

名 医 养 生

老中医高益民谈养生

高益民,国家级著名老中医,主任医师,教授,国家老中医药专家学术经验继承导师。

见到面泛红光,声如洪钟的高益民,很难想到他已经91岁高龄了。在采访的过程中,他显得神采奕奕,回答问题时也是思路清晰,反应敏捷,偶尔端起绿茶品上一口,抿着嘴暗自回味,乐在其中。他爽朗的笑声、飞扬的神情,让人实在忍不住想一探他的养生秘诀。

杂食让我营养均衡

合理膳食,运用到我的身上就是杂食。我从来不会天天吃大米白面,而是有意识地增加自己吃粗粮的次数。我家旁边有一个米粉店,一周我起码要去吃一次,我很喜欢米粉口感顺滑的感觉,它低脂肪、低

热量的特性也很适合我。除了米粉外,贴饼子也是我喜欢的粗粮,我每隔几天就要吃上一次,贴饼子富含维生素B1等营养物质,具有防止消化不良,滋阴养血,减轻皱纹、色斑、色素沉着的功效,而且它外焦里嫩,香味扑鼻,吃着实在是一种不可多得的享受。煎饼也是我经常吃的,我说的煎饼是传统的山东大煎饼。吃得杂对身体非常有好处,可以让身体吸收各种食物的营养,做到营养全面。

饮食必须注意节制

我吃东西的原则是不要过饱,一个煎饼吃下去,胃就满了,就会与我平时七八分饱的原则相违背,所以我从来都是分两次吃,在量上有所节制,才

会在补充营养的情况下,不伤害自己的身体。晚上我吃得都比较少,往往会吃一点干的米饭,吃粥虽然容易消化,但也会因为其分解得快而导致夜尿,为了避免夜尿,吃完晚饭后我就不再喝水了。除了吃得少,晚上吃饭我还有一个原则,那就是吃得早,一般7点前我就吃完晚饭了,这样,吃完后还有充分的时间可以活动一下,让食物消化后再睡觉。

生活就是我的健身房

我还有一个保持年轻状态的秘诀,那就是一个“动”字。我更喜欢在生活中运动,其实我不需要健身房,因为生活就是我的健身房。我家里有洗衣机,但是我从来不用,因为在我看来,手动洗衣是一项



高益民

很好的锻炼,用搓衣板搓衣服可以锻炼双臂和背部的肌肉,用手拧衣服则可以锻炼双臂的力量,增加手部的血液循环。上楼梯时很多人都会一阶一阶地往上爬,而我上楼梯从来都是两阶两阶地往上爬,出地铁站时也是如此,一步跨两阶楼梯,其高抬腿的动作,不仅可以更大地拉伸肌肉,而且可以更好地锻炼整条腿,同时腰骶部的肌肉也因为吃力而得到锻炼。
方红敏/文

保 健 支 招

五招改善久坐症状

长时间久坐,会出现头昏脑涨、双眼酸痛等症状,这是活动量不够、血液流通不畅、脑部供血不足造成的,针对这种情况,以下五招就能轻松搞定。



大脑清醒,延缓衰老。

高抬腿脚:如果可能,将两腿高高跷起放在桌上数分钟,休息一会儿,不仅可以减轻脚部和腿部静脉的压力,还可使头部的供血量大大增加,让长

时间紧绷的神经得以放松。

摇头晃脑:颈部由颈椎关节、血管、肌肉韧带等组成,摇头晃脑可使这些组织得到活动。这样,不但可以增加脑部的供血,还可以减少胆固醇在颈动脉血管沉积的可能,有利于预防中风、高血压、颈椎病。但活动时动作要和缓,忌猛烈。

抓耳挠腮:人体各器官均有神经末梢聚集在耳朵上,牵引、按摩耳朵能通过神经末梢对各器官进行间接刺激,起到

强身健体的作用。同时,人的面部也有丰富的毛细血管、淋巴、动脉、神经以及几十个穴位,摩擦面部等于刺激穴位,按摩经络,可以促进血液循环,使人头脑清醒,心情愉快。

伸伸懒腰:当身体长时间保持一种姿势时,肌肉组织的静脉血管会淤积很多血液,这时伸个懒腰,会引起大部分肌肉舒张和收缩,很多淤积的血液被赶回心脏,从而消除疲劳。
任万杰/文

食 疗 宝 典

脾胃虚弱 多吃白扁豆粥

白扁豆能疏脾开胃,可用于脾胃虚弱而饮食不进、呕吐泄泻者。白扁豆有生用、炒用或绞汁用之别。化湿、解毒、祛暑宜生用或绞汁用,健脾和胃宜炒用。平时保健的话熬粥就不错,取粳米100克淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞出,放入锅内,加适量冷开水,先用武火煮沸,取冲洗干净的鲜白扁豆100克放入锅内,改小火熬煮成粥。粥内加入红糖(或冰糖),搅拌均匀,稍闷片刻即可食用。

此粥用于脾胃虚弱、慢性腹泻、吐泻等症的辅助食疗。另外,视力不是很好的人也可吃一些白扁豆,能够起到明目的作用。白扁豆虽有健脾之功,但不能吃太多(干品不超过50克),以免消化不良。
陈璐/文

凡士林 + 土豆泥 治脚跟干裂

冬季,有的人脚跟出现干裂脱皮、疼痛发痒的情况,严重者还会影响行走。

推荐一个治疗脚跟干裂的良方:将1个土豆煮熟后,剥皮捣烂,加少许凡士林调匀,放入瓶内。取适量涂在脚跟干裂的部位,每日1-3次,数日可见效。
何璐/文

温馨提示 三种饮食法延年益寿

饮食是健康长寿的最重要因素之一。当前,有三种流行的健康饮食法,可助延年益寿。

间歇性禁食,改善健康

间歇性禁食是指周期性地在一定时间内保持零热量或极低的热量摄入。近年来多项研究表明,间歇性禁食可帮助人们改善健康。专家介绍,8小时饮食法和5:2断食法是比较容易操作的间歇性禁食方式。8小时饮食法是指可选择在一天中的任意时段(连续8个小时)进食,在其他时段停止摄入任何含有热量的食物;5:2断食法是指一周内,挑出不连续的两天进行轻断食,其他五天正常饮食,轻断食的两天可摄入500-600千卡热量的食物。进食期间,要尽量摄入充足的优质蛋白质,如鱼、鸡肉、瘦牛肉等。需要提醒的是,间歇性禁食并不适用于所有人群。儿童、体重不足或营养不良者,以及有饮食失调病史的人不宜采用间歇性禁食法。1型糖尿病患者及孕妇或哺乳期女性需在医生的指导下进行。

食不过饱,保持体重

“别人吃两口就饱了,我饱了还能再吃两口。”很多人喜欢这样描述自己。对此,专家表示,长期过饱危害很多,不仅会造成肥胖,还可能导致胃肠道疾病、心脑血管疾病、骨质疏松症、癌症等患病风险大大增加。由于每个人食量不同,七分饱也是因人

而异的,很难具体定量。可以这样形容七分饱:胃里还没觉得“满”,但对食物的热情已有所下降,主动进食的速度明显变慢。想从以往的进食量过渡到七分饱,可以把进食顺序调整为先汤后菜,先素后荤,先吃水分多的食物可以让胃里提前感受到“满”。

高纤维+优质蛋白

在全球的健康饮食方式中,最具代表性的是地中海饮食和冲绳岛饮食。地中海饮食强调多吃蔬菜、水果、海鲜、豆类、坚果等,其次才是谷类,并且烹饪时用植物油代替动物油;日本冲绳岛居民平均每周吃三两鱼,饮食中包括大量全粒谷物、蔬菜和豆制品。冲绳岛居民还爱喝绿茶,不少人每天喝6杯以上的绿茶。地中海饮食和冲绳岛饮食在食材选择方面有共通之处,即高纤维、优质蛋白、足量维生素、矿物质和抗氧化剂。从这两种饮食方式中,我们可以学习借鉴的包括:1.经常吃鱼、豆类和豆制品。2.每天喝绿茶。3.适量增加全谷物食物的摄入量。

江越/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 中国网络电视台