

名人养生

外交官顾维钧的养生四要

著名外交家和社会活动家顾维钧生于1888年，逝于1985年，享年98岁。在养生保健方面，他有许多宝贵的经验和独特的做法，主要概括为以下四个方面。

晚上好好睡

身为外交官，顾维钧平时工作紧张繁忙。但工作之余的他，又非常注重睡眠质量。他认为：睡，也是一种重要的生活方式，一个人，既要勤奋工作，又要按时休息。要保证醒时的理性和工作效率，良好的睡眠，是功不可没的第一要务。为此，夫人严幼韵在这方面可谓做足了文章。先精心选择床铺。高度以上床不费力、下床够着鞋为标准，再铺上棉褥厚垫，完全符合健康标准和

人体需要。其次，做到低枕无疾。虽说有句成语叫高枕无忧，但如果平时睡觉枕头过高的话，就很容易因颈部屈曲导致血液循环不畅。所以，夫人严幼韵便为顾维钧量身订制了菊花枕。一方面高度适中，美观舒适，一方面又能醒脑明目，祛风清热，有助于睡眠质量的改善和提高。

早起一杯奶

吃好一日三餐，保证营养供给，是顾维钧养生的第二要务。顾维钧每天起床，总是以一杯牛奶开启美好的一天。至于午餐和晚餐，夫人严幼韵更是根据顾维钧的喜好，精心准备。顾维钧还喜欢吃枇杷、食桑葚、喝菊米酒，这些东西既营养美味，又独具药效，都是



顾维钧

不错的养生保健佳品。

业余尽情玩

顾维钧养生的第三大要务便是尽情的玩。耄耋之年的顾维钧还不忘经常下水，尽情畅游。有时还要在跳板之上体验刺激和乐趣。另外，打麻将也是顾维钧平时重要的消遣娱乐方式。由于职业需要，顾维钧早年就形成了思维敏捷、

随机应变的能力，这自然有助于其牌技的提高。但玩性十足的他又从来不计输赢。问及牌运，他总是坦然笑答：“十必九输，这原来是消遣，定率低而出入微，输赢可不在乎。”

闲时走一走

自幼喜欢锻炼的顾维钧到了老年时，更喜欢步行走路。并加进了倒着走的内容。虽然倒着走这种运动方式并非他首创，但熟知他的人，亲切地称这种锻炼方式为“顾氏行走法”。晚年居住纽约时，他每天都要去中央公园散步，即便几度遭遇抢劫，也未能让他心生打消的念头，依旧照走不误。正如他曾向周围人戏言的那样：“岂止是风雨无阻，简直是盗匪无阻。” 崔文华/文

缓解腱鞘炎二法

白醋加盐泡手。取一碗白醋，加入一勺食盐，将其蒸热，放置到40℃左右可泡手，浸泡患处约20分钟，每日一次。

艾叶泡手。取艾叶一把，放入锅中，加适量清水煮沸，倒入盆中，温度降到40℃左右，泡手约20分钟。艾叶有温经通络、除湿散寒的功效，能够改善腱鞘炎引起的关节疼痛。 王建军/文

温馨提示

中医认为，湿为阴邪，易伤阳气，导致身体内阳中虚（内寒），所以要顺养体内的阳气。阳气向外透散的过程中，可顺便把体内的伏邪排出体外。晒太阳补阳，最好的方式就是晒背。

民间有“多晒后背胜过吃补药”的说法。中医认为，人体腹为阴、背为阳，人体的督脉、足太阳膀胱经均分布在后背，其经穴联络脏腑，是身体最大

多晒背胜过吃补药

的排毒通道。晒后背时，毛孔充分张开，有助排出各个脏腑的邪气。同时，“背为阳，心肺主之”，经常晒后背，还有强壮心肺的功能。晒背要选择有太阳之日，上午10-11点最好，此时空气好，紫外线偏低，使人感到温暖柔和，可以起到温阳、益气、活血的作用。一般情况下，晒得后背暖融融时（20-30分钟）就可以了。晒背时不要隔着玻璃晒，以免影响

效果。晒完太阳，建议喝点温热的红糖水、淡盐水或大米汤，及时补充体内流失的水分。晒背后，毛孔大开，最好在阴凉处待一会儿再穿衣服，也可以用干毛巾把汗擦干，避免风吹及接触冷水。

需要提醒的是，此法不建议有心脏病、糖尿病、高血压和心动过速等疾病的人群使用。

王世彪/文

保健支招

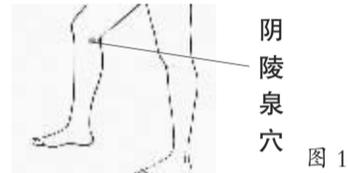
按摩穴位降血脂

想要血脂正常，除了合理饮食、坚持锻炼外，还可坚持按摩有降脂功效的穴位，这种做法被证实是安全有效的。

揉按阴陵泉穴。用拇指指腹按压阴陵泉穴（位于小腿内侧，膝下胫骨内侧凹陷中，图1），其余四指搭在小腿内侧，顺时针方向揉按两分钟，以局部有酸胀感为佳。按摩此穴能改善水肿，降低血脂水平。

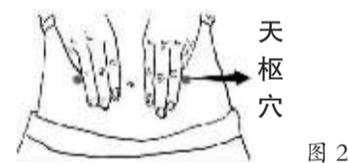
按压天枢穴。用双手拇指或中指按压同侧天枢穴（位于腹部，横平脐中，前正中线旁开2寸，图2）30秒，然后顺时针揉按2分钟，以局部感觉到酸胀并向整个腹部发散为好。

此外，按揉天枢穴可消除或缓解肠道功能失常而导致的各种症状。具体做法是：吃完饭半小时后，两脚分开站立，与肩同宽，以食指、中指的指腹按压天枢穴，同时向前挺出腹部并缓慢吸气，上身缓慢向前倾呼气，反复多做几次。 柯林/文



阴陵泉穴

图1



天枢穴

图2

消暑纳凉 有的做法可能错了

绿豆汤、菊花茶不宜当水喝

“听说绿豆消暑效果好，烈日炎炎，我每天都会熬一大锅绿豆汤或沏上一壶菊花茶给家人当水喝。”王女士说，自己喝了绿豆汤觉得很舒服，可老伴喝了几天绿豆汤后，拉起了肚子。到医院就诊后，医生说她老伴属于脾胃虚寒体质，不适合多喝绿豆汤。

绿豆性寒、味甘，具有清热解毒、消暑止渴的功效，但对于手足凉、腹胀腹泻等体质虚弱的人，最好不要过多饮用绿豆汤，可选择熬绿豆粥这种稍温和的吃法。另外，菊花茶也不宜天天喝，虚寒体质的人若长期大量饮用菊花茶，会使体质越来越虚寒，免疫力降低。

熬夜纳凉可能伤阳气

阳气是我们身体健康的保证，更是身体充满活力的源泉。所以一定要少熬夜，守住身体中的阳气。夏秋之际，人晚睡早起，睡眠时间相对缩短，是符合顺应自然的养生原则的，但不宜硬性推迟睡眠时间甚至熬夜。晚上入睡时间不要超过12点，而且还应注重午睡，午睡可消除疲劳、补充精力，

时间以半小时为宜。

暑期防寒同样重要

即使温度较高，如果不注意保暖，比如长时间吹空调，或大量吃凉食、冷饮等，人们更易被寒邪入侵，容易损阳气。阳气受损后，身体会出现明显的寒象，比如身体畏寒、四肢冰冷、精神萎靡、容易感冒、腹泻胃疼等。还有一些病症不会立即发作，但会在体内潜伏，等到冬季就可能找上门。

适当吃辣有助于散热

天热适当吃点辣也有助散热，因为辣味食物能让人体各部位血管扩张，如此一来身体就会散热。对于湿气重的地区来说，吃辣还能给身体“除湿”。 刘威/文



食疗宝典 天热胃胀 来点薄荷茶

薄荷茶能缓解胃胀气，因为薄荷性味辛凉，具有疏散风热、清利头目、疏肝行气等作用，常用于治疗炎热因受暑湿之邪所致的胃胀气。制作方法：取绿茶3克（脾胃虚寒者可用红

茶代替），干薄荷叶6克（鲜薄荷叶加倍），用开水浸泡5分钟，即可饮用。脾胃虚寒者还可加入胡椒3克，不仅可以减轻薄荷的寒凉之性，还可促进胃肠蠕动。 庄乾竹/文