

名 医 养 生

# 王新陆 顺应自然享高寿

王新陆,1949年出生,山东中西医结合学会会长,中华中医药学会副会长,中华中医药学会首席健康科普专家,第四届国医大师。以下是王新陆的养生心得。

## 学习养生知识是健康的必经之路

现代人对健康的关注越来越多,出现了一批“大师”,各种健康说法不一。有人说:“把吃出来的病吃回去”,疾病能靠食物治疗吗?有人说吃活泥鳅长寿,其实你吃进去的那都是寄生虫,只有懂了基本的医学常识,才不会被欺骗。我们通常讲的养生保健知识,包括现代医学与传统医学两个方面的内容,通俗地讲就是既有中医知识也有西医知识。其实很多疾病,如果稍微注意,



王新陆

是可以避免或者减轻症状的,所以说一定要学医学养生知识,这是健康的必经之路。

## 寻找最适合自己的养生之道

经常有营养专家奉劝大家,蔬菜不能使劲洗,否则营养损失严重;而又有专家说,蔬菜中带有致命的污染物,至少浸泡20分钟。有人推崇生食主义,认为生蔬果有营养;有人却说,食物不经过加热,

容易造成感染,一旦引起中毒性痢疾,就会有性命之虞。说法各异,人们往往无所适从。健康也是因人而异的,要根据自身的情况,对医生和专家的话有所取舍,而不是一味地信从。在莱州有个出名的“长寿县”,不大的村子里95岁以上的老人有十几位。调查发现,这些高寿老人中一半以上都爱吃糖果,可是换做一些城市里的人或者是糖尿病患者,如此大量的摄入糖分,还能长寿吗?又比如有些人身体虚弱,容易生病,医生建议多进行户外运动,爬山、跑步……外科医生又会告诉你,如果不是长期从事爬山运动的人,50岁以后根本不适合这项运动,因为它会导致关节疼痛、水肿等。这就需要每个人建立起自己的健康理念,无论是专

家建议还是医生警告,都不能全听,要有所选择,在不断地体验中,结合自己掌握的养生知识,寻找最适合自己的养生之道。

## 长寿的关键在于顺应自然

按照理论推算人类的预期寿命,无论是根据性成熟期、生长期推算,还是按细胞分裂周期计算,人都可以活到100到150岁。这说明人是可以高寿的,但是高寿要顺应自然。“人法地,地法天,天法道,道法自然”是我们中国养生文化的核心,通俗地讲就是顺应自然,预防为主,不和自然作对,善待环境。最重要的就是心态问题。因此我们又说养身先养心,养心就是调整心态,调整情绪。

霍晓琳/整理

温 馨 提 示

秋季早晚寒凉,午后气温仍较高。人们室外活动出汗多,机体相对脱水,加上高温导致的血管扩张,易引发舒张血压偏低,血液浓缩,冠心病患者特别是老龄患者易诱发心绞痛,严重时突发心梗,危及生命。此外,“秋老虎”发威,人的情绪易烦躁、植物神经易紊乱,加上昼长夜短,睡眠不佳,对许多高血压、冠心病

## 冠心病患者秋季要注意护“心”

等心血管慢性疾病患者也是不利因素。

专家建议,心脑血管病患者应择温活动、定时喝水。即在室内外温差及昼夜温差大的秋季,要选择在舒适的温度下外出活动,且活动量不宜过大、过激烈,适当休息,补充水分。老年人外出活动时,应定时喝水而不应感觉口渴时再喝,切莫一次性饮用大量冷饮。



许多合并有高血压的心脏病患者,血压也多有波动,需密切监测血压,如出现血压较以往降低幅度

超过20mmHg时,应及时就诊并调整降压药物。秋高气爽的天气让人心旷神怡,许多应酬及室外活动增加,不规律的生活常带来情绪的不稳定、服药的不规律、睡眠的不充足,这些都是心脏病患者所忌讳的生活方式。规律服药、保障睡眠、稳定情绪是心脏保养的重要方式。

张敏/文

## 秋季进补 首选三种肉



**鸭肉。**鸭肉富含营养,不仅享有“京师美馔,莫妙于鸭”“无鸭不成席”之美誉,同时也为祖国医学所称道:“滋五脏之阴,清虚劳之热,补血行水,养胃生津。”尤其是当年新鸭养到秋季,肉质壮嫩肥美,营养丰富,能补充人体所需的蛋白质、维生素和矿物质。同时鸭肉性寒凉,适合体热上火者食用,所以秋季食疗首选鸭肉。

**鸡肉。**这里说的鸡肉,是指去皮的鸡肉,因为鸡的脂肪几乎都在鸡皮中。每100克去皮鸡肉中含有24克蛋白质,却只有0.7克脂肪。鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等症有很好的食疗作用。研究表明,鸡汤能帮助人们预防流感。专家建议大家秋季适当进补,最好多吃点鸡肉,以增强免疫力,减少患病的概率。

**兔肉。**在所有的畜类肉里,兔肉算是蛋白质含量最高的了,高达70%;而脂肪和胆固醇含量却很低,比我们常吃的猪肉要少19%。这也就意味着,“三高”人群想滋补身体的话,兔肉绝对是个好选择,而且在中医看来,滋阴去火的兔肉特别适合秋冬季来吃。

王晨/文

保 健 支 招

## 四招缓解膝盖疼

膝关节疼痛在老年人群中很常见。疼痛明显者可以坚持做以下运动。

- 1.双腿提踵(踮脚尖),提起时锻炼小腿比目鱼肌,放下时则伸展大腿,提起3秒后缓缓放下,10次/组,共做三组。
- 2.仰卧床上,一条腿伸直抬高离床30°,坚持10秒,换另一条腿,10次/

组,肌肉有酸胀感为止。

3.背靠于墙,屈膝屈髋各90度,作半蹲状,坚持30秒,3次/组,每日最少做两次。

4.夹枕头。平卧或坐位,双腿弯曲,双膝中间夹一个枕头,双膝同时用力,坚持5秒后放松,10次/组,肌肉有酸胀感为止。 周达/文

食 疗 宝 典

## 三款自制茶饮防秋燥

中医认为,燥为秋之主气,秋季燥邪易侵袭人体,使人出现皮肤、毛发、口舌干燥,甚至干咳少痰、大便秘结等症状。推荐三款适合在家制作的茶饮,可以预防、缓解秋燥。

### 苏叶杏仁茶

**制作方法:**紫苏叶9克,杏仁6克,桑叶6克,炙甘草3克,生姜1片,大枣2枚,冷水浸泡半小时后熬煮,水开后文火煎煮15分钟即可,不宜久煎。

**功效:**紫苏叶辛温不燥,宽胸理气;杏仁宣肺止咳,润肠通便;桑叶清泄肺热,凉润肺燥;炙甘草润肺化痰止咳;生姜大枣调和营卫,滋脾行津。

**适用范围:**此茶芳香宜人,清甜甘润,适合秋季鼻塞咳嗽、咽干有痰、大便干燥、心胸烦闷者服用。

### 清燥润肺茶

**制作方法:**麦冬15克,北沙参10克,杏仁9克,桑叶9克,百合20克,雪梨1个。先将除雪梨外的其他材料

用冷水浸泡半小时,然后和雪梨一起炖煮。

**功效:**麦冬养阴润肺,益胃生津,清心除烦;沙参养阴清肺,益胃生津;杏仁润燥止咳;桑叶清泄肺热,凉润肺燥;百合清心安神,养阴润肺止咳;雪梨清热润燥,止咳化痰。

**适用范围:**此茶养阴清燥,润肺止咳,清心安神,适合口鼻干燥、干咳无痰或痰少而黏、心烦不眠者服用。

### 麦冬生地黄茶

**制作方法:**麦冬15克,生地黄9克,玉竹6克,甘草3克,大枣1枚,冷水浸泡半小时后熬煮,水开后文火煎煮20分钟即可饮用。

**功效:**麦冬养阴润肺,益胃生津,清心除烦;生地黄养阴清热,生津止渴;玉竹益胃生津,润肺止渴;甘草、大枣润肺利咽,益气养胃。

**适用范围:**此茶益气生津,清养肺胃,适合口干咽燥,心烦燥热,不思饮食,大便干结者服用。 丁琳/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