

■ 名 医 养 生 ■

雷忠义 饮食有道助养生

雷忠义,1934年9月生,中西医结合心血管病专家,陕西省中医医院主任医师,第三届国医大师。89岁的雷忠义从未停止过学习的步伐,到了耄耋之年,他依然坚持出门诊、查房、做科研,思维灵敏胜过青年人。他认为,养生不应纠结寿命长短,一定要在有生之年有所为,做有益的事。

饮食之道在结构

雷忠义饮食清淡,他有几个好的饮食习惯,值得我们学习:

遵循营养结构的金字塔。

他以面、米、馍为主食,同时以猪肉、鱼肉、鸡肉、牛肉为辅,推崇鱼肉,因为吃鱼肉有利于保护心脏,降低心血管疾病发病风险。

不吃动物内脏及肥肉。雷忠义从不特意摄取脂肪类食物,他认为肥甘厚味影响



雷忠义

脾胃功能,容易致湿生痰,产生疾病。

严格控制钠盐。雷忠义认为,咸入肾,过量则伤肾,并且容易引发高血压病。他喜欢淡味的食品,喜欢品尝食材本味。

少吃含糖量高的食物。雷忠义认为,食用甘味过量易令人中满、损伤脾胃、化湿生痰。

多摄入膳食纤维。常吃青菜、芦笋、菌菇类,也是预防心血管疾病的食疗方法。雷忠义每日吃些黑木耳、芹菜、洋葱,也可预防血栓性、动脉粥样硬化性

疾病发生,同时要避免食用墨鱼、鱼子酱等高胆固醇食物。

提倡“三寡”神自清

雷忠义常常幽默地告诫患者,心脏病、高血压病就像气象台,要认真对待,积极调适。紧张是一颗定时炸弹,稍不注意就会诱发疾病。所以,要以“三寡”缓解压力,调畅情志。

寡欲以养精。《类经》指出:“欲不可纵,纵则精竭。精不可竭,竭则真散。盖精能生气,气能生神,故善养生者,必宝其精,精盈则气盛,气盛则神全,神全则身健,身健则病少。神气坚强,老而益壮,皆本乎精也。”

寡言以养气。气是构成人体的最基本物质,具有动而不息的特征,维持和推动着人体的生命活动。养气的基本要求是谨言少语。特别是那些体弱

或大病恢复期的患者,若是经常喋喋不休、大声叫喊,必然消耗肺气,影响呼吸器官的正常功能,致使体内元气不足,外邪乘虚而入而百病丛生。

寡思以养神。寡思,即是让人不要胡思乱想,以免用脑过度,影响大脑皮层的生理活动。

坚持太极常运动

没有运动就没有健康,心血管疾病多是缺乏运动造成的。雷忠义常用“流水不腐,户枢不蠹”来说明运动的重要性。雷忠义坚持打太极拳已经有十多个年头,只要不下雨、不下雪,每日早上他都会去家门口的公园和同行们切磋技艺。他认为,太极运动形意皆动,运动量适中,心、脑、身都能得到锻炼。生命在于运动,大脑在于开动,心脏才能一直跳动。

明芬/文

■ 温 馨 提 示 ■

中医认为,冬季是阳气潜藏、阴气盛极之季。提醒大家做好4个部位的保暖。

头部保暖。头为“诸阳之会”,风邪最容易伤人阳气,导致头部受凉,因为吹风而头痛的人不在少数。为预防头痛,建议体质弱的人出门就戴帽子。

后背保暖。穿得暖为啥还咳嗽?这是后背受风,凉后伤

肺所致。后背受风,肺部受到寒气,就易咳嗽、吐白痰,等到寒邪入里化热,又开始吐黄痰。因此,进入冬季,护后背很关键。

腹部保暖。冬季肚子疼、腹泻,可能是腹部受寒引起的。立冬后降温幅度会变大,若没有及时添加衣服,早晚风大时,腹部很易受寒。尤其是脾胃虚寒

的人,一旦遇到天冷,就会拉肚子,这是胃肠道的一种自然反应,预防办法就是多穿点,尤其是把腰腹部包得严实点。另外,也可以临出门时在肚脐上贴个姜片。

腿部保暖。冬天,气血不如天暖时通畅,肌肉容易粘连在一起,因此运动前准备运动要做得久一点,尤其是腿关节部

位,要注意保暖和充分活动开。

另外,冬季应早睡晚起,保证充足睡眠,适当睡懒觉也是可以的,有利于阳气潜藏、阴精蓄积。许多老人喜欢天不亮就出门晨练,这在冬季是不适宜的,易引发心肌梗死或脑出血等意外情况。建议户外活动选在上午9点半后到下午4点前进行。

赵君辉/文

人体四部位最需防寒保暖

■ 保 健 支 招 ■

每天蹲一蹲
疾病不缠身

许多人认为蹲是一种不雅的姿势,因而尽量避免蹲着。医学研究发现,人们蹲的姿势与胎儿在子宫内的姿势是非常相像的,这是人类寻求舒适和庇护的本能姿势。

蹲着时,身体两个最大的关节——膝关节和髋关节折叠到最大程度,各关节几乎不承受身体重量,而躯干部肌肉却能得到活动。双脚站拢,微微下蹲,双手按住膝盖,顺时针转36圈,再逆时针转36圈,这样不仅可增强膝部关节和腿部肌肉的力量,而且对防治膝关节疼痛、风湿性关节炎等症效果明显。但老年人要在有手扶物的情况下进行下蹲动作,以免跌倒摔伤。

党剑/文

■ 食 疗 宝 典 ■

补血祛斑
试试四味补血粥

材料:川芎5克,当归12克,黄芪10克,红花6克,粳米120克。

做法:1. 用米酒洗当归、川芎、黄芪,之后切成薄片,与红花一起放入布袋,加入鸡汤和清水,用小火煎熬出药汁。

2. 拿去布袋,加入粳米,用大火煮开,再用小火熬成粥即可。

功效:适用于血虚引起的面色苍白,还可以消除皮肤黑斑与黑眼圈。

李燕丽/文

冬季三种常见感冒的应对方案

在冬季常见三类感冒,分别是风寒感冒、气虚感冒和阴虚感冒。

治疗感冒食疗方

对于感冒症状不重的患者,可以采取食疗的方式。

风寒感冒患者可尝试姜糖茶。首先将生姜切成丝,然后倒开水浸泡一下,而后放入红糖,趁热喝,喝完后最好盖上被子发发汗,这样能很好地疏散风寒,轻度感冒喝几次就能康复。

气虚感冒患者可服用姜丝鸭蛋汤。将生姜去皮切成丝,放到开水里煮一下,随后打两个生鸭蛋,倒入生姜汤里一起煮,熟后加入白酒再煮一下即可服用。

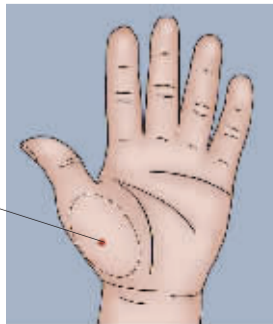
对阴虚感冒患者,推荐服用百合麦冬粥。将等量的百合、麦冬、门冬,以及部分粳米混合到一起,加水煮成粥,随后放入冰糖即可食用。

穴位按摩预防感冒

手法一:双手伸出,找到大鱼际(即双手拇指根部比较大的一块肉,如图示),两个大鱼际上下互搓,一般每次搓1~2分钟,感到发热即可,这样可以促进血液循环,增强身体新陈代谢,对预防感冒有效。

手法二:按摩鼻翼。两手微微握拳,以突出的拇指背面关节,上下往返按摩鼻翼两侧,每天按摩15~30次,感觉到鼻翼部红热即可。这样可以促进鼻部血液循环,促使鼻腔内感冒病毒排出体外。

于素文/文

大
鱼
际

因说
价值观

罗秀芳作

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网