

名 医 养 生

# 樊代明 知而从者会养生

樊代明,1953年出生,消化内科专家,中国工程院院士,第四军医大学原校长。以下是樊代明院士对养生的看法,供您借鉴。



多年的习惯,后果不堪设想。当然,如果发现老人的某些习惯确实有碍健康,那要告诉他们逐步纠正,慢慢找到自己的“最适点”。

产生的能量,将多余的二两排出体外,最后只剩一两。身体被折腾了一通,最终得不偿失。这就叫“现代病”,或称“代谢病”。

## 找到自己的适宜点

说起养生,樊代明认为,人首先要顺乎自然,既要顺天,也要应天。这里讲的天,不是具体的天或地,而是一种规律。具体来说,就是日升月落、潮涨潮退。至于怎么顺天、应天,这是一个难题。不同的人,或处于不同阶段的人,要根据环境的变化,调整自己的起居饮食,找到自己的适宜点、平衡点,形成个体与自然相互适应的最佳状态。樊代明说他的家族中,从事临床工作的人很多,包括妻子的娘家人在内,目前有19名医生、2名护士,大家常在一起讨论养生话题。比如

樊代明说,究竟应该遵从哪种养生之道?说是讨论,其实更多是争论。大家总会从各自专业的角度来发表观点,不少地方是相互抵触、相互质疑的。

不过,家里老人可不听大家的“正确答案”。樊代明的父母及岳父母,平均年龄超过92岁。他们经年累月养成自己的习惯,身体已经适应。日复一日,年复一年,实践已经证明他们是对的。能活这么大年纪,本身就是证据。你要他们根据“科学知识”来生活,有可能道理上“科学”,却打破他们

## 了解对应时空环境

想找到“最适点”,首先要对所处的环境,特别是时间和空间,有所了解。午时(即中午)是人体生命最旺盛之时,子时(即午夜)则是生命最低落之时。这便是生命一天的抛物线,有人称之为生物钟。医生大多知道,很多慢性疾病衰弱患者会死于午夜。这也告诉我们,要根据时空变化来调节工作和生活。如果反其道而行之,比如该吃时不吃,不该吃时猛吃,该工作时休息,而该休息时猛干活,那肯定是对身体有伤害的。樊代明举例说:如果你吃三两饭就够了,一定不要吃五两,否则你将用三两

## 知而从者会养生

很多人会在春天感觉特别疲乏。夏天,万物生长,是生命力旺盛的体现,人则以体内排出为主,是人体的一种主动发散。秋天则是收敛、收获的过程,万物开始结果和成熟,人体内的变化是吸收大量物质和能量,及时充实自己。冬天是稳定平衡储存时期,是休整、内敛、蓄势待发之时。春夏秋冬为生命提供时节的变化,我们要按时节保健,不能逆时而动。总而言之,对自然规律知而从者,会养生;不知而违,会伤生;知而违者,必杀生。

卞磊/文

心 理 身 航

## 三种方法帮您摆脱焦虑

当您出现焦虑时可以试试这三种方法。

**完成事情多夸夸自己。**当我们去做一件事情但没顺利完成时,就容易责怪自己,但当自己做好了一件事时,我们也没及时表扬和奖励自己,而是告诉自己:明天要比今天做得更好!我们拼命推着自己前进,往往没有给自己任何正

面反馈,也没有给自己适当的休息时间,所以常常出现焦虑。因此,当完成事情后要告诉自己“我觉得自己还不错”。

**深呼吸减慢心率。**焦虑容易表现出躯体不适感,不少人会心慌心悸,肌肉紧张不放松,坐立不安,身体发抖,呼吸不畅。当焦虑感来袭时,找个安全的地方坐下或躺下,保持

舒服的姿势,闭上眼睛,缓慢深呼吸。给自己5-10分钟的内部冥想时间,从头开始想象整个人往下沉,不用在意自己的体态,让自己松弛下来,想象自己是一团烂泥,不用关心周围的事情。

**放下对比。**当我们遇到不如意的事或生活难题时,可能不自觉地会对比身边的朋友,



然后陷入一种焦虑的情绪。要知道,家家有本难念的经,不同的人遇到的事也不同,也许她还想成为你呢。 刘婷/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 中国网络电视台

## 温馨提示 夏日做好八字养生经

**护心。**夏天阳气最旺盛,而“心”正好是主阳气的脏器。心脏的阳气能推动血液循环,维持人的生命活动,所以夏天心脏生理活动最活跃,也最累。一旦阳气过剩,心火过旺,不仅容易烦躁发火,还会降低人体免疫功能,引发各种疾病。比如,盛夏里老人经常会出现心律失常、血压升高的情况。夏季护好心脏,首先应避免过热和过凉。中午顶着烈日在街上行走,很快会加速血液流量,增加心脏和血管的负担。而不少人为了避暑,整夜开空调,冷热环境的交替,也很容易引起心脏不适。其次要多吃一些养心的食物,特别是心阴虚者,注意少劳累。天气特别热时可以含片西洋参,或者用桂圆、麦冬泡水喝。大枣小米粥也是不错的选择。

**少怒。**夏日养生很关键的两个字是“少怒”,指情绪上保持平和,不要发火。可以尝试一下呼吸安神法。傍晚时分,找个绿树成荫的公园,微闭双眼,两臂自然下垂,然后深呼吸,缓缓地通过鼻子吸气,缓缓张开双臂,想象着气息充满胸膛;扩展到极限

后,让气下沉丹田(脐下1.5寸),再通过鼻子一点点往外呼气,并将双手慢慢放下。这种呼吸练习能让身体充满朝气和精神愉悦,有助于消除燥热带来的不安。

**吃苦。**“夏日吃苦,胜似进补。”夏天吃点苦味的食物能起到开胃的作用。苦味食品含有生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质等大量人体需要的物质,能解毒、明目、抗菌消炎、解热祛暑、提神除烦。此外,吃苦味食物也能清心醒脑,去除心中烦热。夏天最典型的苦味食物是苦瓜,此外,还有苦菜、蒲公英、苦丁茶等。吃些凉性食物也能起到和“吃苦”相同的作用,如丝瓜、黄瓜、冬瓜、西瓜、甜瓜等,西红柿、芹菜、生菜等也是凉性蔬菜,平时可以多吃些。但有肠胃疾病和儿童、老人等肠胃功能弱的人要特别注意,避免吃苦味和凉性的食物太多,以免导致胃寒和腹泻。

**多走。**中老年人,特别是患有慢性病的人,炎热的天气里不适合出汗太多,否则会让身体变得越来越虚。走路、太极、瑜伽等比较缓慢的运动最适合夏天进行,对缓解失眠、平复情绪有一定的帮助。没有病的人还可以快走和慢跑交替进行。夏天走路前要做一些热身运动,如扩胸和活动关节。老年人每天最好慢速走15-30分钟,每分钟70-80步为宜。

耿立文/文

