

■ 名人养生 ■

沈复“五宜”养生法

《浮生六记》是中国近代史上的名著,作者为清代著名文学家沈复。书中涉及的养生妙道,有不少地方仍然值得今人借鉴和学习。

养生宜早。沈复主张,保健养生是一生的“事业”,宜未雨绸缪,而不是等到晚年有充裕时间了,才想起来或引起重视。沈复的这一主张,颠覆了传统养生术的年龄范畴,首次提出了“一生皆养生”的主张和论点。这种健康观点,今天看来,也具有一定的科学意义。

养生宜安。沈复认为,“人心最为灵动,不可过劳,不可过逸,惟读书可以养之。”“安心之法,在于调节喜怒哀乐劳苦恐惧之事。心城紧闭,外事无以动心,外邪无以入侵。”他

的这一养生主张,主要是提倡“养生先养心”,心神安定,则身体健康;心力劳乏,则心力交瘁,对于健康来说,是大忌。现在很多人忽略了“养心”的作用,把养生保健片面地理解成了“养身”。沈复的“养心”观点,具有一定的前瞻性。

养生宜常。沈复在《浮生六记》中对自己日常生活中的养生之术,进行了详细的记述:“晨入园林,种蔬菜艾草,灌花游药。归来吟古诗,临古帖,抚古琴。睡不在多,以神凝梦甜为佳。菜根粗饭,胜于珍饈。知己聚谈,小饮无醉。勤练太极,寒暑不侵。长此以往,乃祛病之方。”种种菜,养养花,练练书法,弹弹琴,吃些绿色蔬菜,与友小酌,这些生活中

的琐事看似是细节,其实对于休闲养生是大有裨益的:活动了筋骨,激活了血脉,扩充了社交,开阔了心境。

养生宜乐。沈复在《浮生六记》中记述,他曾请教乡里百岁老人长寿之术。寿星答曰:“余乡村人,无所知,但一生只要喜欢,从不知烦恼。”这种自寻其乐之法让沈复茅塞顿开。人不快乐时常怨环境,实根源在身心。为何同处一境,有人乐而有人不乐呢?无论何等环境,都须从苦闷之中生出希望和快乐来。现代医学家也认为,人若高寿,须学会自己找乐。开朗而快乐的生活状态,会给身体带来“正能量”的保健。

养生宜淡。沈复认为:“万



病之毒,皆生于浓。”他在《浮生六记》中阐述道:“浓于声色,生虚怯病;浓于货利,生食餐病;浓于功业,生造作病;浓于名誉,生矫激病。浓之为毒,以一味可解,曰:‘淡’。恬淡虚无,真气从之,精神内守。病从安来?”这一观点,其实就是告诫世人,要清心寡欲,不要贪得无厌。不沉湎于声色犬马,不囿于名缰利锁,人就活得轻松,轻松则自然长寿了。

刘凯/文

■ 温馨提示 ■

热射病是重度中暑的一种,比一般中暑严重得多,并且能快速夺人性命。热射病是由热损伤因素作用于机体引起的致命性疾病,是指暴露在热环境或者剧烈运动导致的机体产热与散热失衡。热射病典型症状就是核心温度升高大于40℃、中枢神经系统异常,例如精神状态改变、抽搐或昏迷,并伴有多器官损害,严重者危及生命。

热射病分为两种类型,一种是劳力性热射病,主要由于



高强度体力活动引起机体产热与散热失衡而发病。还有一种非劳力性热射病,多见于居住拥挤和通风不良的城市老年体衰居民。尽管这类人群多处于室内,但很少使用空调、风扇等降温,在发生轻度中暑时

高温天小心热射病

症状易被忽视,直到出现重症才被重视。其表现为皮肤干热和发红,84%-100%病例无汗,直肠温度常在41℃以上。病初表现为行为异常或癫痫发作,继而出现谵妄、昏迷和瞳孔对称缩小,严重者可出现低血压、休克、心律失常和心力衰竭、肺水肿和脑水肿。这类患者中暑的前兆症状并不明显,在1-2天后病情才逐渐加重。

热射病患者应迅速转移到阴凉通风处休息,饮用凉水等饮料以补充盐和水分的

丧失。有周围循环衰竭者应静脉补给生理盐水、葡萄糖溶液和氯化钾。如高温下有人昏迷,应立即将昏迷人员抬放至通风阴凉处,凉水浴以降低体温,随后持续监测体温变化。高烧40℃左右持续不下的,要马上送医院治疗,千万不可小视,贻误治疗时机。高龄老人对温度反应不敏感,且怕冷怕风,家人需格外关注,提醒老人不要穿太多衣服,适当开空调,以防在不知不觉中导致中暑。

齐娟/文

■ 保健支招 ■

胸闷气短
试试抗阻呼吸法

天气炎热,很多人会出现胸闷、气短、乏力的缺氧现象。教大家一个口罩抗阻呼吸法,每天锻炼两次,可增强呼吸肌力量。

具体方法是:

- 戴上口罩,把气息调匀。
- 第一,平静式,即深呼吸。
- 第二,阶梯下式,先深吸一口气,分三次呼出。
- 第三,平静式过渡,深呼吸。
- 第四,阶梯上式,深呼出一口气,分三次吸入。
- 第五,平静式过渡,深呼吸。
- 第六,呼式,深吸一口气,发出呼的呼气声。

每一式均做6次,再进行下一式。

刘旭/文

治疗鼻炎小妙招

方法:取牡丹皮15克,先用冷水浸泡1小时,然后放在火上煎煮15分钟,滤取煎液150毫升。取少量药液以棉签蘸洗鼻腔(先用消毒棉签蘸淡盐水清洗鼻腔一遍),每日2次。余下的药液每晚一次性服完,10日为一疗程。

功效:具有清热凉血、活血行瘀功效。用于过敏性鼻炎等,有较好的止痒、消肿效果。

蒲昭和/文

“空调病”的病根也许不是空调

空调凉风导致关节炎?

骨科专家表示,导致关节伤病的主要因素包括外伤、不良生活习惯、体重过大以及某些先天因素等。而这些原因里面,并不包括低温。夏天空调温度设定通常都在26度左右。这个温度应该是很舒适的。有些人觉得冷,其实是身体感受的差别。如果您一个冬天下来都没冻出关节炎,现在吹空调也不大可能把健康的关节吹出毛病。不过如果本身关节不太好,低温环境会使局部血管收缩,导致循环不畅,影响代谢废物的排出,诱发或加重症状,并影响治疗效果。这一部分群体,就有必要适当注意相应部位的保暖,避免近距离直吹。如果症状比较明显,还是需要就医。

吹空调吹出了心脏病?

夏季本来就是心血管疾病的高发时段。高温条件下,人体交感神经活性增强,皮下血管扩张,血液循环加快,血压更不稳定。同时,因为身体

水分流失增多,血液变得更加黏稠,各种因素叠加起来,就会增加心绞痛、心率失常等风险。所谓“空调导致心血管疾病”,一般指血管因为室内外温度变化而突然舒张或收缩,可能使原有的冠状斑块破裂脱落,出现心梗等严重后果。当然,这个事儿也得辩证地看。不开空调,室内外倒是没温差了,高温环境下心脏的负担也不轻,还有中暑的风险。

空调会损害呼吸系统?

空调房里的空气相对更加寒冷和干燥,对呼吸道比较敏感的人来说,的确可能引发鼻塞和喷嚏之类的症状,但通常不会太严重。如果本身有过敏性鼻炎、哮喘之类的疾病,以及某些皮肤疾病,可能因为空气干燥而加重症状。可以配合使用加湿器,或者在空调出风口放盆水,确保舒适的湿度。真正值得注意的,是空调滤网的清洁问题。积攒的尘埃颗粒和致病微生物若不及时清理,加上相对密闭的环境,会增加呼吸道疾病的风险。

杨京/文

■ 食疗宝典 ■ 丝瓜鱼头汤 清热解毒

取丝瓜1条,豆腐2块,大鱼头1个。先将鱼头剁成数块,放进油锅里双面煎至黄色。煎时加少量盐,盛起备用。豆腐也煎至微黄,盛起备用。油锅烧热后,将丝瓜放进锅里爆炒至软,将煎好的鱼头、豆腐一同放进锅里,加热水用大火煮10分钟,调味后

即可食用。

此汤清淡,味美可口,既有营养,又不会太寒凉,男女老幼都适宜食用。其中,丝瓜性凉味甘,有清热、解毒、凉血止血的作用,对牙龈出血、鼻出血、咽喉疼痛等有一定辅助调理作用。

陈瑞芳/文