

## 名 医 养 生

## 国医大师郭诚杰的养生之道

国医大师郭诚杰是新中  
国针灸学科的奠基人和针灸  
临床科研的引领者,开创了我国  
针刺治疗乳腺病之先河。  
2017年,郭诚杰逝世,享年97  
岁。郭老在养生方面有独到的  
理论和见地,倡导良好的生活  
方式,97岁时仍行走自如,耳  
不聋,眼不花,患病前4天还  
在出门诊。他的养生之道,很  
值得我们学习。

## 饮食有节

调节饮食以养脾胃,这是  
郭诚杰健身的主要手段。郭老  
认为“脾为后天之本”,因此,所  
食所欲必须考虑到脾胃的受  
纳和运化能力,尽量减轻脾胃  
的负担。他提倡“肠中常清”,  
所谓“肠中常清”是指饮食简  
单、清淡,并少量多餐。他既不  
食辛辣之品,也从不饮酒,同  
时保证早吃好、午吃饱、晚吃  
少的规律,特别是每餐只吃八

分饱,再好的饭菜也绝不多吃  
一口,以求“肠中常清”。

## 素食为主

郭诚杰教授的日常饮食不  
仅多素食,粗细粮搭配,而且在  
制作时很少用油荤及味重的作  
料。“少盐多醋、少荤多素”是  
他的佐餐原则。他餐桌常备的  
中意美食是醋拌萝卜丝、水煮  
西兰花,清爽且开胃,烹饪又很  
简单。郭老年过九旬消化吸收  
仍很好,并不见大多数老年人  
常有的腹泻、便秘之症,与其  
多年的饮食习惯不无关系。

## 快乐生活

郭诚杰喜欢笑。有的病人  
偷偷说:“见到郭老对我笑,我  
的病就好了一半。”遇到脾气  
暴躁的病人,郭诚杰总是笑着  
说:“没事儿,你慢慢说,你哪  
里不舒服,哪里最让你难受?”  
面对郭老的笑容,病人的态度



郭诚杰

会慢慢变好,问诊也就变得顺  
利了。保持天真快乐的生活态  
度,是养生的内在保健操。

## 养生保健操

郭老还根据中医理论,结  
合陕西关中平原地域特点和  
个人爱好,总结出一套养生保  
健操:

**手指掌保健法:**最好于晨  
起洗漱后进行,用一侧手掌揉  
搓对侧手背及前臂外侧中下  
部,直至微热感,再换手,一  
般揉搓10-20分钟。

**头部保健法:**手掌活动结  
束后,用微弯曲的十指指腹按

压头皮,从前向后做按压梳  
理动作30次,至头部有微热感。  
再将双手搓热,用掌心在面  
颊、前额及下颌由里向外做环  
形轻柔按摩20次,这样可疏  
通面部手足阳明经、少阳经和  
太阳经经气。

**口唇及舌保健操:**交替做  
努嘴、咂嘴、咧嘴等动作各10  
次,然后舌在口腔中正反方向  
转动各15次,再做舌的伸缩  
15次。这样有利于口齿伶俐  
和提高食欲。

**牙齿保健法:**上下牙有  
节奏地叩咬36次,略闻其响  
声,这样可以起到坚固牙齿  
的作用。

**腹部保健法:**开步直立,  
双足同肩宽,双手重叠置于腹  
部,绕脐用力按腹并顺时针方  
向推动按揉30圈。速度不要  
太快,保持匀速用力。该法可  
加强胃肠蠕动和通便。

刘琳/文

## 保 健 支 招

老年人可选择以下各部  
位的平衡运动或交替运动,达  
到强身健体的目的。

**脑体平衡。**除了进行体力  
锻炼,如散步、跑步、打球外,  
还要交替进行脑力锻炼,如写  
作、练书法、上网、打牌、下  
棋等。这样不仅可以增强体力,  
还可以延缓大脑衰老,但要避  
免过度脑力或体力活动。

## 老年人要多练平衡运动



**上下平衡。**除了做下肢活  
动多的运动,如跑步、走路,锻  
炼腿部肌肉外,上肢活动多的  
运动(打球、健身器材)也要  
做,使上下肢肌肉得到均衡锻  
炼。

**前后平衡。**人体大部分  
的运动都是向前的,因此前群  
肌肉韧带呈优势,后群肌肉韧  
带呈劣势。向后的运动,如向  
后走、反弓、仰泳等,能够加  
强后群肌肉韧带。

**左右平衡。**左右手、左  
右腿交替活动不仅能使左右  
肢体平衡,也能使大脑左右半  
球得以平衡发展。

**立卧平衡。**人体大部分时  
间处于直立运动状态,需要间  
歇采取卧位或水平位运动,以  
保持人体各部位承受地心引  
力和血液分配的均衡,减轻心  
脏负担,达到健康长寿的目的。  
除游泳外,爬行也是水平运  
动,四肢着地向前爬行,每  
次坚持20-30分钟效果更好。

董少军/文

## 食 疗 宝 典

常喝山楂麦芽茶  
助消化

经常饱食很容易让肠胃受  
苦,尤其是老人和儿童;脾胃较  
弱,消化能力差,饮食不慎或受  
凉都可能导致没胃口、恶心、便  
秘甚至呕吐腹泻等症状。助消化  
推荐山楂麦芽茶。

**配方:**山楂10克,生麦芽10克。

**做法:**将山楂洗净、切片,与麦芽  
同置杯中,倒入开水,加盖泡30分  
钟,代茶饮。

山楂因含解脂酶,口服可促  
进胃酸的分泌,故以消肉食、肉  
食最为适宜,生麦芽含淀粉、蛋  
白水解酶及B族维生素,用来  
消米面、薯类食积、食滞。山楂  
麦芽合用,可健胃消食,化积导  
滞。适用于乳食、肉食积滞导致  
的消化不良,且味道酸甜可口,老  
人、儿童都易接受。

姜素丽/文

## 过敏性鼻炎外用方

**配方:**辛夷花15克,甜瓜蒂  
15克,冰片1.5克,放在一起研  
磨成细面。使用时,吹少许入鼻  
孔,每天三次。

**功效:**清内热,宣肺窍,可缓  
解鼻塞鼻酸、涕泪不止、腥臭闻  
间、急躁口苦等症状。

房琨/文

## 护肠胃要守好“七道门”

中国古代医书《难经》将人体消  
化系统的七道门户称为“七冲门”,  
它们是食物进入消化道后及排出  
人体的必经通道,也是保健的关键  
部位,大部分胃肠疾病常和这七  
道门有关。

胃液反流至食管,引起食管炎  
和呼吸系统并发症。对于这种情  
况,建议吃饭时要细嚼慢咽,晚  
饭不要吃得过饱,最好饭后两  
小时再睡觉。

## 常饮开水润飞门

飞门,即口唇,是消化道最外  
围的一道门,也是整个口腔的防  
护墙。口唇的色泽和形态反映  
人体的健康状况。飞门保健以  
润为主,首先要养成多喝白开  
水的好习惯,还要避免辛辣刺  
激性食物。

## 常吃西蓝花益幽门

幽门是消化道最狭窄的部位,  
长期胃、十二指肠溃疡最容易  
导致幽门梗阻,溃疡多由幽门  
螺杆菌引起。研究发现,西蓝  
花中的异硫氰酸酯能抑制幽  
门螺杆菌生长。

## 早晚叩齿固户门

户门,即牙齿。牙齿健康与  
否反映人体脏腑功能状态以及  
肾气的盛衰。户门保健以固  
为主,即滋肾降火、固牙健  
齿,远离牙周炎、龋齿等。叩  
齿为固齿的好办法,可于起床  
前和入睡前做。平时要少食  
冷、硬、酸、甜食品,饭后及  
时刷牙或漱口。

## 饭后摩腹通阑门

阑门,即阑尾,是小肠下口  
和大肠上口相接之处。这道门  
被堵了,就会导致阑尾炎。在  
中医学上,阑门穴是经外奇穴,  
按摩此穴对于促进胃肠蠕动、  
发挥脾胃的升清降浊功能有很  
好的作用。该穴位于肚脐正上  
方两横指处,自我按摩时两手  
相叠,掌心对准阑门穴的位置,  
用一定力度分别按照顺时针、  
逆时针方向各按揉20-30圈,  
饭后半小时按摩。

## 慢点说话松吸门

吸门,即会厌,位于人体咽  
喉部。此门若发生病变,将直  
接影响呼吸和吞咽,如肿胀过  
度会导致窒息,危及生命。养  
护会厌,以松为主。放慢说话  
速度,注意休息和补水,放松  
颈部,可以减少喉部压力,减  
轻声带振动时的负担。

## 避免久坐护魄门

魄门,指胃肠道的最下方之  
终极处,即肛门。久坐、长期  
便秘或腹泻、过食辛辣肥甘,  
都容易导致脏腑功能失调,气  
血瘀滞不行而阻于魄门,结  
而不散,从而导致痔疮。日常  
要注意保持大便通畅,定时排  
便,大便时不要久蹲;保持肛  
门部清洁,坚持便后用温水清  
洗;少食辛辣刺激之品,多吃  
蔬菜、水果;养成良好的生活  
习惯。

邓海平/文

## 细嚼慢咽顺贲门

贲门,胃之上口。食物由贲  
门入胃。作为入口,这个部位  
最容易出现问题。贲门松弛,  
也就是这道门关不紧了,致使

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

我们的价值观

子也孝  
孙也孝

中国福  
中国喜

天津人韩晋法

中宣部宣教局 人民网 央视网  
中国网络电视台