

名 医 养 生

赖显明 用“五戒”锁定长寿

1891年出生在四川省遂宁市一个世医家庭的赖显明,继承祖业,是一位远近闻名的老中医,他不仅救死扶伤医术精湛,且养生保健也颇有独到见解。

赖显明百岁之后仍然身体健康,精神矍铄,坚持看病行医。这一切,都来自于他一生坚持的“五戒”。

一戒懒惰。赖显明生在农村长在农村,一辈子行医还是在农村。他为乡亲们看病从不惧辛苦,不怕疲劳,走村串户,徒步日行几十里,几十年如一日,风雨无阻。到了农忙季节,他还要帮助别人收割耕种。进入期颐之年,他坚持早晚散步六七里,坚持在家行医看病。在他看来:“勤劳好动,血脉流

通,脏腑清爽,延年增寿。”

二戒烟酒。赖显明一生非常简朴,在吃上最爱粗茶淡饭。他长年吃素,大米、包谷、薯类、豆类、蔬菜等是他餐桌上必不可少的食品。素食让他胃口大开,一顿能吃一斤杂粮。年至古稀以后,他开了荤,但不吃肥肉。过了90岁,他又开始吃素,胃口仍然不错。他从不近烟酒。他说:“饮食清淡,有益身体,抽烟喝酒过量,有百害而无一利。”

三戒纵欲。赖显明22岁娶妻生子,过了不惑之年便与妻子分居,尽量减少床第之私。他坚持壮阳固精,元气旺盛,因此身体一直非常健壮。即便是数九寒天,他只穿夹衣夹裤他不感觉冷。他

说:“人固有七情六欲,但都得有所节制。尤其是情性爱欲,万不可自由放纵。”历史上有许多皇帝短命,其中一个重要原因就在于毫无节制床第之事。

四戒名利。赖显明特别尊崇“心不近佛,不可为医”,他行医80多年,救死扶伤不计其数,每次只收病人的脉礼,有时还分文不取,从来不要其他任何财物。在他看来:“身外之物,生不带来,死不带去,受之何意?”他以治病救人为天职,以助人康复为快乐,患者都夸他医德高尚。他却说:“要德则乐,乐则能久,是为人至理。”

五戒忧愁。赖显明常说:“修身莫如养性。”他一生胸怀



宽广、豁达开朗,从不争强逞能,也从不寻烦恼,更不为不快之事大动肝火,不论何事都能做到平心静气,泰然处之。他喜欢与儿孙在一起,享受天伦之乐;与邻居谈天说地,享受睦邻之乐;或者自己独处品茗听戏,享受清闲之乐。他说:“人之有生,唯有精神,精神不垮,四体长春。”

申德明/文

保 健 支 招

很多健身人群都会把弹力带作为热身工具,其实,弹力带的作用远不止热身这么简单,用一条弹力带完全可以达到很多健身器械的作用,可有效改善肌力、身体活动能力和灵活性。而且相对于其他器械,弹力带是一种相对柔性的力量练习器,可以很好地控制力量节奏和力量变化,不易受伤,尤其适合中老年人群使用。在此,推荐一套用弹力带做的健身操。



锻炼肱二头肌。双腿前后打开为弓步,前面的脚踩住弹力带,双手握住弹力带的两端。大臂垂直身体,肘关节稍弯。肱二头肌锻炼发力时,肘关节弯曲,小臂接近大臂,

注意身体其他部位时刻保证稳定。

锻炼肩部。坐在地上,双腿并拢,双膝呈90度弯曲,双脚踩在弹力带上,双手伸直握住弹力带的两端。双肩发力,双臂向上抬起,抬到肘部与地面平行就可以了。

锻炼背部。采取坐姿姿势,双脚伸直并拢,把弹力带绕在脚上,双臂伸直握住弹力带两端。背部发力向后拉弹力带,注意肩胛骨充分收紧,双肘尽量向后方用力,身体不要

后仰。

锻炼胸部。将弹力带绕到背后,双手握紧两端,大臂与小臂的夹角呈90度。身体挺直,不要弯曲和前后晃动。双臂向前发力,感觉胸部肌肉充分收缩。发力时注意身体不要向后仰。

需提醒的是,锻炼完后要及时进行有针对性的拉伸放松,帮助锻炼肌肉快速分解乳酸,以免锻炼部位第二天酸疼。

苏浩/文

中老年人试试弹力带健身操

食 疗 宝 典

白鸭汤粥
补肺疗虚

制作方法:取白鸭一只(约1500克)、粳米50克。将鸭子去毛及内脏,洗净,加水适量,用小火炖熟,留鸭肉和汤,去油待用。每次取1000毫升左右鸭汤放入锅内,再放粳米,煮开后以小火慢煮(粥未熟可适量加水),粥熟加少量盐即可。每日1次,连吃5-7天。一只鸭炖的汤可煮粥食用2-3次。

白鸭肉性味甘、寒,擅长“滋五脏之阴,清虚劳之热”,既能清热解毒、滋阴降火,又可化虚痰、止咳嗽。研究发现,白鸭补益作用较强,对身体虚弱、病后体虚、水肿等患者,都有较好的调理和治疗作用。粳米味甘性平,有健脾养胃、止渴除烦等功效。粳米粥易消化,营养好,能够滋阴强身。白鸭汤煮粥食用,可益气补虚、滋阴养胃,适宜慢性呼吸系统疾病康复期或久病体虚患者食用,尤其是久病、证属脾肾阴虚(表现为形体消瘦、面色潮红、口燥咽干、喜欢冷饮等)的病人。

蒲昭和/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

温 馨 提 示 这几种行为最伤血管

大油大肉,血管容易堵。人摄入过多营养,多余的脂质和养分等难以排出体外,聚集在血管里。一方面容易沉积在血管壁上堵塞血管,另一方面还会增加血液黏稠度引发血栓。

吸烟伤血管,十年难修复。即使吸烟不多,10年后也会出现明显的动脉粥样硬化。即使戒烟后,要过10年才能完全修复血管内皮的损伤。

吃多盐和糖,血管壁变皱。当人吃了过甜或过咸的食物后,血管壁细胞会变得皱皱巴巴的。不光滑的血管壁更容易导致高血压、心脑血管疾病的发生。

熬夜族,激素伤血管。熬夜时,人长期处于应激状态,不断分泌肾上腺素等激素,会造成血管收缩异常,血液流速变慢,血管表示“压力”很大。

不运动,垃圾囤积在血管。如果缺乏运动,血液中的废物排不出去,多余的脂肪、胆固醇、糖分等就会囤积在血液里,使血液变得浓稠,在血管中形成粥样硬化斑块等“不定时炸弹”。

养护血管越早越好

人在20岁以后,动脉血管平均每年以3%的比例堵塞,但血管堵塞70%以上才会有不适的感觉,所以,养护血管越早开始越好。

健血管:冷热水浴

冷热水交替沐浴就像给血管做锻炼,能促进血液循环,增强血管弹性。冷水以人体感觉微凉为度,一般以25℃左右为宜。不能接受冷水的,可试着先用冷水擦身。注意:这种方法对于体质较弱的人不适合。

通血管:喝好3杯水

保持血管畅通是长期的事情,多饮水就是最好、最实用的通血管方法,记得喝好这三杯水。睡前半小时喝温开水,对降低血液黏稠度、预防血栓很有帮助。清晨起床后也要喝杯温开水,小口慢慢喝,可以稀释血液,减轻血管负担。

除了早晚喝水,很多人半夜起床比较多,要在床边放杯水,半夜起来就喝上一口。心肌梗死多发生于午夜两点左右,这个时间补水也很重要。

王真/文

