

名医生

张效房 “五要六不”助养生

张效房,1920年出生于河南开封,郑州大学第一附属医院主任医师、中华医学会眼科学会委员和常委、中华医学会河南分会常务理事及名誉副会长。张教授101岁时仍然坚持坐诊、查房。下面就让我们了解张教授的养生之道。



张效房

几十年不吃补药

别看张教授工作起来精神焕发,浑身是劲,其实早些年他身体并不好,“前列腺动过大手术,后来又突发脑梗死,2004年因肾癌切掉了一个肾。”张教授认为,自己如今的身体得益于手术后的调养。手术前,张教授酷爱吃肉,牛羊肉是他每顿饭的主食。肾癌手术后,“我首先是减少肉的摄入量,每天不超过二两。其次

是坚持少食多餐,每天主食绝不超过5两。”“几十年来我从不吃补药,要说我精神,全靠饮食。”张教授说。

10分钟回笼觉

睡觉是最好的养生,张教授的睡眠时间也与一般人不一样,他每天坚持睡3次觉。没有改完的论文,张教授会带回家继续修改,有时会改到凌

晨一两点,“到了凌晨2点,我洗漱完毕倒在床上立马能睡着,我不调闹钟,早晨6点半至7点会准时醒来。比起睡眠时间,睡眠质量更重要。”90岁以后,张教授几乎没有运动的习惯,早饭后他并不急着出门,而是重新躺到床上,睡10分钟的回笼觉,“10分钟不长,但对养精蓄锐很重要。”午饭过后,张教授会先看半小时报纸,然后午睡20分钟,下午和晚上就会精力充沛。

控制用眼时长

作为国内眼科泰斗,张教授是无数眼病患者的“光明使者”。他95岁仍主编杂志,频繁用眼,张教授说,保护眼睛并没有偏方。“每次用眼时间不宜过长,我每次改论文,每

隔45分钟就会起身休息,或闭目养神,或看向远方,让眼睛放松。”

张教授建议,不要在阳光下看书读报,夏天出门戴一副防紫外线的太阳镜,在书桌前看书时,光线应从左前方照来,这样就不会直接反射至眼睛,导致视力损伤。

“五要六不”养生法

张教授曾总结自己的养生方法为“五要”和“六不”。“五要”即“要说、要笑、要唱、要跳、要俏”,“六不”则为“心不烦、脑不闲、嘴不馋、腿不懒、酒不贪、烟不沾”。随着年龄增长,张教授已渐渐放下唱和跳,但其余几条,仍是他如今生活的真实写照。

时仲省/文

保健支招

缓解“老寒腿”保健操



金鸡独立。把左脚抬起来,放在右腿上或踩在右腿内侧,双手在头顶上方伸直合掌。时间越长越好(如图)。在保证安全的情况下,可以把眼睛闭上。刚刚开始做金鸡独立都会晃的,这个时候关键是要集中注意力,只要脚不落地,晃也没有关系,经过练习最好能坚持2分钟,直到脚底有发烫的感觉。可以锻炼关节的稳定性。

踮脚练习。首先把双脚并拢着地,用力抬起脚跟,然后放松落下,重复20-30次。可以锻炼小腿的肌肉群。

蹲一蹲。中年练腿推荐“蹲”,比如可以做半蹲、深蹲、健步蹲,可以很好地锻炼膝部和腿部肌肉。锻炼不要过量,可以连续做15次,每次3-4组,两组间休息三五分钟,以身体能承受为度。如果觉得半蹲吃力,还可以坐着练习伸弯小腿。

石陨/文

食疗宝典

缓解乳腺增生二方

向您推荐两款食疗方,特别适合乳腺增生胀痛明显的女性。

百合山楂饮。将30克百合、30克山楂放入锅中,加水熬汤,每天代茶饮用。

二红饮。将100克胡萝卜(切片)、10颗红枣一同放入锅中,加清水3碗,煮至一碗半,每天分两三次饮用。

杨丽萍/文

温馨提醒

冬季常吃三种食物抗过敏

冬季皮肤容易过敏,常吃以下3种食物抗过敏。

胡萝卜。当身体中的组织胺出现紊乱时会直接引起过敏反应,正好胡萝卜里面含有大量的胡萝卜素,能够调节血液里面的组织胺平衡,从而预防过敏性皮炎以及对花粉过敏的症状。

糙米。糙米是一种常见的粗粮,能够为身体提供大量的红细胞,从而有效预防过敏性皮肤病。

大蒜。大蒜的营养价值非常高,里面含有200多种对人体有益的营养物质,比如维生素C、维生素E和蛋白质、钙、锌等微量元素,同时里面含有的半胱氨酸和大蒜素能够提高免疫力,具有抑菌和杀菌的功效。

冬季还要做好防寒保暖的工作,避免吃容易引起过敏的食物。要保持积极乐观的心态,适当锻炼身体来增强体质,但要避免剧烈运动,当身



体出汗时要及时擦拭干净,防止刺激皮肤。
文 华/文

心理导航

教您三招建立安全感

正确认识自我,提升自信心。有安全感的人不一定占据着最稳固的资源,但一定拥有这样的能力——“不在乎有的,不惦记没的,不害怕失去的,不追求强扭的。”

多交朋友,建立社会支持系统。良好的人际关系能提供重要的心理支持

与满足,还能在困难时帮助自己。此外,助人为乐的行为可以改善焦虑情绪。

别胡思乱想。缺乏安全感其实是一种“放大心理”,把自己的负担、痛苦放大。我们要学会享受过程,而非一味担忧结果。

辛潮/文

中医四季如何养生

中医四季养生提倡春季养肝,夏季养心,秋季养肺,冬季养肾,四季养脾胃。

《黄帝内经》讲:“人以天地之气生,四时之法成。”天地有寒热温凉的四气变化,自然界有春生夏长、秋收冬藏的变化。人的预防和保健应顺应自然,应该春夏养阳,秋冬养阴。正如《素问·四气调神大论》上说:“阴阳四时者,万物之始终也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起。”

春季五行属木,五脏在肝,肝在志为怒。春季应注意养肝,协调肝的阴阳平衡,可以用些疏肝理气,补益肝肾的中药,如香橼、佛手、玫瑰花、醋香附、当归、枸杞子、桑椹等。

夏季五行属火,五脏在心,心在志为喜。夏季人体阳气外发,形成阳气外盛内虚的状态,心火相对旺盛,重在养心。中医讲红色和苦味对应心脏,可以吃些苦瓜,红色的果蔬如番茄、西瓜。另外,静以养心,宁静聚气养心神。

秋季五行属金,五脏在肺,肺在志为忧。秋季主气为燥,宜少辛增酸。秋季宜养肺,养阴润燥,饮食宜清淡为主,百合、银耳、山药等药食同源,建议食用。秋季属阴,七情属悲,素有悲秋的说法,要心平气和,收敛神气。

冬季五行属水,五脏在肾,肾在志为恐。冬季万物收藏、潜沉。《黄帝内经》讲:“冬不藏精 春必病温。”冬季重在养藏,宜早卧晚起,养护阴精气血,可适当吃些核桃、红枣,畏寒者可适当摄入羊肉。若头晕眼花、少气失眠、耳鸣心悸,多属血虚,可选龙眼肉、阿胶、当归、熟地、白芍等养血药物。

脾胃作为后天之本,肩负着运化水谷,生成精微、气血的功能,四季均要养脾胃。脾胃养生,要饮食有节,主要从以下几方面注意:

1.寒热适宜。2.荤素搭配,营养均衡。3.不可过饱过饥。4.顺应四时,外避六淫邪气。5.起居有常,不妄作劳。6.调摄精神,保养正气。

承德市宽城满族自治县中医院 忻胜芳

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

祖国是家的花园

我爱我的家

书画 任中书作

中国网络电视台