

■ 名 医 养 生 ■

邬成霖 多素少荤皮肤不老

■ 保 健 支 招 ■

邬成霖，杭州市中医院皮肤科主任医师，省级名中医。80多岁的邬成霖脸上没长过一颗斑。请看他的不老护肤经：

早上吃燕麦白天嚼红枣。被问到吃什么对皮肤好，邬成霖的回答是多吃素，少吃荤。燕麦、五谷杂粮富含膳食纤维，有助于清理肠胃、润肠通便；绿色蔬菜、苹果、红枣维生素C含量高。维生素C有助于胶原蛋白的合成，可以消除肌肤暗沉，保护肌肤弹力。每天早上他会拿出5~10颗干红枣，放在包里，当零食吃。

多喝水可以给皮肤补水。邬成霖每天起码要喝一热水瓶的水，这个习惯已经几十年了。晚饭后到睡前这段时间，还要喝两大杯水，每杯300毫升。喝水有助于清理肠道，有利于体内毒素的排出。

冬季洗澡不宜太勤。有的人爱干净过头，天天洗澡不



邬成霖

说，还要用沐浴露，长此以往，对皮肤损害大。人体的皮脂膜是身体的天然保护屏障，可以锁住肌肤水分，让肌肤变得更加细腻、有弹性，还有助于抗衰老，而频繁地使用洗浴用品，会破坏这层皮脂膜。怎么洗澡才护肤？邬成霖的习惯是：冬天，一个星期只洗1~2次澡，半个月才用一次沐浴露；天热的时候，他会天天洗澡，但只是用温水冲。

每天至少喝一杯桑菊饮。中医讲，黄褐斑的发生是因为肝肾不足，邬成霖有一个秘

方，那就是桑菊饮，两朵菊花再加一撮干桑叶泡水喝，里面还可以加入五六颗枸杞，每天至少喝一杯。

皮肤一年四季都要保湿。保养皮肤，并不是一两天就能看到效果，除了夏天，邬成霖都会用滋润皮肤的护肤品。平时，适当运动出汗对皮肤也很好，但不能过度，脏器透支也会造成提前衰老。

天气不好出门一定要戴口罩。只要是大风天或艳阳天，邬成霖出门必定要戴上墨镜、帽子和医用口罩，回家后用温水洗脸，来预防过敏。特别是春暖花开时节，花粉柳絮飘飞、真菌开始生长，到处都是过敏原，敏感性肌肤的人尤其要当心，踏春赏花时可以戴上口罩和帽子，回来后，要用温水洗脸，把可能沾有的花粉、菌丝洗干净，一旦皮肤出现红、痒、肿痛，要及时去医院。

多吃些滋阴生津的食物。中医讲究以内养外，先调理内在，才会形之于外。可以多吃红枣、芝麻、蜂蜜、银耳、莲子、牡蛎，这些食物有滋阴生津、润肺作用。肺主皮毛，肺好了，皮肤自然也好。当人体缺乏维生素A时，皮肤会变得干燥，有鳞屑出现，甚至出现棘状丘疹。维生素的摄取，对于防治皮肤瘙痒很重要，特别是维生素A、B2、B6等。所以，要想皮肤好，还要多吃些胡萝卜、油菜、芹菜、禽蛋、鱼肝油等。

晚上11点前必须睡觉。人体在白天活动时，体内的雄激素会升高，但晚上入睡后肝脏可降低雄激素水平。如果熬夜，体内激素紊乱，痘痘自然不会好，还容易形成疤痕、色素沉着。邬成霖从没有长过痤疮，他说，这得益于他天天晚上11点前上床睡觉。

杨小明/文

三个动作增强腰肌

腰肌劳损又称功能性腰痛，是腰痛的常见原因之一。患上腰肌劳损，除了适当休息，还可以通过以下方法增强腰肌、缓解疼痛。

扭腰转胯。两腿分开，稍宽于肩，直立，全身放松，双手叉腰，调匀呼吸。胯部向左、向前、向右、向后，围绕腰的中轴，做水平转圈动作。转胯1圈为1次，可做15~30次，再反方向做同样的动作。转圈的幅度可逐渐加大。做这个动作时上身要基本保持直立状态，腰随胯的旋转而动，身体不能过分前仰后合。

转腰捶背。两腿分开，与肩同宽，直立，全身放松，两腿微弯曲，两臂自然下垂，双手半握拳。先向左转腰，再向右转。两臂随腰部的左右转动而前后自然摆动，借摆动之力，双手一前一后，交替叩击腰部和小腹。左右转腰为1次，可根据病情及自身情况，连做30~50次。

双手攀足。直立放松，两腿可微微分开。先两臂上举，身体随之仰，尽可能达到后仰的最大程度，稍停片刻，随即身体前屈，双手下移，手尽可能触及双脚，稍停，恢复直立体位。如此为1次，可连续做10~15次。身体前屈时，两腿不要弯曲，否则将影响效果。老年人和高血压患者，弯腰时动作要缓慢。

谷施/文

■ 温 馨 提 示 ■

科学家通过对人体钙代谢生理作用的研究发现，一天中最佳的补钙时机，就是每天晚上临睡前。

在白天的三餐饮食中，人体可以摄入400毫克至500毫克钙质，当身体的钙调节机制发挥作用，从尿中排出多余的尿钙时，血液可以从食物中得到补充，以维持

血钙平衡。但是到了夜间，尿钙仍旧会排出，可食物中已经没有钙质的补充，这样血液中的钙质就会释放出一部分去填充尿钙的丢失。为了维护血液中正常的钙水平，人体必须从钙库中提取一部分库存，即骨骼中的钙质。这种调节机制使清晨尿液中的钙大部分来自于骨钙。

睡前补钙效果最佳

另一方面，人体内各种调节钙代谢的激素，昼夜间分泌各有不同。一般说来，血钙水平在夜间较低，白天较高。夜间的低钙血症可能刺激甲状旁腺激素分泌，使骨钙的分解加快。如果在临睡前适当补充钙制剂，就能够为夜间提供充足的“弹药”，阻断体内动用骨钙的进程。

因此，睡前可以进食牛奶或其他补钙食品或药品。

另外，水是钙的“最佳搭档”，许多钙制剂都是一些微溶性或者可溶性钙盐，如果加大饮水量可以在一定程度上增加钙质的溶解度，增加人体吸收率。因此，补钙要多饮水。

于康/文

图说
核心价值观

节俭传下去 中国万年福

诚信
友善

爱国
敬业

公正
法治

自由
平等

文明
和谐

富强
民主

中宣部宣教局 中国文明网

河南舞阳 张新亮作

这些花茶适合秋天喝

一些在秋天盛开的花朵，可用来泡制非常好的时令养生茶。

菊花。菊花具有疏散风热和养肝的功效，可选择杭白菊或贡菊泡茶饮用。

桂花。桂花具有健胃、化痰、生津的功效，可与糯米一起做成桂花糕，也可酿成桂花酒饮用。

茉莉。茉莉可做成茉莉花粥、茉莉花炒蛋等，或与人参同泡成茶饮，以补气安神、理气和中，有助睡眠和消化功能。



玫瑰。玫瑰花不但气味芬芳，还具有保健作用。秋季气温降低，天气干燥，可喝一些玫瑰花茶来滋润去燥，养血暖胃。

刘孜/文

■ 凡 人 养 生 ■ 书法养生其乐无穷

父亲是石家庄一家企业的工人。退休后，他对书法产生了兴趣，每天吃完早餐就到书房练字，几乎把全部精力都放在舞文弄墨上。用他的话说：“练字是我每天最重要的工作，有时在桌前一站就是两三个小时，让自己进入了一种物我两忘、安宁清静的精神境界。”几年锻炼下来，年逾七旬的父亲身体变得健朗，精神饱满。让人高兴的是，他多年的颈椎病也痊愈了。父亲深有体会地说，书法锻炼既是一种精神调理，又是一种独特的养生之道。他总结经验如下：

全身运动。练习书法，是一种全身和谐而有节奏的运动，与打太极拳有着异曲同工之妙。人在运笔写字时，五指执笔，不但用了指力和腕力，而且用了臂力和腰力，使体内微循环良性运转。精神的高度专注，与呼吸系统的配合紧密地连为一体，这对调

和气血，活络筋骨，促进新陈代谢，提高免疫力，防治老年疾病大有裨益。

有助健脑。习练书法者在进入创作状态时，要心静手动，形神合一，专心致志，通过内外的协调作用，使周身血脉贯通，从而起到消除疲劳的作用。医学研究也证实，中老年人勤于思考，常动脑学习，会使大脑得到相应的锻炼，使大脑处于兴奋活跃的状态中，从而增强记忆能力。

心理调节。练习书法不仅要展纸挥毫泼墨，还要用心提神聚精。每日临池握笔，开卷书写，心境犹如一泓清泉，清澈平和，心绪为之松弛，疲劳得以消除，进而达到心理平衡，心情舒畅；而当完成一幅幅作品时，会使人进入一种妙趣横生、其乐无穷的精神境界，心灵得到净化，思想也得到升华。这对中老年人来说无疑是延缓衰老的一剂灵丹妙药。

庄锦烁/文