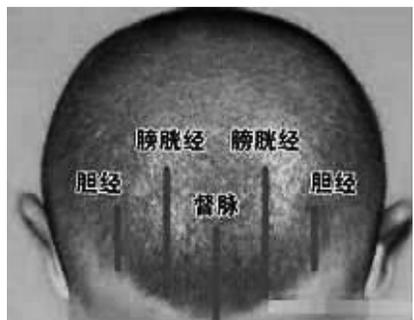
午睡质量，还能有效缓解视疲劳，进而提高下午的工作效率。具体方法是：双目从左向右转9次，再从右向左转9次，然后紧闭片刻，再迅速睁开眼睛。

晚上梳“五经”

张明表示，很多人有早上梳头的习惯，但是晚上梳头的人还是很少的。中医有个以指代梳的养生保健方法叫“拿五经”。怎么做呢？先是用五指分别点按人头部中间的督脉，两旁的膀胱经、胆经，左右相加，共5条经脉，所以称之为“拿五经”（如图示）。

中医认为，头为“诸阳之首”，梳头“拿五经”可以刺激头部的穴位，起到疏通经络、调节神经功能、增强分泌活动、改善血液循环、促进新陈代谢的作用。因为梳子的力度一般比手指大，建议大家经常梳头，可使人的面容红润、精神焕发，还能防治失眠、眩晕、心悸、中风等。

杨璞/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

我们的
价值观

天津人郑国栋

中宣部宣教局 人民日报 2022年6月8日
中国网络电视台