

|| 名医生 ||

刘嘉湘 心理健康是养生之本

国医大师刘嘉湘是国家中医临床研究基地(恶性肿瘤)首席专家,在医学界享有盛誉,虽然今年已是89岁高龄,但是刘嘉湘仍活跃在医疗一线,并且身体硬朗。以下是他的养生防病之法。

心理健康是养生之本

刘嘉湘平时十分重视心理养生,始终保持善良、宽容、乐观、淡泊的心态,对患者的病痛总是充满同情,善待每一个患者,以减轻他们的痛苦作为自己最大的快乐,每当看到患者痊愈或病情好转时,他都喜形于色。在与同事和朋友交往过程中,刘嘉湘也坚持“宽以待人,严于律己”的原则,减少了许多不必要的矛盾和烦恼。

营养均衡清淡为主

由于暴饮暴食、饮食失衡而发生“病从口入”的例子屡



刘嘉湘

见不鲜。刘嘉湘年轻的时候喜欢吃红烧肉,现在为了健康,他已经改变了这一嗜好,饮食以清淡、易于消化为主,喜欢吃鱼和蔬菜,不吃高脂肪的食物,不吃烧烤、油炸类食物。

饭后散步适当活动

年龄大了,虽然体力不及年轻人,但也要进行适当的运动,步行是最方便易行的运动方式,比较适合老年人。刘嘉湘坚持饭后散步的习惯已有多,遇到刮风下雨,就在屋子里练倒走,这样有助于消化,使脾胃健运,增进

健康。刘嘉湘说起他的倒走经验来很开心,他说,每天倒走20分钟后觉得精神非常好,人很轻松,倒走的时候还可以微闭双目,感觉眼睛也非常轻松,全身上下神清气爽。倒走需腰身挺直或略后仰,使向前行走得不到充分活动的脊椎和背部得到锻炼,有利于气血调畅,采用这种方法能消除疲劳,但老年人练习一定要注意安全。另外,刘嘉湘还喜欢打太极拳,太极拳是一种全身性的活动,可以调节全身气息,而且锻炼起来不吃力,特别适合体质虚弱、年龄大的人锻炼。

辩证选择中药养生

人的先天禀赋不同,后天调养各异,因存在体质上的差异,所以在选用保健品时不能千篇一律,更不是多多益善。刘嘉湘强调,选择中药养生也要学会辩证,他说他

自己的舌体淡胖,属于气虚体质,所以常常用生晒参泡茶喝,因为生晒参有补气的作用。刘嘉湘还经常吃一些冬虫夏草以补肺养肾,冬虫夏草对疲劳、糖尿病、病后虚损有调节免疫功能作用。此外,刘嘉湘每天吃20颗左右的枸杞子,枸杞子能滋肾益阴、养肝血、生津润肺、清虚热,肺癌、鼻咽癌、食管癌等肿瘤患者,以及放疗或化疗后头昏、目眩、口干、手足心热、大便干燥者也适宜服用枸杞子。

常喝绿茶清心养性

刘嘉湘平时喜欢喝绿茶。茶叶对人体健康十分有益,有一定的抗肿瘤作用,对高血压的控制也有一定帮助。刘嘉湘有时会在百忙中泡上一壶清茶,择静雅处自斟自酌,这也成为他忙碌中的一种享受。

刘苓霜 黄心/文

|| 温馨提示 ||

秋季是肠胃疾病的高发期。许多人在秋天有肠胃不适症状(如胃痛、恶心、烧心、便秘或腹泻等),其原因大多是一些慢性疾病的恶化,包括胃炎、肠易激综合征和消化性溃疡等。饮食与这些慢性

疾病的恶化,保护肠胃健康,很有必要。

多喝菜汤。卷心菜汁有杀菌、消炎的作用,能促进胃肠道疾病的康复。饭后喝半杯,一日三次。

细嚼慢咽。吃得越多、越快,胃的消化速度就越慢,人就越容易感到腹胀和不适。因

此,我们应该放慢吃饭速度,可以把食物切成小块,每小块都彻底嚼碎。

正确储存食物。熟食或需要放凉食用的食物应当保存在4℃左右的环境中。易腐食品在室温下保存不要超过2个小时。需要加热的食物应当加热到60℃以上食用。尽量避

免吃油炸或酸性食物,它们会导致烧心、胀气或腹胀。

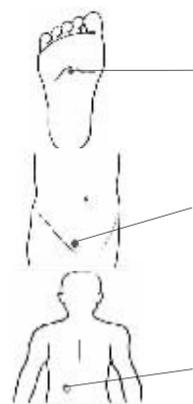
多喝水。秋季天气干燥,脱水会造成便秘和恶心。吃点菠萝、木瓜、姜茶和茴香,有助于缓解消化不良。少吃刺激肠胃的食物,如咖啡、酒和碳酸饮料,减少消化负担。

刘雯/文

饮食调理缓解秋季肠胃不适

|| 保健支招 ||

巧用桂圆肉 缓解冷寒症



涌泉穴

图1

气冲穴

图2

肾俞穴

图3

经常感到手脚冰凉、膝盖凉,多是冷寒症的表现,中医认为这是气虚、气滞、阳气不足的反映,女性在经期、孕期和产期等特殊生理时期更易如此。建议平时多用热水泡脚,既能暖身,又能舒缓疲劳。

国学大师南怀瑾先生介绍了一种暖脚贴,用桂圆肉一颗,花椒六七颗,加上艾绒一同打烂,晚上睡觉的时候挑一点点,小指甲盖大小,放在肚脐上就行了。

另外,通过按摩也能达到暖膝盖的目的。

按摩涌泉穴(图1)。右手揉左脚,左手揉右脚,每天早晚100下,接着揉脚趾100余下。

揉气冲穴(图2)。此穴下有一条动脉,先按揉气冲穴,后按揉动脉,一松一按,交替进行,一直到腿脚有热气下流感。

拍打肾俞穴(图3)。稍用力各拍打100余下。 易中昊/文

拉伸五官养五脏

中医认为,五官和五脏相表里,通过拉伸五官,可以调节五脏的功能。

揪揪耳朵养肾脏。1.双手拇指和食指捏住双耳上部。吸气时,把耳朵往上提,呼气时松开;连续呼吸6次。2.捏住双耳下部,吸气时把耳朵往下拉,呼气时松开;连续做6次。

捂嘴卷舌养心脏。吸气时舌头上卷,呼气时下伸。连续呼吸6次。

瞪目捏脸养肝脏。双眼睁开,双

手的拇指和食指分别轻轻捏住上眼睑。吸气时轻轻提起,呼气时放松,连续呼吸6次。再捏住下眼睑,操作方法如上。

咧嘴伸颌养脾胃。吸气时闭口,嘴角向两边伸展,呼气时放松,连续呼吸6次。

鼻翼张合养肺脏。吸气时,两侧鼻翼张开,呼气时复原,连续做6次。

田纪钧/文

|| 凡人养生 ||

祖父的长寿秘诀

我的祖父今年已经88岁高龄了,但他身体依然硬朗,不仅生活完全自理,还经常做些力所能及的家务活和社会工作。祖父的长寿秘诀,归结起来有以下几点:

热爱劳动。祖父幼年时家里非常贫穷,艰苦的生活条件让他养成了爱劳动的良好习惯。退休后,祖父爱劳动的习惯始终丢不了。儿女们成家立业后,平时和老人在一起的时间相对少些。随着年龄的增大,为了让祖父安度晚年,我的父亲和叔叔先后三次为老人请保姆,均被拒绝,后来又打算为他请钟点工,同样遭到拒绝。就这样,祖父里里外外一把手,买菜、做饭、洗衣服、打扫卫生样样都干,把家收拾得井井有条。

坚持走路。“坚持走路,日行万步”是祖父的一大生活习惯。年轻时为了完成学业,祖父每天上学、放学都要步行往返。初中毕业后,为了省钱,他曾

从县城步行回家。后来当教师时,他也是步行到校,步行回家,从不间断。坚持步行,练就了一副铁脚板。祖父退休后,步行的习惯始终不改,中心城区的主要街道、广场都是他平常步行的主要去处。

合理膳食。祖父的饮食十分合理,五谷杂粮,粗细搭配,蔬菜为主,清淡为主。他不偏食、不挑食,不吃油炸、腌卤食品,不吸烟,不喝酒,少食肉,喝淡茶。在生活艰苦的岁月里,祖父常吃厚皮菜煮稀饭、葫豆、豌豆等杂粮。现在生活条件改善了,祖父依然没有改变吃杂粮的习惯。

心情开朗。祖父当过十几年代课教师,多次被评为先进工作者、优秀教师。退休后,他没有一点失落感,相反,心情开朗,生活过得很充实。除了看书,祖父还写了数十首诗,赞扬今天幸福美满的生活。

马健/文

