

名医养生

名医岂连鹏的养生之道

岂连鹏,1943年出生,河北医科大学第四医院血液科原主任,现任中华医学会河北省血液学会副主任委员,河北医科大学硕士研究生导师。80岁的岂教授听力好,牙齿好。他的好身体是怎样养成的?岂教授从三方面畅谈了他的养生之道。

心态平和

岂教授说生活中要做到心态平和,对人友善,对同事热情,别斤斤计较。如果斤斤计较,就会影响免疫机能,人就容易生病。另外,心态平和,免疫功能就好,就不容易引起疾病。长寿的人都是心态好的人。岂教授说他的父亲活了96岁,母亲活了94岁,两人的脾气都特别好,从不和邻居争吵。心态平和也有利于家庭和睦,岂教授的两个儿子都成了



资料图片

家,儿子、儿媳、孙子、孙女都和睦相处,一家人其乐融融。

饮食平衡

岂教授认为五谷杂粮、各种蔬菜都要吃,而且要换着样吃,换着颜色吃。蔬菜颜色不同,含有的微量元素、矿物质不同,会影响不同的脏器。除了吃主食外,还要多吃小米、玉米、薏米等杂粮。水果也要换着花样吃,夏天要多吃西瓜,尤其是高血压病人要多吃,因为西瓜含钾多,吃多了利尿,但

糖尿病病人不宜多吃。油吃多了容易发胖,一个人每天吃半两油即可。盐每天吃6克就够了,吃多了容易得高血压、冠心病,还容易吸收水分,导致发胖。肉要少吃,特别是红肉,猪肉、牛肉、羊肉都属于酸性食物,酸性食物吃多了,容易得心脑血管病。糖尿病人要少吃主食多吃菜,菜里含有维生素、微量元素,纤维素多,能促进肠蠕动。另外,每天应喝1500~2000毫升水。岂教授习惯夏天喝绿茶,冬天喝红茶。喝茶时泡点枸杞、山楂、红枣。他说老年人多肾虚,泡茶时加十几粒枸杞子能补肾;山楂有消食作用,可以放五六片;大枣则能补血、补维生素C,增加免疫力,可以放四五个。岂教授这样一杯茶从上班喝到下班。

生活规律

岂教授家离公园近,晚饭后他会到公园溜一圈儿,晚上10点到11点上床睡觉,早晨5点半就醒了。起来后洗脸梳头,用牛角梳或银梳梳头,梳100下。梳头能促进血液循环,对头发、大脑有好处。由于体检时查出颈动脉有斑块,他就增加了一项,用梳背刮颈动脉,左右各100下。梳完后到公园慢跑或快走20分钟,然后压腿,保证腿能伸直,肌腱不萎缩。压腿结束后,再练三套大雁功。大雁功属于气功的一种,岂教授练了十几年了。练大雁功能调节植物神经功能,疏通经络。然后他会再打一套简化太极拳,有时还用后背撞几十下木桩,震震后背经络,对全身脏器都有好处。

王云霞/文

保健支招

日常生活中,很多中老年人发现自己在呼吸时,呼出的气多而吸进的气少,稍加活动后,这种现象尤为明显。人的呼吸功能虽为肺所主,但与肾的纳气有关。一旦肾中精气不足,则容易出现呼多吸少的表现,中医将这种情况称为“肾不纳气”。想要调理这种不适,可以试试以下几种方法:

“呼多吸少”注意养肺护肾

坚持练腹式呼吸

腹式呼吸练习可增强肺的活动量,还可增强肾的纳气功能。

具体做法:用鼻吸气时腹部鼓起,经口呼气时腹部下瘪。进行腹式呼吸锻炼要因人而异、量力而行,关键在于呼吸时腹部的隆陷幅度要由浅入深。每日早晚各练习一次,每次10分钟。



灸气海穴

气海穴位于肚脐直下1.5寸(如图),灸气海穴具有益气固精、补肾助阳的功效。

具体做法:平躺于床上,点燃艾条,手持艾条距气海穴3~5厘米处,以感觉温热适宜为度。每次施灸5~10分钟,每日一次。

吃蜂蜜核桃肉

核桃肉补肾、温肺,与蜂蜜搭配效果更好。

具体做法:将核桃肉捣碎,加入蜂蜜搅拌均匀。每次吃一勺,每天吃两次。王海/文

食疗宝典

夏季吃桑葚可滋阴养血



现在正值桑葚上市。吃桑葚能够滋养心阴、肾阴。夏季食用桑葚,对心悸失眠很有帮助。常吃桑葚还有助于延缓衰老,年纪不大但两鬓提前斑白的人,可以通过吃桑葚来调理。

桑葚分黑白两种,黑桑葚效果更好,可滋阴养血,更年期的女性可以常年吃。男性吃桑葚也很好,既补肾又清虚热。

武培培/文

缓解便秘 喝芝麻蜂蜜粥

食材:黑芝麻6克,粳米50克,蜂蜜少许。

做法:将黑芝麻放入锅中,用中火炒熟,产生香味时取出备用。将粳米洗净放入锅中,加适量清水,武火烧沸后转文火煮,等到粳米八成熟时再放黑芝麻,继续煮至米烂成粥,待粥冷却变温后放入蜂蜜搅拌均匀即可食用。

经常便秘的人可以常吃此粥,每日两次,作为早、晚餐食用,可以润肠通便。刘昂/文

“金鸡独立”自测平衡能力

平衡能力不足会增加跌倒的风险;平衡能力忽然降低,可能是帕金森等病的征兆。老年人可简单自测平衡能力,即“金鸡独立”:单腿抬离地面,但不能架到另一条腿上,允许出现摇晃的情况,只要抬起的一只脚不落地就行。不管是闭眼做还是睁眼做,只要能坚持15秒以上,说明平衡能力处于正常水平。当然,由专科医生经过专业仪器来评估最准确。

推荐两个锻炼平衡力的动作:



高抬腿走。大腿尽可能平齐或高于髌部,膝弯尽可能成90°。停留1秒后缓慢落下,左右脚交叉进行。

一字走。左右脚轮番踩在两脚之间的中线位置,分别向左右两侧扭胯。

林坚/文

凡人养生 我的“笑疗”养生法

都说“笑一笑,十年少”,年轻时我还不信,到了老年,我不但相信了这一说法,而且还身体力行了一种“笑疗”养生之法。

年轻时,我整天忙忙碌碌的,倒没觉得自己情绪方面有啥问题,就是进入更年期后,家人也没发现我的情绪上有哪些反常。谁知过了60岁,我就发现自己的情绪进入了“低谷”,每日里愁眉不展,唉声叹气,感觉日子越过越少,生命进入了“倒计时”。家里家外的事,也是让我堵心的多、顺心的少。家人看我整天闷闷不乐,便想了很多法子。经过老伴和家人的多方努力,我的情绪有了一些好转,但“间歇性”的闷闷不乐还是影响着我的健康。于是,我开始寻找“自救之方”。一次,我偶然从报纸上读到一则非常有趣的笑话,自己拍着报纸笑了

半天,眼泪都笑出来了。这则笑话让我瞬间开朗起来。我又试读了几则笑话,笑过之后,情绪确实“阴转晴”。于是,我决定采用“笑疗”法自救。一家老小一旦得空也都会给我讲上几则笑话听。每次听完笑话,我都乐得前仰后合,心里的愁闷瞬间便笑没了,全身都变得轻松起来。为了读笑话,我订了《喜剧世界》《笑话与幽默》等十多种报刊,上面登载着各种各样的笑话,每天我都要看上一个小时。看完这些笑话,我再去买菜、散步、健身,就觉得心里敞亮多了。

多年的“笑疗”经历使我受益匪浅。如今我已经87岁了,感觉身子骨还相当硬朗,做起家务活还很轻松,除记忆力稍稍减退之外,其它方面与十几年前没有明显的衰老变化。

刘会琴/文

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国是家的我 家园

我爱我的家

林坚 任明华作

中国网络电视台