

名 医 养 生 邱健行 “三养”是养生的核心

邱健行,国家名老中医,国家首批名老中医药传承工作室专家。邱健行教授是一位养生达人,他精神矍铄,思维敏捷,每天坚持出诊、练太极剑,陪伴小孙子练武术。邱健行认为,养生最核心的是“三养”:养心、养脾胃和养肾。

养心

“俗话说,药补不如食补,食补不如神补,神补重在养心。”邱健行说,“百岁健康老人的生活方式多种多样,可谓五花八门,但共同特点是心胸开阔、心地善良。”调养精神是养生之本、防病治病之良药。如果不懂得调养精神,单靠饮食营养、药补滋补,难以达到健康长寿的目的。

清静养心。静心能使人长寿,可以培养各种兴趣爱好,如练书法、绘画、养花、下棋、听音乐、跳舞等,让自己静下来,控制情绪。兴趣爱好有助于静心。邱老 1962 年就喜欢

上了太极剑,一练就是 50 多年。邱老说,练习太极剑在强身健体的同时,还有利于陶冶性情、驱除烦恼与忧虑,能使自己达到静心的目的。为了放松心情,邱健行还在居室顶层培植了上百种中药,美其名曰“百草园”。

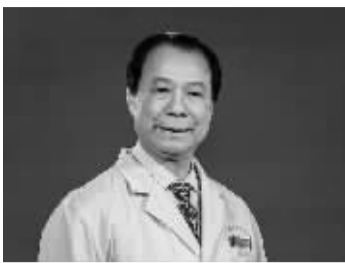
心态良好。“七情太过生百病”,如何保持良好心态呢?邱健行说,保持良好心态,最重要的一条就是知足常乐、童心未泯,跟孩子一样容易满足和快乐。

养脾胃

脾胃是后天之本。邱健行认为,养生要注意养脾胃,要想脾胃健旺,关键在于重视平衡饮食与适量运动。

饮食有节。过饥过饱、食无定时,均易损伤脾胃,脾胃一伤则诸病丛生。每天一日三餐,七八分饱即可。

杂食不偏。进食五谷杂粮、有精有粗。邱老提倡饮食



邱健行

清淡,但无须素食。邱老还认为,饮食养生关键是食物宜多元化、合理搭配,“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”。

不过咸甜。不要吃太多甜食,也不要吃得太咸,过甜过咸都会损害健康。

动以养脾。邱健行说,适当锻炼,则精力充沛、四肢有力。他认为,散步、打太极拳、练八段锦等都是很好的运动,但运动关键在于持之以恒,一个星期至少要有三次运动。他自己每天晚上差不多花上一个小时做运动,先是练习太极剑,然后再去浇花,几十年如

一日,天天如此。

养肾

肾为先天之本,肾与人的长寿有着密切的关系。历代医家认为,养肾可令人长寿,而且更耐疲劳。

选择平和的补肾养阴食疗方。人过四十,就应着重补肾养阴。邱老说,补肾药物宜选择药性平和的,最好是有食疗功效的药物,如枸杞子、山萸肉、灵芝等。用这些药材做药膳食用,可以起到养肾、抗衰老的作用。

揉耳养肾。揉按耳廓对肾气不足引起的失眠、头痛、头晕、记忆力减退有一定的疗效。邱健行教授每天都按摩耳廓,他认为,这个养生方法简单易学,而且养肾的效果明显。

按摩腰部养肾。腰部是脊柱左右凹陷处,按摩腰部能防治腰腿痛、慢性痔疮、脱肛等。
江南/文

温馨 提示

秋季养生要坚持少辛多酸,蜂蜜又是秋季养生、美容的佳品,所以秋季养生可适当喝醋和蜂蜜。

蜂蜜润燥。我国古代医学家提倡“朝朝盐水,晚晚蜜汤”。秋季天气干燥,人们常会出现咽干口渴、喉咙疼痛、

声音嘶哑、干咳无痰、皮肤干裂、便秘等邪伤津液之症,蜂蜜能润肺止咳、润肤美容,此时是食用蜂蜜保健养生的最佳时期。蜂蜜还含有保持人体健康、改善免疫功能、防止心血管疾病所必需的各种维生素。

喝醋促脂肪转化。醋又被称为苦酒,自古以来就是一味重要的中药,其保健养生的功用也早已为人们所熟知。研究发现,只要每天喝 20 毫升食醋,胆固醇就会下降,中性脂肪就会减少,血液黏稠度也会有所下降。需要注意的是,喝

醋的量应适度控制,不宜过量。过量的醋酸会对胃黏膜造成刺激,引起胃痛、胃灼热等不适症状。此外,对于存在胃溃疡、胃炎等严重胃病的人来说,喝醋可能会加重病情,不宜过多摄入。
谢思/文

秋季适当喝蜂蜜和醋

食疗 宝典

缓解脱肛 试试黄芪白术粥

脱肛又叫直肠脱垂,是指肛管和直肠的黏膜层及整个直肠壁脱落坠出,向远端移位的一种疾病。一般认为,脱肛与人体气血虚弱及疲劳等因素有关。该病多见于老人、久病体虚者和多产妇女,身高瘦弱者易发生。中医认为,脱肛多为中气下陷,固摄无力,脏器下垂所致,当以补气升提、温肾健脾为治。黄芪白术粥能补脾肾,益中焦,升提下陷之阳气,固摄脏器,对调理脱肛有辅助作用。

做法:取黄芪 30 克,白术、柴胡各 15 克,粳米 100 克,水适量。黄芪、白术、柴胡放入砂锅内,加适量水煎 40 分钟,去渣取汁,入粳米煮烂即可。

功效:此粥可补气健脾,升阳举陷,适用于老年人中气不足所致内脏下垂,症见神疲乏力、气短自汗,动则尤甚。

刘佳慧/文

止咳润燥 喝燕窝虫草雪耳汤

做法:燕窝 5 克,冬虫夏草 3 克,雪耳 15 克,冰糖 25 克。先用火炖燕窝,后加入冬虫夏草、雪耳、冰糖再煮 15 分钟。

主治:阴虚燥热、咳嗽无痰或痰少难出、鼻干面晦、呼吸气促。

刘文艳/文

教您几种简单易行的保健法

以下几种保健法简单易行,效果还不错。

美容法:干洗脸

两手互相搓几下,感觉发热即可,然后闭上眼睛,双手自下而上,由轻到重反复揉搓面部,直到面部发热为止,每天至少“洗”两次,每次 3-5 分钟。干洗脸时,手掌和脸部互相摩擦,使血液循环加快,新陈代谢旺盛,还能增强身体的免疫力。“洗”后脸部会感到非常舒服,眼睛好像也明亮了,让人感觉神清气爽。

长寿法:走路

走路时上身要正直、手臂要前后摆开、步子要迈大、速度要适中,使全身都活动到。如果出现关节疼,可适当休息两天,坐着时将双手搓热放在双膝上,可以保护膝盖。步行相对于跑步、游泳来说,是一项强度适中的运动,能使全身的肌肉得到锻炼。

护腰法:小燕飞

每天早晚,躺在床上,双手放在背后,以腹部为支点,用力挺胸抬头,同时双腿并拢,绷直脚尖尽量向上抬起,使整个身体反翘起来,就像燕子在飞,持续 5 秒左右,然后放松休息,接着重复这个动作,做 15-20 次左右。“小燕飞”可以达到对颈椎、腰椎的自然牵引作用,对于预防和缓解颈椎、腰椎问题有不错的效果。不过,已经有腰椎滑脱和严重腰椎疾病的人,不适合做这个动作。

护胃肠法:揉腹

两手相叠于上腹部,以胸骨柄剑突下为中心,按顺、逆时针方向各揉摩 30-50 次,然后再在肚脐周围也各揉摩 30-50 次。按摩时一定要轻柔,力量要适中,由轻到重,微微感觉到腹部发热为宜。每天揉揉肚子,做腹部按摩,是防治胃肠病最简单、最有效的方法。特别是对“老胃病”,揉揉肚子还能提高胃动力和免疫功能。揉腹一般选在晚上进行比较好,因为基本不进食了,可减少胃肠压力。

养肾法:泡脚

泡脚水在 40℃ 最适宜,水量要没过脚踝,因为脚踝是血液在脚部流动的重要关口,脚踝的血热了,人体的整个血液循环才会加速。人体有十二条经脉,其中有六条经脉在脚上循行,肾经起于脚心涌泉穴,泡泡脚能帮助养肾。脚又有人的“第二心脏”之称,我们向来又把脚比作树的根基,泡脚就好比是给树浇水施肥一样,具有重要的养生意义。

养肺法:深呼吸

具体做法是:采用鼻吸口呼,进行深长呼吸,早晚各 1 次,每次 15-20 分钟。深呼吸可以增加有效通气量,增加氧的吸入和二氧化碳的排出。更重要的是通过长期深呼吸练习,可以在一定程度上改善肺功能,尤其适合慢阻肺患者的日常保健。
王吟/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 人民网 中国网络电视台