

名人养生 || “古今第一病人”陆游为何长寿

陆游是宋代著名诗人，一生写诗9300余首。令人惊讶的是，其中900多首与病相关，约占总数的1/10，堪称“古今第一病人”。然而，这位古代的“病秧子”，竟成宋代诗人中最长寿者，寿至86岁。那么，陆游为何如此长寿？

诗中可见身患多病

陆游除了患有龋齿、头痛、腰痛、脾病、疟疾、肺病、跛足等疾病外，最让他痛苦的是糖尿病的并发症——糖网病。陆游何时患上糖尿病？一般认为，陆游在52岁时写下的《铜壶阁望月》中留下蛛丝马迹：十年肺渴今夕平，浩然胸次堆冰雪。“肺渴”是糖尿病症状之一，如果像诗中所说，已“十年肺渴”，则陆游在42岁时已患病。54岁时，陆游写《过忠州醉归舟》，称：“不堪酒渴兼消渴，起听江声杂雨

声。”陆游通医，知道“消渴”是糖尿病的专称，他曾写“百尺辘轳新浚井，一杯聊慰渴相如”，包含两个意思：其一，自己和汉代司马相如患的是同一种病；其二，剧饮无度，是引发糖尿病的主因。然而，陆游表示：还是要再喝一杯。陆游为什么得糖尿病？除了饮酒，陆游还有一个习惯，就是喜喝粥，对普通人来说，喝粥确可养生，但粥会导致快速升糖，不利于糖尿病患者。饮酒加喝粥，所以陆游“瘦尽腰围白尽头”。

颇通《本草》注重锻炼

多病不幸，但对陆游来说，也有幸运的一面。陆游自己便写道：“饥能坚志节，病可养精神。”因多病，陆游从年轻时就非常注意锻炼身体。他喜欢打猎，“挂鞍狐兔猎场归”“壮年一箭落双雕”“天寒弓力



劲……逐鹿应弦倒”。陆游出身世家，祖传擅医，颇通《本草》，他写过很多采药、种药诗，还自己配药，“遣奴买药物，日夜事炮煮”。宋代流行导引术（一种保健按摩的方法），陆游却觉得太麻烦，更愿“美睡宜人胜按摩”，这也符合养生之道。

回乡务农赢得健康

陆游晚年再度出仕，为南宋权臣韩侂（音“托”）胄撰书，见讥清议。韩侂胄与朱熹关系不佳，曾以“庆元党禁”，

将朱熹、周必大、叶适等59人列入黑名单，其中不少人是陆游的好友。陆游时已年老体衰，回乡务农，未参与讲学，侥幸置身事外。这段政坛风波，却意外地对陆游的健康产生了好处。在乡无事，陆游亲自参与劳动。比如在《贫病》诗中，他写道“行年七十尚携锄”，81岁时，还“平生诗句传天下，白首还家自灌园”。陆游原本就好动，在《冬日斋中即事》中，他写道：按摩与导引，虽善亦多事。不如扫地去，延年直差易。

因为经常从事轻体力劳动，晚年陆游“岂料今八十，白间犹黑丝”“吾今垂九十，耳目未盲聋”。由此看来，长寿其实说难也不难，只要把一件事做对，长期坚持下去，有时可以将做错很多事的负面影响都抵消掉。

黄逸/文

保健支招 ||

有的人时常感觉吞咽困难，嗓子里好像有什么东西卡着，上也上不了，下也下不去，咽也咽不了，很不舒服，去耳鼻喉科检查，又没发现器质性病变。中医治疗，可以从梅核气的症状着手分析，当治疗胃或者肝胆，减缓胃肠过度蠕动，抑

制胃气上逆。拍打尺泽穴可缓解这一症状。

取穴：尺泽穴是手太阴肺经的合穴，位于肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处（如图）。

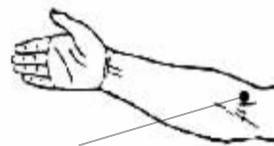
拍打方法：用四指并拢放在肘窝之内，上下用力拍击至微微出痧。一般拍击50-100次，局部就变得颜色青紫，甚

至会出现瘀血或小疙瘩，不要担心，休息两三天，青紫瘀血自动消除之后再重复操作。拍击尺泽穴可左右胳膊交替进行，今天刺激一侧，明天刺激另一侧。

经过一段时间重复性的刺激，慢慢发现尺泽穴的瘀点不像一开始那么重了，说明此

时穴位的阳性表现不太明显了，同时咽喉的症状也会大大减轻。

胡佑志/文



尺泽穴

拍打尺泽穴 缓解梅核气

温馨提示 || 70岁后如何防衰弱

70岁后，人体造血干细胞群体结构及分化模式会发生巨大的变化，从而诱发众多与衰老相关的疾病。这也就解释了为何有些人70多岁时会突然变得衰老虚弱。研究人员通过分析发现，人会在34岁、60岁、78岁这几个年龄段出现衰老的极峰。比如，34岁之后，各种疾病风险开始增加；60岁后，身体全面进入衰老阶段；如果过了78岁，就进入健康寿命的“拓展期”。

衰弱虽然可怕，但并非无计可施。早期识别和积极干预，可以延缓老年人走向衰弱和失能的状态。专家指出，身体没劲、步行速度慢、体育活动量低、疲惫、无缘由体重减轻，这5种表现中，同时满足3个即可判定为身体衰弱。

保持体重是防衰重要手段

当我们识别到衰弱的信号后，就要采取积极的干预措施。首先应从饮食上下功夫。营养干预是预防衰弱的重要手段之一。建议老年人饮食上应保证充足的能量供给，并补充充足的蛋白质，以保持合理的体重。具体来

说，健康老人每日应摄入25-30克膳食纤维，每日摄入30毫升/千克体重的水（按每千克体重30毫升饮水量计算一日的饮水总量）。鼓励老年人多晒太阳，帮助维生素D吸收。对于已有肌少症、身材瘦弱的老年人来说，应适当多摄入蛋白质（推荐蛋白质摄入量为每天1.0-1.5克/千克体重）。优质蛋白质食物排名靠前的有鸡蛋、牛奶、鱼虾、鸡肉、牛肉、猪瘦肉等。

坚持力量与平衡训练

科学的运动也能扭转衰弱状况。老年人应坚持抗阻、力量和平衡训练。具体来说，老年人应优先保持步行能力，平时可坚持徒步、慢跑、跳广场舞等。每周至少运动3天，每次半小时左右。此外，老年人还可利用哑铃、弹力带等进行拉、举动作训练。为了锻炼平衡能力，建议在身体允许的前提下，进行倒走、侧向走、踮脚走等训练。在锻炼平衡能力一段时间后，可尝试在减少支撑的情况下，从双脚站立变成不扶椅背的单脚站立，之后再闭上眼睛来增加强度。 郝建/文

番泻叶泡茶喝需慎重

很多人常用番泻叶泡茶喝来缓解便秘，但它作为一种中药，不能滥用。番泻叶味甘、苦，性寒，归大肠经，功能是泻热通便、行水消肿，适用于热结便秘、腹部胀满、腹水水肿。番泻叶用于止血、消除肠积气，一般用1-3

克泡服；其他用法以3-6克为宜。番泻叶用沸水泡服，浸泡15分钟最佳，长时间煎煮则会使其溶出成分改变。此外，长期应用番泻叶可产生药物依赖性，对于习惯性便秘患者，宜采用交替用药或间歇用药。 张兴/文

食疗宝典 ||

大枣食疗汤 喝了保健康

参枣汤。将党参15克和大枣20枚洗净，用适量冷水泡发，以小火煎煮，连煎两次，然后合并煎液备用，每日一剂，分两次吃枣喝汤。功效：有健脾养心的作用，适宜于面色苍白、形体消瘦、疲备乏力、眩晕健忘、心悸气短者饮用。

葱枣汤。大枣20枚，葱白5根。将大枣洗干净放入清水中浸泡后，捞出剔去果核。葱白洗干净。取锅上火，放入适量清水，加入大枣，煮约20分钟后，再加入葱白煮约10分钟，去除葱白即成。功效：有养心安神之功效，适用于体虚烦躁、失眠者食用。

花生红枣汤。将花生60克和大枣15克放锅内，加水适量，文火煮至大枣熟烂即成。每日1剂，吃花生和大枣，喝汤。功效：有健脾补血、养心健脑之功效，适宜于脾虚血少、面色萎黄、神疲气短、眩晕心悸、记忆力下降者食用。

鹤鹑大枣汤。取2只鹤鹑去毛和内脏切碎，用花生油稍炒，加姜、盐、酒，与大枣20克一起入锅煮汤，每日3次内服。功效：对久病体虚和产后头晕等症有较好的辅助治疗作用。

杨吉生/文