

名 医 养 生

许润三的“三宝养生法”

国医大师、中日友好医院中医妇科许润三教授已经96岁高龄,仍在诊治患者。关于养生,许润三教授有个“三宝养生法”。

养生首宝:心静无尘而安

心静的养生法古已有之。现代的冥想、瑜伽等方法也告诉大家,通过呼吸调控等手段,能够让人保持心静。其实,许老的心静并不完全是这样的认识,也不需要采用一些特殊的方法手段才能实现。许老的“心静无尘”包含两个层面的意思。一方面,专注并且安静下来,尽最大努力做好本职工作,很多和工作无关的事不要太在意得失。比如加持在国医大师身上的许多光环,许老

并没有刻意去追求,而是告诫大家,医生的本质是“博极医源,以济命扶危为己任”。许老从医70余载,坚持门诊和查房至今,每日坚持看书看报,这样的日常生活,既保持了脑力锻炼,又不妄自菲薄,无须刻意追求名利。

养生次宝:饮食如常,辅以酒浆

许老认为饮食蕴含了中医的四气五味,鸡鸭鱼肉,果蔬杂粮,什么都需要吃,但每个人都可以有自己的习性,可以有自己的偏好。许老40岁时在北京顺义农村工作,饮食过于粗糙,得了胃出血,经过自己用中药调理痊愈后,他开始喜爱红烧肉,并且

喜爱饮酒。至今50多年来,许老每天会喝少许酱香型的国产白酒,不时吃些五花肉。他认为喝点酒能扩张血管,酒可以去油脂,酒与五花肉配合,兼以五谷杂粮,可以预防老年痴呆。就是这样的养生方法,让96岁高龄的许老依旧容光焕发,思维清晰。对于养生方法,许老还强调因人而异,不可偏执。

养生三宝:常服三七粉、西洋参粉以养脏

许老从40多岁时就开始服用三七粉加西洋参粉,就是为了保持气血的流动性,增强免疫力。时至今日,许老每日的锻炼是在小区散步,再每日辅以小量活血化瘀的



许润三

三七粉、养阴生津的西洋参粉口服。老伴儿生病时,许老也经常用这两味药配合中药处方给夫人服用。虽然许老体形偏胖,但没有老年人常有的严重的心脑血管病、糖尿病及其并发症等。他的血糖、血脂、血压都略偏高,但仅仅服用非常小量的二甲双胍和一种降压药。

方宏/文

温馨提示

“人老话多”不是坏事

我们平常说的“人老话多”“十个老人九唠叨”不一定是有什么缺点,而是证明健康的标志。

经常说话的人,能使口腔肌肉和咽喉得到锻炼,有利于保持耳咽管的通畅,使耳朵内外的压力保持平衡,对于耳鸣、耳聋有缓解作用,说话时带动眼肌和三叉神经运动,还可防止老花眼、老年性白内障和视力减退。“嘴”的第一大功能就是沟通交流。谈吐能体现出一个人的思维和反应能力,印证健康状况。话要讲到位,表达要准确,语言要流畅,就必须动脑子,勤思考。动脑用心的过程也就是最好的健康运动。一句句精彩之言说出来,旁人会羡慕佩服其思维缜密、反应敏捷、表达利索。有些老人还时不时用诙谐调皮逗趣的语言,更会让人感到这是位睿智快乐的长者,愿意多和其接触交往。不少老人喜欢跳广场舞,唱唱歌,吊吊嗓子,同样能放松脑神经,愉悦心情。

陆明华/文



食 疗 宝 典

白芍粳米粥
缓解颈椎不适

取杭白芍20克,桃仁15克,粳米60克。将白芍水煎取液500毫升,再把桃仁洗净捣烂如泥,加水研汁去渣,然后将二汁液同粳米一起煮成粥,1日1次。

此粥具有活血、养血、通络的功效,可以用于治疗气滞血瘀型颈椎病。

李亚凌/文

保 健 支 招

注意几点 缓解腰肌劳损

腰肌劳损是腰痛的常见原因之一,治疗腰肌劳损并不难,但病情容易反复,导致疼痛加剧。生活中应特别注意以下几点。

保持正确姿势。长期坐着办公和学习的人,要注意保持良好的坐姿,椅子高度要合适,调至双腿屈膝90度时,大腿与地面平行即可。腰部不必挺得太直,适当后倾为宜,与大腿平面保持100-110度。最好使用一个靠垫为腰部提供支撑,缓解压力。没靠垫时,臀



部要把椅面坐满,让腰椎有依靠,不要悬空。

避免过度劳累。腰部作为人体运动的中心,过度劳累,必然造成损伤,出现腰痛。因此,在各项工作或劳动中要劳

逸结合,注意腰部保暖,防止腰部受风寒。

锻炼腰背部肌肉。日常生活中可以做些简单的腰部保健操,如“燕子飞”动作,人呈俯卧位,在腹部垫一个枕头,双手背向放好,头尽量向上翘,然后放松。做这个动作时不能屈膝,每天早晚各做一次,每次10分钟左右。也可以仰卧在床上,去掉枕头,头部用力向后顶床,做抬起肩部的动作。

李东阳/文

“我非常健康”或许是错觉

浙江杭州的张先生今年72岁,是小区公园里的健身达人。他经常自豪地说自己虽然一把年纪,但身体还像个壮小伙,什么药都不用吃。可不久前,他突然中风了。

在医生看来,有些老人自认“非常健康”,其实对自己的身体状况并不了解。是什么让他们产生了“我非常健康”的错觉?

错觉一:增强锻炼会更健康

张先生突发重病,家人都不愿接受现实,“他平时身体那么好,天天锻炼,小毛病都没有,什么药都不用吃。”医生仔细询问发现,张先生虽然喜欢锻炼,但是生活习惯并不好。他从20岁就开始抽烟,这些年越抽越凶,一天至少要抽掉两包烟。有研究显示,吸烟者发生中风的危险是不吸烟者的2-3.5倍。吸烟者的肺部、心脏功能会受到影响,从而直接影响体育锻炼的耐力和效果。还有部分老人认为,增强锻炼、练出肌肉会让人更健康。专家提醒,老年人如果运动太激进,效果会适得其反,如果在运动后出现身体易疲劳、睡眠质量降低、小毛病不断等情况,说明可能是运动过度了。这时一定要停止锻炼,增加休息时间。

错觉二:红光满面代表体质好

有的老人过度追求气色好,认为“红光满面就是体质好”。当然,一直气血充盈、面部红黄交错式的脸红,大多是健康的标志。但是,有些人突然出现

“红光满面”的情况,或许是身体健康出了问题。一些人如果面色出现颜色浮艳的红,同时伴有容易口干、大汗、脚气,则是阴虚的表现;有些人面色出现淡淡的红,但手脚容易发冷,常有胸闷、腰酸、脉浮的症状,则是虚阳外越所致。建议遵从医嘱开些药膳进行调理。此外,更年期女性也容易出现脸红的情况,她们常常面部发红,血压忽高忽低,容易被激怒。

错觉三:爱养生等于会养生

生活中,还有不少人崇尚养生,平时喜欢买一堆养生神器,这些神器也容易让人产生“我非常健康”的错觉。有调查显示,凭借“神器”养生的人往往不爱运动,缺少自律,即便泡脚、按摩,往往也是“三天打鱼两天晒网”。专家表示,养生不建议借助“神器”,比如电子按摩器,体质虚弱的老人就更不推荐使用。其实,养生重在平时,贵在坚持。比如走路,有的人或许经常散步,但走路时喜欢背着手,这样走的锻炼价值几乎为零,正确的姿势应是挺胸抬头,收腹提臀,曲臂摆动。

桑文生/文



图说
价值观

富强 民主
文明 和谐
自由 平等
公正 法治
爱国 敬业
诚信 友善

节俭传下去 中国万年福

河南南阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网