

名 医 养 生

名医陈湘君的日常养生

陈湘君,女,1939年3月出生,杭州市人,主任医师,教授、博士生导师,首批上海市名中医,第三届全国名老中医学学术继承班指导老师。以下是陈湘君的日常养生。

饮食

因为有高血压家族史,所以陈湘君特别注意高血压的调养,尤其是心情不能急躁,要心平气和。在饮食方面,她注意少盐、少油、少脂肪,多吃水果和蔬菜,肉类主要以鱼肉、白肉为主,少吃红肉,因为红肉的胆固醇、脂肪含量高。早饭往往是麦片、粗粮、白馒头加酱菜、肉松,午饭就在医院解决。83岁的她仍坚持每天自己做晚饭。她喜欢素食,尤其是豆制品,拿手菜是“豆腐干炒素”。她说,豆腐营养丰富,豆腐里有很多人体需要的蛋白。一两大豆的蛋白等于一

两瘦肉,或三个鸡蛋,或四两大米。豆腐里还含有钾、钙、镁等矿物质,其中钙的含量比牛奶还多。豆腐里有五种抗癌物质,尤其是异黄酮,可以预防乳腺癌等恶性肿瘤。肥胖者和心脏病病人经常吃豆腐,可降低胆固醇,防止血管硬化。中医也认为,豆腐有益气和、生津润燥、清热解毒、消渴解酒等功效,经常吃还可以防治呼吸

药物

陈湘君在药物养生方面颇有心得,她经常将冬虫夏草煮汤喝,起到补肾的作用。“中医认为,肾为先天之本,所以老年人适当补肾有助于延年益寿。”因为有高血压,血黏度较高,陈湘君每天在喝茶时放一勺三七粉,可起到活血化淤、通脉、消斑的作用。难怪陈湘君的皮肤光洁,不见一点老



陈湘君

年斑。陈湘君特别提醒高血压的病友,血压随着季节有规律的变化,往往在10-11月份开始升高,5-6月份开始降低,因为冬季温度较低,血管收缩,导致血压升高,此时高血压患者往往比较注意按时吃药,而夏季温度高,血压较低,一些患者往往自行停药,这是不对的,可以减量但不能停药。

睡眠

在睡眠上,陈湘君主张顺其自然。她的睡眠不多,一般只睡六个小时。她白天休

息的时间很少,晚上回家还要伏案看书、写稿子、编书,思路顺畅的时候工作到凌晨两三点钟也没有倦意。她说:“虽然睡得少,但一定要保证睡眠质量,如果熬夜的话,第二天中午就要注意补觉,这样才能保证一天的工作效率和质量。”

运动

在生活上,陈湘君老两口采取悠闲的态度。他们都喜欢读书,泡一杯茶,捧一卷书,恬静之余其乐融融。陈湘君尤其喜欢看小说,高中时期每周末就会读一部世界名著,她原准备退休后将以以前看过的名著重读一遍,可惜退休后仍然忙于工作,只能抽空读读。丈夫刘嘉湘喜欢“倒走养生法”,陈湘君晚上回家后也跟着一起练倒走。

刘小峰/文

保健支招

常做3个动作
缓解坐骨神经痛

从事体力劳动、久坐的人群容易出现坐骨神经痛。平时适当加强腰部和腿部功能的锻炼,可有效缓解疼痛、促进康复。

仰卧抱膝。仰卧后抱起双膝,将膝盖压向胸口,保持10秒钟后放松,重复做5-10次。

小燕飞。俯卧在床上,用腹部接触床面,头部到胸部抬起,双脚和膝盖也抬离地面,双臂展开伸直。头部和脚部按自己的情况尽量向上抬起,保持动作5-10秒钟,做5-10次。

拳滚下肢。单手握拳,按压自身下肢,由上到下反复压。坚持按压,能产生调气止痛、通经散寒的效果。 王建广/文

中药茶缓解
高尿酸血症

高尿酸血症是食郁血瘀引发的,患者可以服用一些消食化瘀的茶来调理,如山楂川牛膝茶。

组成:山楂15克,川牛膝10克。

做法:将山楂洗净、切片,与川牛膝同置杯中,倒入开水,加盖泡30分钟即可饮用。山楂含有解脂酶,口服可促进胃酸的分泌,促进乳食、肉食的消化,川牛膝逐瘀通经,通利关节,能增加尿酸排泄,减轻痛风发作症状。 郭丽芳/文

温馨提示

人到老年,身体生理机能逐渐衰退,脏腑功能逐渐虚弱,因此,应该逐步从激进转向从容,从阳刚转向阴柔。从养生角度来看,人到老年应一切从“柔”。

性情要柔顺。老年人应仁慈随和,凡事不强求,切莫大喜、大悲、大怒,切莫过于激动、冲动,要温和、豁达、开朗。



保持良好的心态,才有利于老年人生理和心理健康。

饮食要柔软。由于老年人

“柔”中巧养生

牙齿松动、津液亏损、肠胃功能逐渐虚弱,应少吃生、冷、硬等不宜消化和刺激性的东西,饮食宜缓、淡、暖。

着装要柔美。老年人皮肤干燥,缺乏弹性,应当穿着柔软、宽松、透气性好的衣裤、鞋帽、袜子等,避免穿紧身衣裤、高跟鞋及化纤衣物,以免皮肤血液循环不畅,出现擦伤或造

成过敏等不良反应。

行动要柔缓。老年人身体弱,神经、肌肉、骨骼的功能均大打折扣,协调性、灵活性已今非昔比,用力过急、过猛、过累,容易受伤,甚至产生严重后果。平日里,老年人凡事要悠着点儿,不要风风火火,要从容不迫,放慢节奏。

刘玉雯/文

贪吃3种肉 疾病找上身

吃肉太多对健康的危害是一个长期过程,不仅会热量超标,导致肥胖或超重,过多的蛋白和脂类在体内日积月累,还可能引发其他疾病。

加工肉:含亚硝酸盐,多吃致癌

加工肉包括香肠制品、腌腊制品、酱卤制品等。加工肉一般含有亚硝酸盐,亚硝酸盐遇到蛋白里的胺,会变成亚硝胺,长期吃会有致癌风险。此外,加工肉的钠含量高,摄入过多,会增加高血压、心脏病、骨量降低和中风的发病风险。

红肉:加重代谢负担

红肉主要指哺乳动物的肉,如猪肉、牛肉、羊肉等,其中含有较高的饱和脂肪酸。猪肉含量最高,羊肉次之,牛肉最低。饱和脂肪酸摄入过多会增加肥胖和心血管疾病的发病风险。另外,红肉能量高,脂肪和蛋白质含量高,长期吃太多,肝、肾代谢负担会非常沉重。

禽肉:易滋生细菌,损伤胃肠道

研究指出,禽肉容易因处理或烹调不当而滋生幽门螺旋杆菌,导致胃肠疾病。而且禽肉摄入过多也与糖尿病发病相关,因为肉中血红素铁含量过高,促进羟自由基形成,损害胰腺β细胞及胰岛素的合成。

要健康吃肉 做到这4点

限量因人而异,避免肠胃负担。老年人基础代谢率在下降,肠胃的

消化吸收功能也逐渐变弱,建议吃肉量接近膳食指南的偏下限比较适宜,比如一天一两左右的红肉,一两左右的鱼虾。

晚上少吃红肉。吃肉建议首选鱼肉,然后是禽类,最后是红肉。需要注意的是,晚上人们活动量相对小,最好少吃不易消化的红肉,可适量吃些白肉,比如小鸡炖蘑菇、清蒸鲈鱼等。

烹饪控油,科学搭配。烹饪肉首先要做熟,以杀死细菌;其次要清淡少油,多蒸、煮、炖、卤、氽、拌,少煎、炸、炒,尽量采用低温烹调;再次,注意荤素营养搭配。

控制加工肉的摄入。口味重的加工肉类,最好少吃或不吃。有的地方世代有制作和食用腊肉、腌肉的传统,很难放下对加工肉的钟爱,建议在食用频次和搭配上做些调整,比如一周吃一次,或者一个月吃两三次;吃加工肉时可以搭配着多吃些新鲜蔬菜,补充维生素C,促进亚硝胺代谢。 李珍玉/文



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

勤 善 和 谐

人民日报社 中国网络电视台