

|| 名 医 养 生 ||

吴阶平话养生

医学泰斗吴阶平享有94岁的高寿。他是我国著名医学科学家、医学教育家、九三学社的杰出领导人、中国科学院和中国工程院双料院士。

吴阶平认为养生最重要的是保持乐观,不要把悲伤的事久存于心,乐观是健康的根本所在;人要学会适应环境,即使处于逆境中,都要吃得下、睡得着。他常说:“在工作中,有时事情多,工作堆积起来难免感到烦心,但再烦也解决不了问题,不如乐观对待。”他忠告已退休的老年人:“不要完全闲下来,要接触外界,联系社会,还要适当训练脑力、思考问题。”

忙,被吴阶平视为十分正常的现象。有人请他谈养



吴阶平养生之道,他总是推崇这个“忙”字。他认为,生命在于运动。运动要注意两个方面:躯体要动,脑子要动,尤其是后者。人老了脑子更不能停下,忙可以帮助人们锻炼脑力。因此,到了晚年,只要身体条件允许,他每天必写日记,记录每天工作生活的内容,以此锻炼大脑。他家里的书柜专有一个放日记的格子,按

年份摆放得整整齐齐。一次,一位老专家为写回忆文章,来电话查证一次重要学术出访的具体日期,吴老凭记忆拿出过去的日记,很快就找到确切日期。

吴阶平年轻时兴趣广泛,爱好网球、乒乓球、羽毛球,打桥牌亦是好手,且喜爱京剧。后来,医务活动太忙了,他只能无奈地笑道:“我是什么爱好都有,现在是什么时候都没有。当年事渐高,不能再打网球、羽毛球时,他每晚就看体育频道的节目,什么球赛都爱看,就连不懂的手球也看。他说:“体育节目竞争性很强,看看可以使人精神振奋。”虽然工作繁忙,吴阶平始终把自己的健康问

题放在心上。他从不挑食,粗粮细粮、荤菜素菜搭配饮食。他认为,长期高脂、高盐、高糖饮食会引起一些心血管疾病,吸烟、酗酒对身体很不利,有这方面嗜好的人要下决心戒掉。他起居生活有规律,通常晚间10点就寝,清晨5点半起床,从不恋床,午间稍作休息。很多人追问吴阶平的养生之道。他说:“我的活动能力和精神状态仍较好,这与我比较重视自我保健有关。”他认为,自我保健就是有意识地培养有利于健康的好习惯,下决心戒除不利于健康的习惯。他说:“健康不是一切,但失去健康就没有了一切。”

杜学峰/文

|| 温 馨 提 示 ||

伸颈项。即俗称“伸脖子”,自然牵引颈项,使其尽可能向上向前伸展。

缩颈。头部自上而下缓慢地向肩部垂直压缩颈项。运用头肩自助法,要同时进行腹部呼吸。两肩要随之缓缓地上耸起。这一缩颈动作自然形成,类似乌龟将头缩进前体之势,此时颈项肌受自然、柔和压缩称之为龟缩,锻炼时取坐姿站姿均可。

转颈。取站姿双手分扶左

右胯骨处(即叉腰)、两腿同肩宽,自然呼吸,使头颈缓慢地向上、下、左、右转动,每一往返为一次旋转。若采用缩颈转颈结合,转动速度应尽量放慢。次数和转动方向由操练者自己选定,以舒适微汗出为度。

点头。分前、后、左、右点头,连续点或断续点,单一方向点,均按具体情况选择,但以头颈自如,无不适或疲劳感、无眩晕为原则。

摇。即摇晃头颈运动,一般

“龟缩疗法”治疗颈椎病



多微闭目进行,睁眼缓慢为宜。

耸肩。即肩部向上缓慢耸起,然后缓慢收回,分单肩耸和双肩耸,站姿、坐姿均可,随时可做。

抖肩。使肩抖动,分单肩

即左右肩分别抖,双肩同时抖,有快慢之分。

颠肩。即用肩上耸带动身体,以两脚掌为着力点将脚跟向上抬起(随身体)一上、一下为一次,快慢均可。颠肩时两脚分开左右与肩同宽,双手分左右叉腰或两手垂直扶贴于大腿两侧均可。运动量不限,至少100次。

上面的8种方法,可因人而异地选做一项或多项、全项。

陆明华/文

|| 食 疗 宝 典 ||

巧用蔬果
调理“四高”

很多蔬果食材用对了,就会成为调理“四高”(高血压、高血糖、高血脂、高尿酸)的好药。

苦瓜茶:将10至20克干苦瓜片与4克绿茶混合,加入沸水冲泡,盖上杯盖闷30分钟,代茶饮即可。苦瓜中含有苦瓜甙,有明显降糖作用。

莲子心茶:用莲子心12克,开水冲泡后代茶饮,每天早晚各饮1次,除了能降低血压,还有清热安神的功效。

荷叶山楂茶:用荷叶、山楂、枸杞一起泡茶,可辅助调理高血脂症、动脉硬化。取山楂30克、荷叶12克、枸杞子20克,用开水冲泡30分钟后饮用。可多次冲泡,喝到味道淡后即可更换。

丝瓜茶汤:尿酸高到一定程度,就会发展为痛风,发作时疼痛剧烈。高尿酸血症患者平时可以喝点丝瓜绿茶。将丝瓜去皮,切成薄片,连同一根葱、适量盐放入锅中,煮软后加入5克绿茶,浸泡入味即可。

现代研究发现,丝瓜中含有大量维生素、矿物质、木糖胶等,有抗炎、利尿作用。绿茶有提神清心、清热解暑的功效。

李俊涛 罗仁/文

秋季养生之道

秋天气候由热转凉,阳气渐收,阴气渐长,是由阳盛转变为阴盛的关键时期,人体阴阳的代谢也进入了阳消阴长的过渡。因此,秋季养生,精神情志、饮食起居、运动锻炼,皆体现一个“收”字。

心理调摄。秋季气候渐转干燥,日照减少,气温下降,草枯叶落,花木凋零,常常使人触景生情,在一些人心中引起凄凉、垂暮之感,产生忧郁、烦躁等情绪变化。这种不良的情绪最易伤肺,尤其是伤肺气,进而影响人体正气。如何防止悲忧情绪的产生呢?首先要培养乐观情绪,保持神志安宁。意志不要过分活跃,逐渐收敛,以顺应秋季的养收之道,保护人体的正气,尤其使肺气清肃而不上逆。可以利用音乐、养花、垂钓等方式调节身心。我国古代民间有登高赏景的习俗,也是养收之法,登高远眺,可使人心旷神怡,忧郁、惆怅等不良情绪消散,是调节情绪的良剂。

运动调摄。秋季是开展各种运动锻炼的好时期。不同体质的老年人还应根据各人的爱好和兴趣,在力所能及的情况下,选择太极拳、八段锦或其他传统养生功法,保养秋收之气,为冬季的到来做好准备。选择适宜的锻炼项目,强度因人而异,以舒适为宜。通过锻炼,提高肺的功能和机体的耐受能力,更有效地抵御秋燥之气的侵袭。

饮食调摄。秋季雨水较少,空气

湿度下降,燥邪当道。秋燥易伤津液,首犯肺部,故饮食应以滋阴清润为佳,忌食辛辣香燥。秋季需增加水液的摄入,饮用开水、淡茶、牛奶、豆浆等流质,增加蔬菜水果的摄入,适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、木耳、菠萝、梨等润肺益胃生津之品。秋天应多食用酸味之物,以收敛补肺,顺应秋气。尽可能避免葱、姜、蒜、八角、茴香等辛辣发散的食品。

起居调摄。秋季温度逐渐降低,白昼时间逐渐缩短,黑夜时间逐渐增长。自然界的阳气由疏泄趋向收敛,起居作息要相应调整。中医素有“肾液为唾”之说,认为唾液的盈亏与肾的盛衰息息相关。因此,老年人应常做漱泉术。即每日清晨洗漱完毕,于静室内闭目静坐片刻。先叩齿36下,然后用舌在口中搅动,待口中唾液满,漱炼数遍,分三次咽下,再缓缓将气从口中呼出,呼气时口唇微张,但不要出声,如此反复36次。若按此法早晚各做一次,对预防秋燥大有裨益。

王河/文



图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我们的价值观

勤 善 和 谐

吕品敬 曹文作

中国书画函授大学 人民网 中国网络电视台