

名医养生

刘尚义 动能增寿,静可延年

刘尚义,1942 年 12 月生,贵州大方人,中医内科临床与中医外伤科专家, 中国中医科学院学部委员, 第二届国医大师。

动能增寿, 静可延年,知足常乐,这是刘尚义教授的养生之道。在具体的养生方法上,刘尚义认为,一般人要做好三个方面:适当活动,起居有常,饮食有节。

心态好 知足常乐

“养生最重要的就是学会放松自己的心情,做到知足常乐,凡事不要太计较了。”刘尚义说,“养生之道的关键是知足常乐,不妄思妄动,安



刘尚义

于所得,不贪求,心安自然常乐。”刘尚义强调,一个人养生贵在坚持。他自己年轻时常做的运动包括篮球、太极拳等,现在,打篮球等一些爱好都逐渐丢掉,唯太极拳日日操练,一套打下来身心舒坦。刘尚义建议大家闲暇时

不妨打一打太极拳,让身体的每个部位都得到充分拉伸,从而起到疏通经络、调节气血、养心怡情的作用。

有节制 顺应四季

刘尚义说,《黄帝内经》有云:上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数。饮食有节,起居有常,不妄作劳。故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。但现代的人,日夜颠倒,肆意酗酒,常常贪图一时的快乐而违背养生之道。刘尚义称,这样自然会百病丛生。他强调养生要尊重自然,顺应四季变化,顺应环境变化。不论春夏秋冬,刘尚义每天早晨都

会用冷水冲凉两分钟,他说这样可以增强人体对气温的适应能力。

善饮食 适口者珍

日常生活中,刘尚义有一些自我按摩的“功课”。“我每晚会搓面揉肚,常擦鼻部迎香,此举可预防感冒。”“还会用拳搓肾俞,按摩膻中,这些都是对身体有利的。”在刘尚义看来,西医讲究的是平衡饮食,而中医讲究根据体质搭配,什么都不可以过度,两者可互相参考。刘尚义在饮食上从不挑剔,他说胃以喜为补,适口者珍,以八分饱为宜。

刘健/文

五招自测牙齿健康

一个人是否健康, 牙齿健康是关键。以下是牙齿是否健康的自我检测方法:

- 1.牙齿经常疼痛,对着镜子可以看到蛀牙。
- 2.有牙龈红肿,并伴随出血现象,刷牙时牙刷毛上沾有血迹,咀嚼食物时食物上有血迹。
- 3.牙根暴露或牙龈红肿,牙齿有不同程度的松动。



4.吃冷、热、酸、甜食物时,会感觉牙齿有尖锐的疼痛。

5.可以看到牙齿表面有牙结石和牙渍,牙齿缺乏光泽。对照以上步骤检查一下你的牙齿,如出现上述情况,说明你的牙齿可能处于非健康状态。保护牙齿健康以预防为主,首先要坚持早晚刷牙,每次刷牙时间为三分钟,要学会正确刷牙;其次,多吃含钙丰富的食物,多吃蔬菜,尽量少吃过酸过甜及一些坚硬的食物;最后,每半年进行一次口腔检查,定期洗牙,发现口腔问题,应及时到医院治疗。

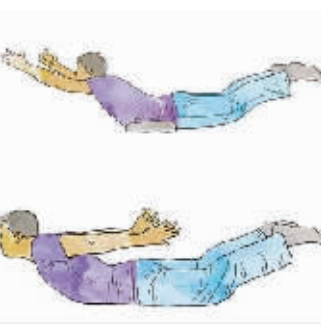
李扬/文

“小燕飞”缓解腰部不适

经常腰背疼痛,容易累的人,常做“小燕飞”能有效缓解腰部不适。

具体做法是:取俯卧位,脸部朝下,双臂以肩关节为支撑点,轻轻抬起,手臂向上的同时轻轻抬头,双肩向前或向后再向上收起,同时双脚轻轻抬起,腰骶部肌肉收缩,尽量让肋骨和腹部支撑身体(如图示),持续 3-5 秒后放松,休息 3-5 秒再做。每天做 30-50 下,坚持 6 个月以上,慢慢地,腰背会越来越有劲。

“小燕飞”适用于腰肌劳损、腰肌筋膜炎、腰椎间盘突出



出症、腰椎峡部裂、轻度腰椎滑脱、腰椎术后等,但腰痛急性发作或其他原因造成的腰部不适需到正规医院诊治,不可盲目锻炼。

王娅丽/文

食疗宝典

初冬补虚喝羊蝎子汤

羊蝎子汤可供身体虚弱、初冬畏寒怕冷、消化差以及反复感冒的人食用。

做法:羊蝎子洗净放入炖锅加水,加入花椒、生姜,根据火力煲 3 个小时,熬成浓汤。喝时可根据个人口味适当加入佐料,也可以用汤加米熬粥,内入蔬菜、盐、味精等调成个人喜欢的口味。

功效:此汤味甘性温,补益五脏精

髓,滑利经脉,祛风化毒,补肾强腰,利中健胃,对脊梁骨发凉、手脚不温、寒性痛经、见冷气过敏的人群有一定治疗作用。但外感期间禁用。建议早晨食用,以防晚上食用身体太热影响睡眠,如食汤期间自感温燥,可配合山药、芋头蒸熟同食。湿热体质、阴虚体质者不用要。

吕沛宛/文

凡人养生

我的养生“三悟”

我是石家庄一家事业单位的退休干部。说起老来养生,和做别的事情没什么两样,讲的是一个悟性。我对养生有“三悟”。

反其道而行之

刚退休那会儿,腰椎、颈椎疼痛难忍,常常让我苦恼不堪。一次偶然的机

笑对生活

退休后,我和老伴就调整好了心态。在家里,我俩笑对彼此。有一次过节,孩子们都没有回来,面对一桌美味佳肴,我俩大眼瞪小眼地“扑哧”一笑后,异口同声地说:“我有你就足够了!”然后我俩该吃就吃,该喝就喝,饱

餐之后,相扶相携地漫步在小区的林荫道上,笑说当年。在不开心时,我俩就笑着去哄对方。比如,老伴笑着说她是我的鲜花,我就笑着说我是她的阳光。老伴又笑着说:“那我就每天送你一束鲜花吧!”我又说:“那我就每天送你一个微笑吧!”在一阵乐不可支的欢笑声中,所有的不快和劳累一扫而光。笑是最管用的快乐养老经,这是我和老伴退休十年来的亲身体验。

健康人做健康事

人老了,在追求健康的过程中,尽管我们的身体也经常会出现一些不适症状,但我们不大惊小怪。我平时既会尊重科学、定期去做体检,又不会到处唠叨自己的身体状况。首先,我不攀比,心情平静地打理自己的生活。其次,要发现自己的快乐,去做自己最想做的事情。第三,通过有氧锻炼和合理饮食,让自己拥有一个强壮又健美的身体。一句话,就是健康人做健康事。

牛润科/文