

## 名 医 养 生

## 国医大师张静生的养生之道

张静生,1941年出生,教授,博士生导师,国际心脏病学会中国分会会员,第四届国医大师。

张静生教授无论是在临床、教书育人、科研前线,还是在其他工作中,始终保持着充沛的精力。耄耋之年的他总是给人精神矍铄的感觉,诀窍在于他善于保养心神、脾胃和肾精。

## 良好心态 保养心神

人的身体有三宝,就是人的精气神。想要保养心神,首先就得保持良好的心态,也就是要重视调节人的七情。只有做到恬淡虚无,才能固守真气,内守精神,这样才不容易



张静生

受到疾病侵扰。张静生教授认为养生最重要的一点就是要休养精神,其次才是去保养身体。并不是说没病就健康了,包括身心、精神、行为、道德的健康才算真正的健康。防病的原则和指导思想就是保持心态平和。

## 保健脾胃 节制饮食

人的生命活动离不开饮

食,只有保证食物的均衡营养,才能满足身体各器官所需,从而达到健康长寿的目的,如果偏食,身体营养不足就容易夭折。吃得太饱会伤脾胃,如果限食太饥也会让脾胃受伤,所以不能靠节食来减肥,这样很容易损伤脾胃,带来疾病。要注意保持清淡饮食,还要做到饮食有节,戒烟限酒,加强运动,这样才能让脾胃变得强壮。

## 保养肾精 不妄劳作

中医上讲黑色是可以入肾经的,所以保养肾精可以多食黑色食物,黑芝麻、黑米、桑葚、黑豆、黑木耳等都是不错的补肾食材。除了注意饮食,

还要注意不可房事过度,以免精气外泄,耗伤身体。

## 作息规律 加强运动

好的睡眠可以养神,保证每天不少于7小时的睡眠时长,才会让人体生物钟得以正常运转。而运动则可以加快代谢,增强体质,祛病延年。张静生教授说,运动可以分为内功和外功两大类,比如跑步、跳操属于外功,而太极拳、八段锦、五禽戏等则属于内功。内功外功都可以起到强身健体的作用,但是对于老年人来说,还是建议练内功,因为内功不容易耗血伤气。

王丽丹/文

## 食 疗 宝 典

## 降压补虚 试试豌豆糯米粥

材料:豌豆60克、红枣5枚、糯米100克。

做法:将豌豆、红枣洗净后放入温开水中浸泡30分钟,与淘净的糯米同入砂锅,加水适量,小火慢煮1小时,待豌豆、糯米熟烂,呈开花状即成。

功效:该方具有生津补虚、利湿降压的功效,适用于高血压、病后体虚、食欲不振、慢性肠炎等症。 黄泽春/文

## 温 馨 提 示 芒种时节易困倦 适度早起别熬夜

芒种以后,气温升高,降水逐渐多了起来,造成空气湿度增大,这时,人们就好像置身于一个巨大的蒸笼之中,体内的汗液无法通畅排出,让人感到四肢困倦、萎靡不振,甚至呼吸都觉得憋闷。怎样才能在这个时节打起精神呢?

首先,芒种时节可以适度早起,在阳光没有直射的时候要接受太阳光的照射,以此来顺应阳气的充盛,振奋精神。另外天气闷热潮湿,人体容易出汗,所以要勤洗澡、



勤换衣服。

其次,芒种时节容易出现口干舌燥、咽喉肿痛、口舌生疮,小便短赤、大便秘结的症状,这与天气炎热、消耗增加、水液补充不及时有关。平时起居要注意控制生活节奏,不要

过分紧张和消闲,并且要避免过度熬夜。

再次,芒种时节的饮食应以清补为主,可以适当进食一些保养心脏的药食,避免过多饮酒,避免肥甘厚腻、辛辣、过咸、过甜的食物。注意水分的补充,出汗过多时应及时饮用一些含有钾、钠离子及维生素的功能性饮料。咽干、心烦的朋友可以用竹叶、金银花、麦冬煮水代茶饮,以除烦清热利咽,也可以饮用薄荷柠檬茶,清宣利咽开胃。

王凤玲/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

人民日报宣传 中国网络电视台

## 保 健 支 招

## 拍打经络 健身防病

根据中医阴升阳降的理论,只有拍打方法正确,才能让气血运行更顺畅。

拍打以下几处,可以提升免疫力。

**拍打手。**拍打手可促进气血通畅,增加身体热度,从而增强体质,还能让头脑更清明。将十指分开,掌心对掌心,手指对手指,均匀拍击,尤其注意掌心一定要拍击到。刚开始时力度可以稍微轻些,之后逐渐加重,以自身手掌能承受的疼痛度为准。建议在早饭前或晚饭后半小时进行,边行走边拍手,每次5-10分钟。

**拍打三焦经。**三焦经主一身之气,三焦经通畅,则人体不易生病,还可缓解积食、气血淤结等问题。用对侧手掌从肩膀开始,沿着手臂外侧向下拍打,直到手腕。有痛点的地方可以多拍打。拍打完后换另一边,每次8分钟左右。

**拍打膀胱经。**拍打膀胱经可治疗发热头痛、鼻塞、眼痛、腰背痛等。膀胱经从头顶的百会穴开始,延至后背、臀部,止于脚跟。可用单手握拳自大椎沿脊柱向下慢慢捶打至腰髓,即尾骨处,把督脉和各脏腑在膀胱经的俞穴都捶打一遍,然后换一侧进行,一般拍打5-10次即可。 石海/文

## 适量补充镁 赶走多种病

很多人在补充营养的时候,会想到补充钙、维生素D,甚至是铁,但却很少有人会想起补充镁。其实,生活中许多人会有失眠、抑郁、厌食和疲惫等症状,这可能是因为身体缺镁。

## 缺镁时身体会发出这些信号

**入睡困难。**镁有助于提升大脑内一种名为伽马氨基丁酸的神经递质水平,可促进放松和睡眠,利于缓解睡眠障碍。

**抑郁。**镁能改善人体激素调节和大脑血清素水平,利于血糖平衡,大脑血清素对维持情绪稳定至关重要,所以缺镁更易抑郁、焦虑。

**偏头痛。**有研究发现,镁能有效降低偏头痛症状的严重程度和发生频率,这与镁能调节激素、松弛肌肉有关。

**眼皮跳。**镁缺乏症最常见表现之一就是眼皮跳,这是因为镁调节肌肉运动,若体内镁水平低,身体许多部位的肌肉就会发生痉挛和抽搐。

**心律不正常。**镁有助于保持正常

心律。医生会通过静脉注射补镁,以减少房颤和心律失常发生,这是因为镁会使钙等营养物质水平下降。

**总感觉累。**镁是人体能源生产系统的必备要素,人体需要镁来生成三磷酸腺苷,用于产生能量。

**皮肤易出问题。**镁可减少体内炎症,而体内发炎可导致痤疮、湿疹、牛皮癣等皮肤病。镁也能调节维生素D含量,保持皮肤健康。

## 补充镁元素要注意以下几点

**多吃绿叶菜。**绿叶菜含镁最丰富,其次是粗粮、坚果、肉类、牛奶。但绿叶菜中存在影响镁吸收的草酸,粗粮含有影响镁吸收的植酸。建议炒蔬菜前,用沸水焯一下;烹饪粗粮时,提前浸泡一会儿。

**没必要服用镁补充剂。**每天喝牛奶,吃一二两肉,多吃点“镁”食,完全可满足身体的镁需求量,没必要服用镁补充剂。

**避免食用这些饮料。**避免食用会使镁在体内损失的饮料,如酒、浓茶、咖啡等。

**饮食均衡多样化。**平时适量摄入蔬果,主食粗细搭配。减少高盐、高油饮食。

需要提醒大家的是,必要时可以在医师指导下适量服用镁补充剂,建议钙镁摄入比例保持在1:1。对于老年人来说,镁比钙更重要;如果本身肾脏功能不好,一定要经过医师评估才能补充镁。 谭桂军/文

