

■ 名 医 养 生 ■

国医大师韩明向的养生秘诀

韩明向，安徽中医学院附属医院名誉院长，香港大学荣誉教授，北京中医药大学博士生导师，第四届国医大师。

82 岁高龄的韩老每周都会在安徽中医药大学一附院的“国医堂”出诊三次，风雨无阻。韩老作为现代中医药学会内科延缓衰老学的开拓者，身体之所以保持得不错，和他的抗衰老早，养生宜平的养生秘诀是分不开的。

生命在于平衡

韩老一直都坚持《黄帝内经》中的养生习惯，做到饮食有节，起居有常，劳作有度，保持阴平阳秘，做到饮食、动静和心态三者平衡。



韩明向

1. 饮食平衡

饮食有节是指要保持饮食平衡，不要暴饮暴食。要保养肠胃，就要做到只吃七分饱。自己不爱吃的食物也要吃一点，再喜欢的食物也应少吃一点。饮食平衡要讲三方面平衡，一是食物品种要平衡，二是一日三餐要平衡，三是维持体重平衡。饮食上要做到荤素搭配，素食为主，粗细粮搭配，如果是三高病人要以粗粮为主，不要偏食，高蛋白质的食

物要经常补充。一日三餐要按时吃，营养要搭配均衡。而维持体重平衡的主要手段就是饮食调节。大体重的人要减少热量摄入，少糖少油，而偏瘦的人则要增加营养，适当增加热量摄入，保持标准体重，维持好代谢平衡。

2. 动静平衡

起居要有规律，坚持早睡早起，不要熬夜，避免过度劳累，不良的生活习惯会招到各种疾病。而生命在于运动，体育运动也好，脑力运动也罢，都讲究一个平衡，运动后要适当休息，做到劳逸、动静平衡。如果长时间不运动会影响健康，而运动过度也会伤身。

3. 心态平衡

良好心态是决定长寿的

关键，斤斤计较、悲观抑郁的人容易患上糖尿病、高血压和肿瘤等各种情志病，保持平和心态，顺其自然，维持心态平衡有利于延缓衰老。

保健要从小抓起

韩老现在都还拥有一口好牙，他说这得益于他小时候从父亲那学到的扣齿好习惯，直到现在韩老还会坚持扣齿，特别是在上厕所时会格外注意紧扣牙齿。坚持扣齿可以促进牙齿局部血液循环，保健牙齿。韩老认为过了 45 岁人体就开始面临衰老了，45 岁可以说是老年前期，所以抗老越早越好，在老年前期，要注重益气养阴和活血。

孟朝英/文

■ 温馨提示 ■

我们身边常有这样的人，皮肤光滑细嫩，肉眼观脸没有皱纹，与同龄人相比明显年轻很多。究其原因，在于他们有着比较好的表情管理技巧，减缓了表情纹的出现。所谓表情纹，就是我们面部做表情时会出现的皱纹。一开始只在做动态表情时出现，久而久之，会变成静态纹路，深深扎根在额部、眼部、鼻周和唇部，即使没有表情也不会消失。

表情纹本质上是面部表

情肌收缩引起的皮肤折叠，就像一块布一样，折叠多次后会留下无法消除的折痕。有的人经常挑眉，这可能会加深额头上的细纹，养成习惯后，纹路会更加明显；有的人经常皱眉，因而会有“川”字纹。爱笑是好事，不过，如果每次大笑都把五官挤在一起，很容易形成眼周细纹、鱼尾纹；法令纹的形成往往与衰老有关，但一些不经意的小动作也会加深法令纹，比如常做撇嘴动作，或是微笑



时嘴巴不自觉总爱朝一个方向笑。

随着年龄增长，皮肤张力和弹性降低，当表情肌松弛后，皮肤不能很快复原，久而久之皱纹则“凝固”下来。当然，我们没必要为了不长皱

纹，保持长期“面瘫”，只要有意地做好表情管理，适当训练自己表情不那么夸张，可以在一定程度上预防表情纹的产生或加深。针对脸部各个部位的皱纹，纠正一些不好的表情动作，比如习惯性皱眉、频繁高抬眉等。

此外，表情的展现也跟情绪有关。当情绪不好时调整呼吸，释放压力，缓解心情，可以放松面部肌肉，表情自然也得到控制。

王敏峰/文

做好表情管理显年轻

■ 食疗 宝典 ■

小人参汤治大便秘

胡萝卜被称作“小人参”，胡萝卜汤又被称作小人参汤，这是一个简单易做的止泻良方。

材料：胡萝卜 250 克、白糖 25 克。

做法：胡萝卜洗净，切丁。在锅中加入适量水，放入胡萝卜丁，大火煮沸后换成小火再煮 20 分钟。加入白糖搅拌后关火，喝胡萝卜汤即可。当然，如果喜欢吃胡萝卜，也可以把胡萝卜吃掉。

功效：胡萝卜中含有果胶、植物纤维，吸水性很强，在肠道中容易膨胀，是肠道中的“充盈物质”，可加强肠道蠕动，从而起到利膈、宽肠、通便的效果。另外，胡萝卜还能吸附大肠中的细菌及毒素，并使大便成形。 健儿/文

鲜蚝肉末粥健脾养胃

准备鲜蚝（小粒）100 克，猪瘦肉 50 克，粳米 50 克，胡椒、细盐适量。先将猪瘦肉切碎。粳米淘洗干净，放入砂锅，加猪瘦肉和适量水煮至米烂粥成，加入鲜蚝煮沸即可，胡椒、细盐调味，温热时服。

鲜蚝肉治虚损，解酒后烦热，滑皮肤。猪瘦肉滋阴润燥、补益脾胃。粳米补中益气、健脾养胃。胡椒温中下气、止呕消痰。本品可达健脾养胃、益气补血之效。 周翰/文

■ 保健支招 ■ 要健脑 做做脑保健操

锻炼是健脑的一种积极有效的方法，坚持做脑保健操能有效缓解慢性头痛、神经衰弱等。

做操前，意念要集中，呼吸要均匀，按手法的顺序去做，手法用力要缓慢、柔和而有节奏。按揉穴位或部位时要找准位置，最好能有酸胀感，这样效果会更好。

脑保健操的节拍是四八拍，共有六节。

第一节：按揉风池穴

风池穴位于人体项后枕骨下两侧凹陷处（如图 1），与耳垂齐平。用两手中指指腹按在穴位上，按照四八拍的节拍，分别向里、向外交替按揉，第 1、3 节拍向里揉，第 2、4 节拍向外揉。

第二节：按揉攒竹穴

攒竹穴位于人体面部，眉毛内侧边缘凹陷处（如图 2）。做这节时，可以先把两肘放在桌面上，两手半握拳，拇指伸开，用两手的拇指指尖按在攒竹穴上，按四八拍按揉。

第三节：按揉太阳穴

太阳穴位于眉梢与外眼角连线中点，向后约 1 寸凹陷处。找准穴位后，用两手中指的指腹按照节拍按揉。

第四节：按揉百会穴

百会穴位于头顶部正中线上，距前发际 5 寸，或两耳尖连线与头部正

中线的交点处（如图 3）。用右手中指指腹按压在这个穴位上，再用左手的中指重叠在右手中指上，随节拍按揉。

第五节：掩耳弹脑法

用两手的掌心紧按住两个耳孔，两手的食指架在中指上，按节拍在后脑部弹击。

第六节：屈指按头法

两手五指屈曲，按在发际边缘。指尖用力下按，按照节拍一直按到头顶。 曾兰/文

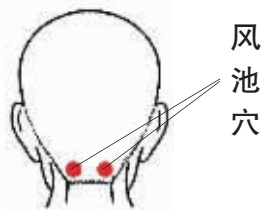


图 1



图 2

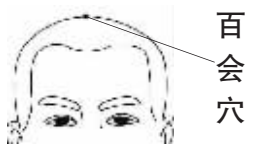


图 3

