

名 医 养 生

石学敏院士的养生秘诀

石学敏,1938年出生于天津,中国工程院院士,第二届国医大师。石学敏开创了现代针灸治疗脑血管疾病的先河,救人无数。

“三位一体”养生经验

石学敏认为,健康是人生的资本。人体保健最重要的是上、中、下“三位一体”的正常运作。

上,就是保持灵敏、充沛的脑力。大脑是生命的主导,是指挥一切行为的司令部,大脑依赖于动脉血液供血。从生理学上讲,脑细胞缺乏供氧6分钟,人基本上就没有思维、没有意识了。人体因为衰老、疾病、过度劳累、生活无规律、无视自我保健等,会导致大脑供血、供氧减少,造成脑细胞损伤及退化、思维迟钝、精神无法集中、爱忘事、工作效率低下,严重的会造成心脑血管



石学敏

疾病。石学敏在繁忙的工作之余坚持保证充足的睡眠,坚持清淡饮食,注意摄入健脑补脑的健康食品,不抽烟、不喝酒。

中,就是保持通顺、畅快的胃肠消化系统。消化道是后天之本,人体靠摄入饮食保持生命活力。保持胃肠有序蠕动、功能正常,使消化及排泄通顺、畅快,这对人体健康非常重要。消化受阻、大便不通,不仅会造成胃肠疾病,还会导致癌变。石学敏饮食注重清淡,坚持“早吃好、午吃饱、晚吃少”的科学饮食习惯。他有

喝咖啡的习惯,他介绍,咖啡可帮助消化,使人保持耐力充沛,但是喝咖啡要因人而异。

下,就是通过锻炼让大腿强壮、有力。即使外出参加会议,活动范围局限,他也会坚持步行,并使用步行测量器规范步行的数量。石学敏还强调睡眠时间应充足,认为最佳睡眠时间在晚上11点至翌日早上五六点,应养成早睡早起的睡眠习惯。同时,他认为良好的饮食习惯是身体健康的重要保证,只要饮食清淡,定时定量,少食肥甘厚腻品,保持身体健康平衡,就无需依靠各种药物、保健品进行调节了。

独创健身功法

石学敏集自己40多年的养生经验提炼出“石氏秘诀”:指灸+运动。所谓“指灸”就是用手指按压、按摩穴位。对大众

来说,指灸简单易学,是很实用的健身养生方法。做法如下:

取坐姿,双腿稍微前伸,在膝关节“膝眼”往下三横指处,找准左右两腿的足三里穴,用双手大拇指用力按压、按摩此穴位,足三里是古代文献中记载的“强壮穴”,对健身强体有特殊作用。石学敏指灸之余还要加上慢跑、游泳等运动。他每天早晨坚持慢跑40分钟,如果没有特殊情况,下午还要游泳30分钟。运动功能属于人体生命之本,没有运动,新陈代谢就会缓慢甚至停滞。通则行,通则通,气血不行、不通则瘀,瘀则百病生。慢跑和游泳,不仅能够保持胃肠系统的健康和四肢强壮,还有利于全身功能的增强。石学敏特别提醒,运用“指灸+运动”疗法,不能急功近利、急于求成,要持之以恒。王茂林/文

食 疗 宝 典

缓解空调病
试试苏荷五味茶

夏季,人们常把空调温度调得过低,又贪吃冷饮瓜果,嗜食虾蟹海鲜,导致皮肤瘙痒,头面、咽喉不适,腹痛腹泻等症状。在此推荐一款药茶,可缓解上述症状。

材料:取紫苏3克、薄荷3克、生姜3片、五味子6粒,冰糖适量。

做法:把所有食材洗净放入锅内,加适量清水煮沸后,加入冰糖调味,盖上锅盖焖5分钟即可。

功效:薄荷味辛性凉,能散风热,清利头目、咽喉、口齿诸病,和中下气,消食化痰,舒郁滞。紫苏味辛性温,可化食散风寒,止咳消痰,和中开胃。中医认为,辛者能散,紫苏、薄荷、生姜三者均能入肺经而理皮毛,所以治疗四时感冒、皮肤疾患常用它们。搭配味酸能入心肺的五味子,既可制约诸药的发散之性,又可起到宁心安神之效。

温波/文

保 健 支 招

缓解慢性腰痛 试试自我按摩

中医认为腰痛与肾虚和感受风寒湿邪有关。下面介绍几种自我按摩缓解慢性腰痛的方法。

推。两手对搓发热之后,放于腰椎正中,由上向下推搓30-50次,至局部产生热感为止。

捏。两脚前伸而坐,或弯曲膝盖而坐。两手分别捏拿、提放腰部肌肉15-20次。

揉。采取坐姿。两手五指并

拢,分别放在后腰左右两侧,用掌心上下缓慢揉搓,至发热为止。

滚。两手握拳,在腰部上下滚动、按摩,反复多次进行,上身可配合前倾、后仰。

压。两手叉腰,大拇指分别按于两侧腰眼处,用力挤压,并旋转揉按,先顺时针,后逆时针,各36圈。

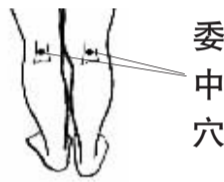
叩。双手半握拳,用两拳的

背面轻叩腰骶部,以不引起疼痛为度,左右同时进行,各叩30次。

抓。双手反叉腰,拇指在前,按压于腰侧不动,其余四指从腰椎两侧用指腹向外抓擦皮肤,两侧各抓36次。

抖。两手置腰部,掌根按于腰眼处,快速上下抖动15-20次。

按。取坐位,以中指指尖按摩人中穴1-2分钟。



委中穴

点。取坐位,用两手中指的指尖分别点按两腿的委中穴(膝关节后,膝窝正中,如图)1-2分钟,以被按部位出现酸、麻、胀感觉为宜。温燕/文

四个好习惯让您远离体力不支

随着年龄的增长,人的胃肠道功能衰退、吸收功能降低,老年人非常容易因营养物质摄入不足造成体力不支。

老年人体力不支有以下危害

怕冷。身体的脂肪有保温的作用,通常体力不支的老人身体瘦弱,缺少正常的体内脂肪来防止身体的过量散热,从而导致耐寒能力下降,异常怕冷。

易出现精神问题。体力不支的老人可能会出现冷淡、易激怒、倦怠、精神抑郁、不安或失眠等现象。

伤口愈合缓慢。老年人磕到、碰到后,伤口的愈合需要较多的能量和蛋白质摄入,而体力不支的老年人因体内组织缺乏储备,伤口愈合的过程非常缓慢。

易骨折。体力不支的老人往往骨密度含量也较低,特别容易发生骨折。

增强体力三大禁忌

老年人体力不支,要从食物中获取足够的营养,但要避免以下行为:

暴饮暴食。吃得过饱会使胃肠发生急性扩张,引起胃肠消化吸收功能紊乱。应少食多餐,每顿以八分饱为宜。

食用高盐食物。老年人要避免食用高盐食物,以免引起水肿、加重心肾负担。饮食过咸也不利于预防高血压和中风等疾病。

偏食。老年人饮食应多样化,合理搭配食物,营养要均衡,平时注意补充含钙丰富的食物,可以多摄入奶制品和豆制品。奶制品是补钙的好食品,富含大量的蛋白质、维生素和矿物质。老年人容易出现骨质疏松,需要补充大量钙质,每天可以摄入300克左右奶制品。

养成四个好习惯可增强体力

多喝茶。茶叶中含有的茶色素能防治动脉硬化,乌龙茶还具有抗癌功效。喝茶虽有利于健康,但失眠的老年人应少喝茶,以免加重失眠。

保持乐观的心态。坏情绪也会影响身体状况,因此要学会控制和调节自己的情绪。

积极参加社区活动。老年人可以多参加丰富多彩的文艺、体育活动,结交一些同龄的朋友,一起下棋、聊天,丰富老年生活。

适当运动。老年人要适当运动,但运动的强度不宜过大,避免运动损伤。年龄较大者在运动过程中应当有人进行陪护,避免发生意外。

梁露露/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

核心价值观

祖国是家的花园

我爱我的家

林加 任昕 设计

中国网络电视台

