

|| 名 医 养 生 ||

明代名医万全的养生箴言

明代著名医家万全世医出身,师承家授,荟萃众长,精通养生之道,尤为重视日常摄生颐养,亲身躬行,寿至九十。他的《养生四要》理论质朴意深,独具匠心,对我们日常的调养保健具有重要的指导意义。

寡欲

万全认为,寡欲是养生的第一要义,寡欲的关键是坚忍其性,坚忍其性则不坏其根,才能保护人体的根本。具体说来主要包括两个方面——节制房事和节制饮食。

节制房事。“欲不可纵”是中医养生学的基本要点之一。古人所言:“房中之事,能生人,能煞人,譬如水火,知用者,可以养生;不能用者,立可尸矣。”万全认为,适度的房事生活是人体平衡阴阳、绵延

子嗣的生理需求,不可断然禁欲,亦不可纵欲无度。

节制饮食。“嗜有所偏,必生所偏之疾,初伤不觉,久则成患。”在饮食上,万全提倡不要偏嗜,因为酸伤肝,苦伤心,甘伤脾,辛伤肺,咸伤肾。他认为,合理的饮食能够滋养脏腑、筋骨、肌肉、血脉。“口腹之养,躯命所关”,“谷、肉、菜、果,皆天地所生以食人者也。各有五气五味,人食之,先入本脏,而后养其血脉筋骨也。”饮食虽是气血化生的主要来源,但饮食也要节制,一是饮食不可偏嗜,二是饮食不能过量。

慎动

养生的第二要义就是慎动。通俗一点讲就是指不要过度地活动,而是要“动而中

节”。万全认为“俭视养神,俭听养虚,俭言养气,俭欲养精。”“慎动者,谓保定其气也,保定其气则不疲其枝矣。”万全认为,劳必不能过极,过极则损伤身体。他强调“人之好动者,多起于义”,只有守静才能保证心念不动,避免过劳。同时他还总结出一些活动量不大,但效果显著的养生方法,如目宜常瞑,发宜常梳,背宜常暖,齿宜常叩,腹宜常摩,做到上述几点,才能做到形劳不倦,身体强健。

法时

中医认为,人与自然相通,法时即是指人要尊重自然规律,顺应自然变化。《内经》云:“圣人春夏养阳,秋冬养阴,已从其根。”春夏的特点是阳气升发向外伸展,养

阳气才能顺应春夏生长之气。秋冬的特点是阳气收敛闭藏,滋阴液才能顺应秋冬的肃杀之气。

却疾

却疾即是未病先防,顾护正气,既病防变,把握治疗时机。防病比治病更重要,正气存内邪不可干。固护正气,保养精气神,在日常养生中意义重大。万全倡导以性味平和、寒凉相济、阴阳适调、清补力缓的丸药保养精气神。他还认为,患病必须尽早治疗,否则“一旦病亟,然后求医,使医者亦难以施其治”,故而,“善养生者当知五失,不知保身一失也,病不早治二失也,治不择医三失也,喜峻药攻四失也,信巫不信医五失也。”

晓梦/文

|| 温 馨 提 示 ||

一些体质弱的老年人在秋季易因秋燥而伤肺,这样到冬季就容易感染肺部疾病。因此,在秋季养肺是最适宜的。那么,养肺应该怎么进行呢?

注意食补。秋季燥邪为盛,容易伤及肺阴,可通过食疗起到润肺补肺的作用。秋季可常食用百合汤:百合50克,蜂蜜30克,煎汤连同百合服下,可起到润肺清热、生津养肺的作

用。另外,饮水是秋季养肺的重要环节。饮水也是有一定技巧的,即一次不宜大量快速饮水,要多次少饮,最好在清晨锻炼之前和晚上睡觉前各饮水200毫升,白天的两餐之间可饮水800毫升左右。

练习气功。练习气功是秋季养肺较好的方法之一。秋季一般以收藏为主,以静练功为宜。例如吸收功,每日晚餐后两小时在花园里先慢步行走

10分钟,然后站立,两目平视,两足分开与肩宽,全身放松,两手掌相搭,掌心向上,置于丹田,吸气于两乳间,收腹时缓缓呼气,松腹,每次练功30分钟,有利于健肺。

定期沐浴。秋季可以通过洗澡来促进血液循环,使肺与皮毛气血流通。一般秋季洗浴的水温可在35℃左右,沐浴前先喝一杯淡盐开水,洗浴时尽量不要过分揉搓,以

浸浴为主,时间以20分钟左右为宜。

笑口常开。笑可使人的胸廓扩张胸肌伸展,肺活量增大,调节人体气机的升降,解除胸闷,消除疲劳,恢复体力。尤其是在清晨锻炼时,如果开怀大笑,可以使肺吸入清新空气,呼出废气,加快血液循环,从而达到心肺气血调和,保持情绪稳定。

李尤佳/文

秋季养肺妙招

|| 保 健 支 招 ||

两个小动作
缓解足跟痛

足跟脂肪垫炎常发生在足跟反复落地的运动中,例如跳远、跳高等。此外,随着年龄增长出现的脂肪垫退行性变化,鞋底过硬、过薄也是引起足跟脂肪垫炎的重要原因。足跟脂肪垫炎发生后,需要降低足跟与地面接触时的冲击,如降低跑速、避免在硬度较大的地面活动等,运动康复的重点在于放松足底软组织,推荐以下两个动作。

1.赤足站立,将筋膜球或网球置于患侧足底,缓慢地向球施加压力,前后来回滚动,力度以不感到疼痛为宜。每次30秒,每日练习5次。避免直接用足跟挤压球,当足跟部感到不适时,应及时停止。

2.坐位,患侧腿伸向前方。将一块毛巾套于足底1/3处,向身体方向进行牵拉(如图示),过程中保持膝关节伸直,缓慢用力,直到感觉整个足底被充分牵拉。每次保持该动作30秒,每日练习3次。牵拉过程中,施力应缓慢且适度,避免引发疼痛。

王琳/文

图说
核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张新亮作 中宣部宣教局 中国文明网

|| 食 疗 宝 典 || 喝菊花豆腐羹驱风祛火

做法:取鲜菊花40克及脱脂豆腐一块、冬笋一支、胡萝卜一根,姜葱末、油盐、糖、味精、生粉等调料适量。豆腐、冬笋、胡萝卜洗净切成丁状焯水待用,油烧至八成热,放入姜葱末略煸,倒入豆腐、冬笋、胡萝卜丁,再加适量水及调料,烧约七八分钟,待煮熟后将

菊花放入。烧开后,用生粉勾薄芡即可食用。

作用:菊花豆腐羹不仅色、香、味俱全,爽口宜人,而且能驱风祛火、平肝明目、悦容颜、散风热,在深秋季节特别适宜妇女、儿童食用。

王珊珊/文

“四调养”助您秋季养生

秋季,人体阴阳的代谢开始阳消阴长,因此,秋季凡精神情志、饮食起居、运动锻炼,皆以养收为原则。

精神调养。秋内应于肺。肺气虚,则机体对不良刺激的耐受性下降,易生悲忧情结。《素问·四气调神大论》指出,“使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平;无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。”这说明秋季养生首先要保持神志安宁,以避肃杀之气;收敛神气,以适应秋天容平之气。我国古代民间有重阳节登高赏景的习俗,也是养收法之一,可使人心旷神怡,是调解精神的“良药”。

起居调养。秋季,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,起居作息要相应调整。早卧,以顺应阳气之收;早起,使肺气得以舒展,且防收之太过。初秋,暑热未尽,凉风时至,天气变化无常,即使同一地区也会有“一天有四季,十里不同天”的情况,因而应多备几件秋装,做到酌情增减。不宜一下子着衣太多,否则易削弱机体对气候转冷的适应能力,容易受凉感冒。深秋时节,风

大转凉,应及时增加衣服,体弱的老人和儿童尤应注意。

饮食调养。秋天宜收不宜散。酸味收敛补肺,辛味发散泻肺,所以要尽可能少食葱、姜等辛味之品,适当多食一点酸味果蔬。秋燥易伤津液,故饮食应以滋阴润肺为佳,可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、菠萝、乳品等柔润食物,以益胃生津。

运动调养。秋季可根据个人具体情况选择不同的锻炼项目。秋季吐纳健身法有保肺强身之功效,具体做法:每日清晨洗漱后,于室内闭目静坐,先叩齿36次,再用舌在口中搅动,待口里液满,漱练几遍,分3次咽下,并意送至丹田,稍停片刻,缓缓做腹式深呼吸。吸气时,舌舔上腭,用鼻吸气,用意将气送至丹田;再将气徐徐从口中呼出,默念“晒”字,但不要出声,如此反复30次。

秋季还是肠炎、痢疾的多发季节,平时要搞好环境卫生,注意饮食卫生,不喝生水,不吃腐败变质和被污染的食物,不要进食冷饮。 杨小立/文