

名医养生

国医大师班秀文的养生经

班秀文 (1919-2014), 1940年9月起从事中医临床工作, 2009年被评为首届国医大师。关于养生, 班老认为任何养生保健方法取效之秘在于持之以恒。

劳逸结合

班老生前每天早晨6点起床, 在公园里散步, 呼吸大自然的新鲜空气。班老说, 如果整天沉溺于棋牌之中, 可能会导致“久坐伤肉”, “久视伤血”, 对健康不利。适当的体育锻炼, 是增强体质防病治病的有效方法。太极拳、八段锦、老人保健操、慢跑、气功都是很好的锻炼方法, 只要持之以恒, 一定会收到良好的效果。



班秀文

食宜素

班老说, 人老了要吃好一些, 改善生活, 补充营养, 这是应该的, 但要根据自己的身体健康状况而行, 同时注意食物多样化, 粗细结合, 以素为主。老年人应以少食或不食肉类、糖类为佳, 因为这些食物容易使人肥胖, 对心脑血管都有影

响。多样化是因为精细的食物容易消化吸收, 粗糙的食物则能加强肠道的蠕动, 促进肠中残渣和有害物质排出。班老平素不吸烟、不饮酒, 无饮茶嗜好, 蒜、姜、葱、辣椒等刺激性食物都很少吃, 所以很少生肠胃病。

控制情感

班老说, 人非草木, 也非处世外桃源, 难免有七情六欲, 要做到恬淡虚无实非易事。在日常生活中常常碰到这样那样的问题, 往往会引起“七情过极”而损害健康。古时有“笑死程咬金”、“气死周瑜”之例。所以如何对待外界刺激, 则是控制情感, 保证健康

的重要问题。“祸兮福之所倚”, 在困难失败之中, 要看到光明, 要有克服困难的决心。

不服补品

班老平时不服保健品, 不迷信“补药”宣传。他说, 目前社会上各种渠道的“补药”宣传, 多数言过其实。补品用得恰当, 对身体有益, 相反, 补而不当, 人参燕窝也能杀人。对于老年体弱的补养, 应偏重于通过食物营养来调养, 以避免药物的偏颇。前人“药补不如食补”, 确是经验之谈。健脑养神贵在按时作息, 不妄作劳, 不想入非非。班老的养生格言是: 顺其自然, 以动为纲, 以素为主, 适可而止。 张铭/文

泡菊花茶需对症加料

生活中, 很多人喝菊花茶来养生。冲泡菊花茶时水温不宜太高, 否则生物碱析出过多, 口感较苦。一般先用开水冲洗一遍, 再用80摄氏度的水冲泡就可以了。菊花茶气芳香, 功效才佳, 久泡、多泡会降低其芳香气息, 所以一般冲泡2-3遍后的菊花茶便不宜再用。



脚轻、腰膝酸软等)的高血压病人可以搭配枸杞子冲泡; 初起感冒可以配搭桑叶冲泡; 有眼疾时, 可以搭配密蒙花、决明子等一起冲泡。

黄汉超/文

温馨提示

泡菊花茶可根据自身病症来加料, 如肝肾亏虚(表现为面白无华、头晕耳鸣、眼干眼花、腰酸疲乏等)、肝阳上亢型(表现为头目眩晕、头重

面粉炒红糖缓解“老胃病”

制作方法: 将1斤白面放在蒸笼上, 大火蒸20分钟, 取出晾干。将其放在干燥的炒锅内, 文火翻动着干炒7-10分钟, 然后放入50克红糖继续翻炒。大约2分钟后, 红糖和白面渐渐融合在一起, 此时出锅即可食用。每天食用红糖炒面3-4次, 每次3汤匙。

面粉由小麦去皮磨制而成, 小麦性味甘凉, 有养心益肾、健脾厚肠、除热止渴等功效。面粉炒后其性偏温, 健脾益胃之力增强, 有收敛胃酸, 调节和平衡胃肠功能的作用。

临床证明, 服食炒面对慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡等有辅助治疗作用。红糖性温味甘, 可益气补血、健脾暖胃、化痰止痛。红糖与炒面合用, 能起到健脾暖胃、活血祛寒、止痛止泻的作用。 蒲昭和/文



食疗宝典

保健支招

穴位点按法 缓解夏季急性腹痛



点按合谷穴

合谷穴位于手背第一、二掌骨之间(如图所示)。男性选左侧合谷为佳, 女性选右侧合谷为佳, 也可以双侧都进行刺激, 点按出酸胀感最佳, 每次点按1分钟。

少商压商阳

少商穴是人体手太阴肺经最后的一个穴, 位于手指拇指末端桡侧, 指甲根角侧上方0.1寸。

商阳穴为手阳明大肠经脉气所发, 可调节大肠经气, 清泻阳明火热, 按此穴, 具有清热解毒、泻火消肿、利咽止痛之效。过食生冷剧烈腹痛时, 往往是因为大肠经遇寒经气运行不畅所致。通过少商按压商阳, 其一可刺激二穴, 分别激发肺经和大肠经的经气, 使气畅通; 其二可增强肺经和大肠经的联系, 可以增强疗效。 明昊/文

慢性低度炎症是健康隐形“杀手”

适度的炎症反应是机体抵御外界病原体入侵与清除自身坏死组织的一种正常生理反应, 因而对人体是有益的。“但持续性炎症不可避免会给机体带来损伤。在日常生活中, 常见的炎症, 如牙齿发炎、伤口发炎等, 都属于急性炎症。”天津医科大学肿瘤医院营养科主任医师王昆介绍, 不过抗炎饮食要抗的炎症并不是这种急性炎症, 而是慢性低度炎症。慢性低度炎症是机体在特定免疫原的长期、低剂量刺激下, 呈现的非特异性、可持续存在的低度炎症状态。

慢性低度炎症与急性炎症有相似之处, 又有所不同。急性炎症来去匆匆, 当病原体被消灭后, 炎症很快就能消退。但是持续、稳定、低度的炎症刺激存在时, 炎症就会成为一种慢性持续损害而影响周围组织的状态, 最终能导致严重的组织损伤, 造成一个或多个器官的损害。由于慢性低度炎症难以被人察觉感知, 且不易通过常规体检发现, 又被称为健康的“隐形杀手”。

饮食与慢性低度炎症息息相关

王昆介绍, 人每天吃饭, 肠道在代谢过程中就会产生炎症递质。如果摄入高油脂、高脂肪食物, 炎症递质就会过度表达, 进而导致炎症出现。但有些物质, 比如ω-3多不饱和脂肪酸, 可抑制前列腺环氧化酶的表达, 就具有抗炎作用。

资料显示, 富含饱和脂肪、糖、盐

等纤维水平较低的食物在进入肠道后, 可诱发炎症和自身免疫反应, 这类食物被称为“促炎食物”。而有些食物能改善人体中的炎症生物标志物水平, 有助于减轻人体炎症, 因此被称为“抗炎食物”。比如绿叶蔬菜、水果及一些全谷物, 它们富含维生素C、维生素E和矿物质元素硒等抗氧化营养素, 这些营养素可增强机体的免疫力, 进而减缓慢性炎症的发展速度。同时, 它们还含有大量膳食纤维, 有助于降低血液中某些炎症细胞因子的数量。

健康的生活方式是抗炎“武器”

王昆表示, 要想更好地抗炎, 改正如熬夜、吸烟等不良的生活习惯也是非常重要的, 因为这些习惯会造成血液中的炎症细胞因子增多。此外, 人的心理健康对身体健康也会造成很大影响, 如果长期处于压力之下, 伴随抑郁、焦虑、忧愁等情绪, 也容易增加人体内的炎症水平、降低免疫力。同时, 不要忽视自身已有的炎症性疾病, 比如胃炎、肝炎、肠炎等。

陈曦/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

勤 善 和 谐

人民日报社 中国网络电视台