

名 医 养 生

名医王琦的养生之法

王琦,1943年出生,北京中医药大学教授,博士研究生导师,全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。下面是王琦的养生心得。

养生宜因时、因地、因人而异

古往今来,健康长寿是人类美好的愿望。而要保持健康长寿,最重要的就是要预防疾病的发生。养生,就是坚持用健康的生活方式保养身体,在日常生活中做到顺应四时、劳逸结合、起居有时、饮食有节、运动有恒、情志舒畅,从而调和脏腑、通畅经络、益气调息。顺应四时阴阳,就是顺应



王琦

自然界春生、夏长、秋收、冬藏的规律。

养生之道,首要的是养心,人都有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志,七情过激就会损害健康。其次是饮食养生,关键要有合理的膳食结构。第三是运动养生。第四是房事养生,《洞玄子》、《素女

经》等讲究阴阳和谐,并强调“欲不可早,欲不可过,欲不可无”。第五是气功养生,《庄子》讲人要像熊一样攀援,像鸟一样左顾右盼,这两种方法就是导引。当头昏脑涨时,通过吐气、呼吸,一会儿就会耳聪目明,心情为之一爽。

健康、家庭、事业要平衡发展

健康是生命的支柱,没有健康,家庭和事业就变得苦涩无彩。在人的一生中,最值得珍惜的东西就是健康。家是生命的归宿,事业是生命价值的体现,也是与社会联系的重要纽带。从养生学的观点看,有

了事业的追求,就有了精神支柱,就易做到“精神内守”。

人与自然、社会和谐才有健康人生

中医强调天人和、形神和、气血和、脏腑和等观点,简言之,健康就是一种和谐的状态。医学的最终目的就是维护人体健康,既要保持人体心身的和谐,也要保持人与自然的和谐,人与社会的和谐。《内经》提出“虚邪贼风,避之有时”,“顺四时而适寒暑”等,就是要人们维护人与自然的阴阳协调,把心身状态与生存环境的和谐适应作为养生的最高准则。 方志/文

保健支招

清晨锻炼 拍手可补气

锻炼身体有很多方法,有的能增加身体的柔韧度,如瑜伽;有的能够增强身体的耐受力,如慢跑。通过清晨拍手的锻炼方法,能够给身体补气。

中医认为,人体有十二经络,与手掌相连的就有六条,分别是手之三阳经和手之三阴经。经络是人体气机运行的通道,连接着五脏六腑,经络堵塞了,气的运行就不通畅。而经常做拍手运动,可以震动刺激手部的穴位,激发手之三阴经、三阳经的气机,使其连接着的五脏六腑的气血循环也得到改善,从而推动全身气的运行。早上太阳刚刚升起,天地间的阳气开始慢慢升发,人体阳气的升发也与之相应,此时拍手锻炼能够有效促进机体的阳气升发。有些做锻炼的老人说曾经有哮喘、心肺功能衰弱等情况,经过一段时间的拍手锻炼,各种不适症状得到明显改善。

拍手锻炼的方法:拍手时,可以两手手心相对而拍、两手手背相对而拍,也可以掌心与掌背对拍。每次锻炼达到手掌和身体微微发热出汗即可渐渐停止,不宜有劳累感。力度以自己的双手能承受为度,但也不宜太轻,否则起不到刺激手掌穴位和反射区的作用。

赵雅丽/文

食疗宝典 五味子膏抗衰老

清代御医有一种可以延缓衰老的秘方,叫五味子膏。五味子膏主治的病症有个关键点,就是“虚脱”,比如大汗、尿多,身体各种分泌液稀薄、量少,失眠、心慌,等等。五味子的作用,就是帮助身体保住水。中医讲,五味分入心、肝、脾、肺、肾五脏,所以五味子的“节流”功效可以作用在五个脏腑中。上到心慌失眠的心气虚、出汗特多的肺气虚,中到垂涎三尺的脾虚,下到尿多、白带多甚至遗精、滑精的肾虚,它都能缓解。

五味子膏做法很简单:北

五味子 250 克,泡半天,然后下锅煮,开锅后再煮半小时。去掉渣滓,用蜂蜜或者饴糖调味,糖不要过多。熬制到稍微成膏,放凉后放到冰箱中,每天吃 10-20 克即可,餐前餐后吃都可以。 佟彤/文



怎样喝热水才健康

时下,“热水”成了养生饮品,但怎么喝才健康?

热水其实应该是温水。人体的正常体温在 36℃-37℃,内脏的温度会比体表温度稍高一些,所以 37℃ 左右的温水是最适宜的。温度过高的水,尤其是大于 65℃ 的热水容易导致食管黏膜损伤,增加食管癌发生的风险。而凉水或冷饮容易刺激胃肠道,导致胃肠道急性痉挛,还会让胃肠道担负起加热食物的额外工作,加重胃肠道工作负担。

晨起一杯水不用太复



杂。有些人喜欢晨起喝一杯蜂蜜水、淡盐水、柠檬水,其实,过多地摄入盐分反而有患高血压的风险。而柠檬水对于本身有胃病的人来说,会增加对胃黏膜的刺激。所以,最简单和最好的选择是一杯普通的温水。

曹聪/文

温馨提示

图说 我们的价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善



吕敬言设计

中国网络电视台

夏天食物咋放才能更保鲜

不同肉品,不同保存方式

鲜肉。一大块肉,若准备长期食用,应分割成小块,用保鲜袋或铝箔纸依每次用量包好,放入冷冻室,吃时每次解冻一包,可保存半年。

冷藏肉。一般保鲜膜包装的冷藏肉,保持在-2℃~5℃只能延缓部分细菌生长、繁殖,保存期限 2~3 天。

冷冻肉。冷藏肉与冷冻肉应分开处理。买回的冷冻肉应立即放入冰箱冷冻室。如果解冻后用不完再放回冷冻室,易造成污染,肉汁流失,保存期也会相应缩短。

加工肉。香肠、罐肠、肉干等肉制品,买回家后应放入冰箱冷藏,吃的时候再开封。一次吃不完,应用塑料袋包好,再放回冰箱。若放入冷冻室,也要在两个月内吃完。

罐头肉。一般肉类罐头未开启前,可存放于室温下,但开罐后剩余部分应倒于碗内,上覆保鲜膜放入冰箱冷藏室。肉松或肉脯类的罐头,打开后的保存时间约为 10 天,打开后的吃剩部分,仍应盖紧,以免潮湿发霉。

煮好的肉。放在冷藏室可维持 5 天,放入冷冻室可保持 2~3 个星期。存放时应带卤汁分装、冷冻,以免变干硬。肉品的大小、形态与其贮存期限有密切的关系,切片、切块后与空气接触机会多,更易变质。也就是说,大块、厚切的肉比薄片、绞碎的肉贮存时间更长,绞碎的肉保质期最短。

夏天把鸡蛋放冰箱更好

放鸡蛋时应该注意两点:

一是鸡蛋不要冲洗。因为鸡蛋壳外面有一层“白霜”,起到封闭蛋壳上气孔的作用,既能防止细菌进入鸡蛋内,也能防止蛋内水分蒸发,从而保持蛋液的新鲜。

二是鸡蛋应竖着放,并且大头朝上。新鲜的鸡蛋蛋白浓稠,能够有效地固定蛋黄位置。但存放时间长了,蛋白中的黏液素就会在蛋白酶的作用下慢慢变稀,失去固定蛋黄的作用。由于蛋黄的比重比蛋白小,鸡蛋横放蛋黄就会上浮,靠近蛋壳,变成贴黄蛋。而把鸡蛋大头朝上放,蛋壳内会有一个气室,里面的气体就会使蛋黄无法贴近蛋壳。温度在 2℃~5℃ 时,鸡蛋的保质期是 40 天。

贮存大米 放头大蒜

大米不宜存放在厨房内及炉灶旁,温度太高;也不宜靠着地放,容易受潮。大米最好放在密封性好的陶瓷罐里。装米前,将罐子晒干,放些大蒜进去,以防止大米生虫。 蔡建华/文

