

## ■ 名 医 养 生 ■

## 钟南山如何成功“抗压”20年

2021年4月,钟南山院士在厦门参会接受采访时透露,他已经患有高血压20多年了,并且有家族遗传史。但高血压好像并没有在他身体上留下丝毫痕迹,也没有任何并发症,和正常人没什么两样。这源自于他的几条健康经验。

## 坚持吃药

确诊为高血压后,最重要的就是按时按量服药,这对高血压的控制非常重要。也正是因为按时按量服用降压药,钟南山院士才把血压控制得非常稳定,减少或者避免了高血压对身体脏器的危害。

## 早期干预

钟南山在接受采访时说,控制血压最重要的一点就是



钟南山

早期干预,也就是我们常说的早发现、早治疗。除了必要的药物以外,健康的生活方式也是对抗高血压的有效方式之一,长期坚持,不仅可以降压,还可以延迟或减少患者对降压药的依赖。

## 坚持运动

我们常说“运动是最好的保养品”,85岁的钟南山院士就是这句话最好的践行者。因为坚持运动,几十年过去了,

他的身材依旧不输年轻人。在对待运动的态度上,钟南山表示:锻炼就像吃饭一样,是生活的一部分!

## 健康饮食

钟南山此前在接受采访时曾透露自己的饮食,基本遵循了低盐、低脂、低热量原则,并注意饮食结构合理搭配,多吃蔬菜水果。这样的膳食搭配对预防和治疗高血压有一定的帮助。

## 充足睡眠

虽然工作很多,但钟南山的生活还是很规律,基本晚上11:30睡觉,早上7:00起床,中午再休息半个小时,补足每天8小时的睡眠。到了晚上怎么让自己的心境平静下来,安

然睡个好觉呢?钟南山表示,太累的话就不会做工作了,看看报纸,或者是看看电视。

## 学会减压

忙完一天的工作,钟南山每晚都会用三两分钟进行深呼吸,以便让自己卸下一天的疲劳感,使身心进入到安宁的状态。钟南山说,这种深呼吸减压法,不仅可以调节心态,而且能够调节心律,对降低血压也有帮助,由压力造成的颈部不适也可以得到减轻。这种深呼吸减压法的要点,一是不要大口呼吸,要平静地一呼一吸;二是要深,安静地深呼吸,一定让吸进的空气暂停一下,再慢慢呼出,腹部要鼓起来。深呼吸减压法要在空气良好的环境进行。

鲁洋/文

## ■ 温 馨 提 示 ■

香囊有美感,又有保健功效。俗话说:戴个香草袋,不怕五虫害。7月湿热交织,浊气弥漫,易导致传染病盛行。中药香囊中多是芳香类药物,它们含有大量挥发性物质,在人体周围形成高浓度的小环境,中药成分通过呼吸道进入人体,气味通过口鼻黏膜、肌肤毛孔、经络穴位吸收,经气血经脉的循行而遍布全身,可以增强人体的抗病能力,起到祛邪辟秽、醒神开窍、解郁化滞、

## 戴个香囊增强抗病能力

宁神清心、活血化痰、解毒杀虫、芳香泄浊的作用。

这里推荐几个适宜夏季使用的中药配方,大家可在药店购买药材,自行缝制香囊。

**驱蚊。**艾叶、紫苏、丁香、藿香、薄荷、陈皮、白芷、石菖蒲、金银花各5g。此方有化浊除湿、驱虫辟邪、清热解毒、清心安神、舒缓疲劳等作用。

**防中暑。**檀香、北细辛各15g,甘松30g,丁香、薄荷各9g,麝香6g,白芷75g,大

60g,苏合油60g。此方解闷除烦、香身爽神,防中暑,防晕车、晕船。

**预防感冒。**山萘、高良姜、桂枝、佩兰各7g,雄黄、樟脑各3g,冰片2g。此方芳香辟秽、防暑开窍,还能预防感冒。

**助眠安神。**合欢花、佛手、西洋参、薄荷、朱砂、琥珀、豆蔻、柏子仁、五味子各2g。此方镇静安神、宁心益智,用于焦虑失眠、忧郁心悸、心神不定及头痛头晕。

## 使用方法与禁忌

上述配方中的药物分别研粗末后混合(不能研成粉末),装入香囊。

香囊可随身佩戴,也可置于枕边或挂于室内、车内等需要的地方,香气浓淡可根据自己的感觉调整,药末每10-15天更换一次,以保持药效。

儿童佩戴时需注意禁止误食,孕妇或过敏体质的人在无医嘱的情况下最好不要使用。

王伟琰/文

## ■ 保 健 支 招 ■

常做盆底肌训练  
避免漏尿尴尬

生活中,当大家谈起趣事哈哈大笑时,有些老年人会尴尬地发现自己“笑到漏尿”。专家表示,这种情况除了笑得过猛外,究其原因,可能是盆底肌(封闭骨盆底的肌肉群)力量太弱导致尿失禁,以生育史丰富的老年女性最为常见。针对大笑漏尿的问题,老年人需以凯格尔运动来加强盆底肌的力量。凯格尔运动不受场地限制,老年人熟练后可随时随地进行练习。具体动作如下:

1.排空小便,平躺,全身放松,将双手放置在肚子上调整呼吸,集中精神收缩盆底肌肉,坚持收缩5秒。如果刚开始坚持不到5秒,可以收缩2-3秒,然后逐渐增加时间到5秒。

2.收缩5秒后,再放松10秒,然后再收缩,重复进行上述训练。

3.收缩、放松重复交替进行10次,建议每天做3组。熟练后站着、坐着都可以进行练习。

周一海/文

