

名 医 养 生

国医大师雷忠义的养生秘诀

雷忠义,1934年9月生,中西医结合心血管病专家,中国中医科学院学部委员,国医大师。

雷老如今已经88岁了,仍然耳聪目明,动作矫健。平时他坚持亲临一线门诊查房,带教授业,和团队成员讨论病案和科研方案,笑称工作是让他年轻的窍门。现在就让我们学习他的养生秘诀。

口味清淡

雷老谈及自己的养生之道,专门强调了他从不吃动物内脏。虽然动物内脏在人们的巧手下变成了各类诱人的美食,而且还具有一定的营养,但是动物肝脏是解毒器官,动物肾脏是垃圾毒素的“过滤器”,

动物内脏中胆固醇含量高,又是高嘌呤食物,所以为了健康还是少吃的好。如果很想吃,要注意食用量,并且一定要做熟后再吃,确保食用安全。雷老还建议饮食上要严格控盐,因为咸是入肾的,吃太咸会伤肾。还要控制好糖的摄入,甘会损伤脾胃,容易滞湿生痰,吃糖过量还容易得糖尿病。

喜欢饮茶

雷老有饮茶品茶的习惯,一是通过品茶来陶冶情操,二是喝茶还有防病养生的功效。茶叶中的营养成分含量丰富,尤其是茶多酚可以起到防止心血管疾病的作用。雷老建议胃凉的人喝红茶或是姜茶,如果在夏天有



雷忠义

上火现象可以加上菊花。

保证睡眠

雷老的作息非常有规律,他一直都坚持早睡早起,晚上10点到11点时就会睡觉,早上6点就会准时起床。他早上起来晨读一会儿,中午还会小憩一会儿,晚饭后也会读书,但从不会为此熬夜。他认为健康除了要养正气,还要避邪气,所以要顺应节气,冬避三

九寒,夏避三伏暑,不要违背自然规律。

坚持运动

运动是守护健康的最好方式,心血管疾病的发生往往就是因为吃得多动得少,缺少运动造成的。雷老常劝诫大家要动起来,因为流水不腐,户枢才会不蠹。雷老最喜欢练太极,他坚持太极运动已经有十多年了,只要天气晴好,他都会每日早晚练上两次,每次练习30到60分钟,他尤其青睐杨氏太极拳、杨氏太极刀和杨氏太极剑这三种运动。雷老之所以喜欢练太极,他认为太极运动可令形意皆动,运动量也适中,全身都能得到锻炼。

张磊/文

温馨提示

“吃饱了”才有力气减肥

夏天来了,很多人通过不吃主食的方法减肥,这种做法不可取。健身不仅要选择适合自己的运动方式、频率和强度,还要保证摄入足够的能量。人们常说“吃饱了才有力气减肥”,这句话其实是有科学依据的。没有碳水化合物的参与,人体内的脂肪很难燃烧成二氧化碳和水。而且人类大脑唯一的供能物质就是糖类,也就是碳水化合物产生的葡

萄糖,一旦没有这样的能量摄入,很可能发生晕厥、低血糖这类疾病。要想减肥,吃和动一定要有完美的匹配,计算自己每天摄入食物的总能量,通过适量的运动将其消耗掉就能达到减肥的目的。

久坐也伤腰

颈椎病、腰椎间盘突出生活中常见的疾病,大多是由久坐引起的。很多人觉得颈椎病、腰椎病是错误的坐姿引起的,以为只要纠正坐姿,就不

会患颈椎病、腰椎病。其实,无论是从生物力学的角度,还是从骨骼肌肉发展的角度来说,久坐都会对我们的脊柱产生很大的压力,哪怕坐姿正确,也难以避免患这类疾病。平时时刻保持矫正意识,每天保证半个小时的背部锻炼,能让你在学习、工作中尽量避免出现颈肩腰腿痛的现象。

业余爱好者慎跑马拉松

跑马拉松属于高强度的运动,不经过检测和风险筛查盲

目参与,往往会带来运动风险。专业的运动员背后有整个团队在帮助指导他们科学运动,普通人达到这个运动量,带来的更多是运动损害。即使是狂热的体育爱好者,也不建议每天跑10公里、半程马拉松。业余爱好者要根据个人的身体情况合理分配体力,注意适度原则。此外,短时间的跑步训练不但无法改善心脏功能,反而会加重心脏负担。在比赛过程中如感觉已到极限,切忌盲目坚持,应停下来休息。 梁露露/文

三个理念助您科学健身

睡硬板床不等于对脊柱好

一旦听到有人说“腰杆不舒服”,就被归结为没睡硬板床。事实上,床越硬不等于对脊柱越好。

正常的脊柱有四个生理弯曲,分别位于颈部、胸部、腰部和尾巴骨处,正是因为这些弯曲,腰才能前后左右转动,才能维持脊柱的稳定和平衡。合适的床垫是指平躺时,它能保持腰椎生理前凸,身体曲线正常;侧卧时,



又不使腰椎弯曲、侧弯,支持保护着脊柱。长时间睡太硬的床,容易造成劳损,加重腰酸背痛。 丰千钧/文

凡人养生

我的“三动”养生法

我是石家庄市的一名退休工人,今年85岁,不但身体健康,生活能自理,还能做些家务。我年轻时积极参加单位组织的各种活动,如爬山、体力劳动等。退休后照顾瘫痪在床的老伴11年,他在家养病和住院治疗时我都是主力陪护。我认为,健康是因“动”而来的,即“生命在于运动”。

年之久,现在还能降至正常范围。

动脑

退休后,我开始自费订阅报纸,每天认真阅读,学到了各种保健知识,受益匪浅。我还经常给报社投些小文章,有的见诸报端,使我心情愉快,很有成就感,如同治病健身的良药。我对“健脑益智”类的栏目感兴趣,并积极参与。通过动脑用脑,可以延缓大脑的衰老,预防老年痴呆。 刘海明/文

动腿

我每天去公园散步半小时,可以活血通络,我还在家洗衣做饭。我患糖尿病16年之久,由于按时吃药治疗并配合运动,目前血糖平稳,空腹5.6~6.1mmol/L,未发现并发症。

动手

我经常织毛活,运动手指健脑。我所穿的毛衣、毛裤、帽子等都是自己亲手所织。另外,我每天早晚在床上做穴位按摩,如按摩内关、合谷、曲池、风池、劳宫、太阳穴等穴位,帮助降压,再加上药物治疗,虽然我患高血压已40

《凡人养生》征稿

很多中老年人都有自己的养生之道,欢迎您将自己的养生故事和养生心得写出来,与大家分享。

来稿请寄:石家庄市中山路313号新闻大厦1816室。

邮编:050011

电子邮箱:Limengcts@sina.com

