

|| 名医生 ||

徐锡山的“平价”保养法

徐锡山,1928年生于诸暨,浙江省名中医,浙江省中医院主任中医师、教授。以下是徐锡山的养生之法。

选择平价补药

徐锡山认为,进补之药不宜太贵,应选择平价、效果长的。比如,天天吃灵芝、冬虫草容易流鼻血,这是补得太重;还有就是太贵,负担重,吃起来心里不舒服,不管它是什么仙丹,都是没用的。因为坚持选择平价补药,现在徐锡山已经95岁了,身体非常健康,腰不弯,眼不花,读书看报不用戴老花镜,平时连感冒都不得。

|| 温馨提示 ||

秋季气候干燥,冷热交替的天气让许多人出现口干口苦、鼻干鼻痒、痰白黏少、皮肤干燥和便秘等肺燥的表现。对于很多老年人而言,清肺润燥的食物吃下去以后不仅没有让上述症状减缓,反而导致腹泻、胃寒、胃痛甚至吐酸等症状。专家表示,这是因为脾胃运化不济所致。

肺脾健康息息相关

脾与肺在生理上是相生关系。肺属金,脾属土,按五行生克关系,土能生金,脾为肺之母,肺为脾之子。如果从比较通俗的角度来说,养肺的基础就是脾胃的健运,只有把脾胃的



徐锡山

坚持自制补药

徐锡山经常将西洋参、铁皮石斛、三七一起磨成细粉,装到空心胶囊中,每天服两次,每次服4粒,已经连续服用了十多年。西洋参性凉,具有补气养阴、清热生津的功效。铁皮石斛有滋养阴液、补

益脾胃、护肝利胆、强筋壮骨的功效。三七具有活血通脉、保护心脏的功效。徐锡山说,现代人从饮食中摄入的营养十分丰富,大多属于热性体质,因此,40岁以上的人一般都能使用此方进行养生保健。不过,大家如果要用此方,最好先问一下医生。

喜欢两种零食

枸杞子被称为“不老果”,具有滋补肝肾、养精明目的功效。买枸杞子要注意不要买用硫磺熏过、颜色鲜红的,应尽量买深红色的。徐锡山每晚都会嚼服一小把(20克左右)枸

杞子。有时,他也会将适量的枸杞子放在牛奶中,用微波炉热一下服用。银杏果也叫白果,具有敛肺定喘、保护心脏的作用。每年银杏果上市的时候,徐锡山都会购买20余斤,将其用清水浸泡一段时间后储存起来。此后,他每天会取出十多颗银杏果,将其放在微波炉中加热一分钟,然后当作零食吃。需要注意的是,银杏果一定要吃熟的,别吃生的。徐锡山有时还会将炒熟的黑芝麻和蜂蜜、蜂王浆拌在一起,在早晨空腹时吃,这种食疗方具有补充营养、通便、补肾、乌须黑发的功效。江南/文

秋季清肺润燥 从调养脾胃开始

运作调理顺畅了,吃进去的药物、食物才能被吸收,再通过肺部把精气向全身布散。有些中老年人到了冬季就会表现出虚寒之证,感觉手脚冰冷,而且呼吸道的疾病也会随着气温下降而加重,让冬季变得很难熬。因此,在秋季我们就应该把脾胃养好,再适当润肺清补,为冬季的到来做好准备。

润肺燥先要温脾胃

很多人认为缓解秋燥应该多吃滋阴润肺的食物。专家表示,滋阴润肺的食物往往带有清凉的作用,秋季养肺,是要增强肺的抵抗力,过多食用

清凉的食物会导致体内痰湿过重,反而引起疾病。养脾要温养,过于滋补反倒增加身体负担;过于清凉又会损伤脾胃、积攒体内痰湿,从而引发呼吸系统疾病。因此,在饮食中要选择具有温和补身疗效的食物对脾进行保养,从而起到增加肺部等呼吸系统抵抗力的作用。

敷脐疗法养脾胃防肺病

中医当中的敷脐疗法可以在一定程度上调理脾胃,缓解病症。敷脐疗法是将配好的药物敷于患者的肚脐上,并盖上塑料薄膜和纱布,然后用胶



布固定,从而达到治疗疾病的目的。肚脐为神阙穴所在,任脉由此通过,且与督脉命门对应。由于任督二脉统领全身经络之气血运行,联络五脏六腑、四肢百骸,所以此法可通过调整任督二脉功能而治疗全身疾病。

张秋霞 李楠/文

|| 保健支招 ||

晨起练呼吸 养肺补阴



秋冬养生,补阴才是重点。补阴首先要心情舒畅,心平气和是养肺阴的最好方法。肺是呼吸器官,情绪变化表现最显著的地方就是呼吸。呼吸急促、不平稳,不仅增加肺的负担,也会使身体里的气外泄,这与“秋收”恰恰相反。

精神调养对于养肺补阴很重要,要多练呼吸。每天清晨起床先站在窗口,吸入清气,呼出浊气。呼吸要深长而缓慢,用鼻呼吸,每次深吸气3-5秒,屏息1秒,然后慢呼气3-5秒,屏息1秒。每次5-15分钟,每天练习一两次。

余世锋 林敏/文

|| 食疗宝典 ||

秋冬倦怠乏力 试试参芪乳鸽汤

做法:党参60克,黄芪30克,乳鸽2只。乳鸽剖净,去内脏,切块;党参、黄芪洗净,与鸽肉一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲两小时,调味,饮汤吃肉。

主治:病后体弱,或久病体衰,脾胃虚弱,症见秋冬倦怠乏力,面黄食少,神疲形瘦;或消渴饮水不足。

张华/文

教您轻松把控七分饱

人们常说“吃饭七分饱”,所谓七分饱是既不饥饿也不感到撑。想要达到这种状态,还需养成良好的饮食习惯。

吃得慢一点。人的胃肠道就像一个袋子,如果每次都吃得很饱,袋子就会被越撑越大,体重也就越来越重。缓慢地进食可以让胃和大脑同步感受到七分饱,不必刻意去数每口饭在嘴里咀嚼了20次或30次,只要将食物咀嚼成糜状,自然咽下即可。

少食多餐。饿的时候很容易吃多,因此少食多餐容易做到七分饱。每天3顿正餐(早、中、晚餐)和两顿加餐,每隔3小时一餐,加餐要选择健康的

零食,比如一个水果、一杯酸奶和一小把坚果。

先素后荤。吃饭顺序也有讲究,有肉有菜的情况下,先吃蔬菜,主食尽量多选一些粗粮杂豆,在胃部会占据一定的空间,这些食物的热量低但饱腹感很强,吃下去就会感觉自己没那么饿了,又不会增加太多热量。

达到七分饱有一个判定标准:如果吃饭时间很规律,并且两餐中间也适量加餐,在下一餐之前是不会感觉到很饿的,如果提前饿了,就意味着没到七分饱,可以适当再增加一点饭量。

李亮/文

|| 凡人养生 || 我的五字养生练眼法

我是石家庄市一家事业单位的退休干部,由于我年轻时未能很好地爱护眼睛,导致离开眼镜就无法阅读,非常苦恼。后来,我在自我养生健体实践中编创了意、养、转、按、看“五字养生练眼法”。

意。两脚并拢站立,两手自然下垂,下颌内收,舌抵上腭。两手捂肚脐,端正正坐,或仰面正卧,目视前方,或视正上方,集中一点,然后目光迅速回收,两眼轻轻闭合。默念口诀:二目放松,真气充足。然后两眼慢慢睁开,远看。如此闭合3次。

养。心情愉悦,守精寡欲,戒烟限酒,合理作息,凉水洗目,食动物肝、胡萝卜、枸杞子,饮绿茶,以明目养眼。

转。取站式,双目圆睁,身不动观六路转眼,摇头观六路转眼,摆腰观六

路转眼。时间、次数自定。

按。按耳:按摩耳朵时,上下捏揉。按面:两眼闭合,双手心搓热,于面部上下来回按摩。按眼:双手手指于印堂耳鼻间上下来回按摩。按头:双手拍打头部,于头部前后两侧来回按摩。

看。室外看物,选择树木花草与山峰,对准目标使劲看,少眨眼,看的时间越长越好,把目标先看成一团白雾,接着看成一团红雾,然后两眼闭合。室内看物,目标选得越小越好,看得时间越长越好,久之,把目标看得像虱子、针眼,然后,轻轻闭合双眼。

我练习五字养生练眼法一年后,左眼视力达到1.0,右眼老花到1.5,双目飞蚊、黑影消失,我今年87岁,还能看清六号字呢。

刘文秀/文

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国是家的我 我是家的祖国

我爱我的家 家

林和 任明 制作

中国网络电视台