

名匠养生 徐再春 休息才是最好的养生

徐再春，国家级名中医，浙江省立同德医院中医内科主任中医师，博士生导师。人人都说锻炼好，但是徐老却不这么看，他在接受采访时提出的观点值得我们思考。

健身不等于养生

健身不等于养生，这是徐老特别强调的一句话。健身要分年龄和阶段：40岁前一定要锻炼，50岁以后要多休息，60岁以后不要锻炼，要保养。徐老提到了一个案例：一位58岁的红斑狼疮女病人，化验出来尿蛋白很多，病情加重了。徐老一问，原来这位女病人为了锻炼身体，每天要走路两小时，哪怕觉得腰痛，没力气，晚上严重失眠也坚持走路。还有些肝肾都已衰竭的病



徐再春

人，一边吃药一边还追求运动养生，这种逞能对身体有害无益。“老人锻炼千万要悠着点，尤其是在极端气候条件下。”徐老说：“休息才是最好的养生。养生是为了健康地工作生活，但人体肯定会衰老，牙齿会掉、头发会白、皮肤会松弛，这都是自然现象。”那么怎样才能算高质量的养生呢？徐老推荐下面几种养生办法，不但可以帮助老年人训练大脑的灵

敏度、减缓记忆力衰退、增强肺活量和血液循环，还能减少心血管疾病的发生，最终达到不用药也能延年益寿的作用。

推荐几种养生方法

摄影有益身心。摄影是不少退休人士的选择。摄影的过程就是接触真善美的过程。另外，摄影过程中攀登、下蹲、匍匐等动作也能让人得到锻炼，算是一种有益身心的“有氧运动”。

美容令人愉悦。美容其实并不是年轻人的专利，年逾古稀者注重打扮、爱好美容是有益身心健康的。因为当人处于愉悦和满足的心情时，能够分泌更多的酶、乙酰胆碱、肾上腺素等生化物质，有助于长寿。

集邮可推迟脑退化。在长寿老人中有不少是集邮爱好者。为了集邮，必须了解很多相关知识，随着脑力活动的开展，脑组织的代谢加强了，血液循环进一步改善，从而推迟了脑的退化。

直播使生活丰富多彩。现在很多手机软件都有直播平台，不少中老年人也开始自己做直播。录下一段音乐、唱一支歌、拍下自己的宠物发到网上，网友们纷纷点赞，会让人感到生活丰富多彩。

学手艺能灵活大脑。剪纸、十字绣也是非常适合老人的娱乐活动。从事这些活动不仅手眼脑并用，好的作品还能给老人带来很大的成就感，减少痴呆的可能性。

廖敏/文

保健支招

“假装运动” 延缓手臂衰老



老年人平时要多活动手臂，以带动两手臂和胳膊的血液循环，延缓手臂肌肉的衰老。锻炼时可以常做几个“假装运动”。

假装运球。双手手掌伸直，手指交叉，两只胳膊成波浪起伏，好像让健身球在手臂上运动一样，这样能促进血液循环，此动作可做1-2分钟。

假装转脚蹬。平躺仰卧，手臂向上伸直，好像用手去转动单车脚踏，可做1-2分钟。

假装飞翔。站立，两臂伸向两旁，好像鸟拍翼似的慢慢挥动手臂，宜做1-2分钟。

假装打沙包。想象前面有一个沙包，用拳头击过去，或是与一个假想的对手在打拳，可做10-20次。

假装抛球。拿一个球抛向空中，落下时接住，或者让球弹在地上、墙上并接回。如果没有球，亦可做抛球的手势，每臂做10次，稍稍休息后，再做10次。

中老/文

食疗宝典

驱胃寒 试试胡椒炖猪肚

做法：白胡椒30-50粒，猪肚1个。将猪肚洗净，白胡椒打碎（用纱布包裹）填入猪肚内，放进砂锅，加适量水，煲至汤稠猪肚烂，加食盐调味。

作用：胡椒性温热，有温中散寒作用。猪肚有健胃养胃、散寒止呕的功效。

陈瑞芳/文

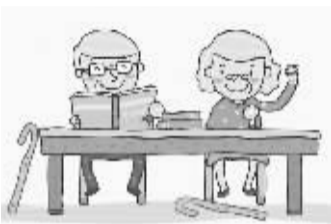
心理导航

教您如何应对三个“心理坎”

退休、患病、丧偶是老年人普遍面临的三个“心理坎”，哪一个没处理好都可能带来不小的情绪阴霾。

遭遇坎坷是人生常态，让自己的身心充实起来，就能让“坎儿”晚来一些，来的时候有能力面对。

终身学习。老年人应尽可能保持学习，把自身与社会的距离缩小到最低限度，比如学习手机等新技术、微信等新型沟通手段，充实生活。



发挥价值。新的社会参与、新的角色，可以改善老人因社会角色变化而引发的情绪低落，实现对自我的重新认识。家庭成员可根据不同情况，为老年人安排一些力所能及的工作或家务，让他们意识到自己对社会及家庭有价值。

自娱自乐。不知道做什么时，就能让自己开心起来的事。喜欢与他人交流，就多和小区内的其他老人交朋友，多跟老朋友交流。喜欢安静地做事，就培养兴趣爱好，如书法、摄影、烹饪、花艺、手工等。让自己动起来，既有益身心，提高生活质量，又能为自己建立良好的社会支持系统，更好地应对压力事件。

郭勇/文

图说 我们的价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善



卢昌明 设计

中国书画函授大学 中国人民大学 中国网络电视台

温馨提示 冬季进补前别忘先“引补”

冬季进补，最好先做“引补”，调理好肠胃功能，才能令进补收到事半功倍之效。

五类人最宜进补

入冬前后，随着寒意渐生，体内代谢下降，体力消耗减少，此时进补，不仅能固本培元，使身体正气恢复，而且有利于驱病祛邪，使体内的阴、阳、气、血、津液得到充实，使身体进入到最佳状态。进补所用的药物多数是温性的，冬季吃不容易上火，而且补肾的效果比较强。中老年人、办公室工作者、脑力劳动者、身体较虚弱者或者平日容易感觉疲劳而力不从心者，秋冬进补更能驱病祛邪，调和气血，使身体达到最佳状态。

进补要避免几个误区

误区一：不调肠胃就进补。“虚不受补”是人们放弃进补计划的最常见理由。其实，这一认识有一定错误。专

家指出，问题出在进补前没有做好“引补”，导致肠胃无法耐受“大补”。“引补”就是先把脾胃功能调好，可吃些健脾开胃药物，如党参、太子参、炒薏苡仁等。

误区二：盲目跟风进补。人人都说好的补品，最好别盲目跟风。经常有人不辨体质，看到别人进补什么自己也跟风，或者想当然地认为自己“缺什么，要补什么”，结果往往达不到进补的效果。人们的体质往往不是单一的，而是几种体质的混合，例如，有人可能既有阳虚，又有气虚，同时还有痰湿症。混合体质者和单纯的阳虚或气虚的进补法不同。辨证错了，就会让人觉得“进补没用”。

误区三：一次用药太多或太少。补品虽好，也要细水长流。有人喜欢一次用药材较多，导致“上火”，也有人“惜药如金”，一点药材煲汤给全家喝。进补的药材必须遵循量少，持续时间长的原则，人参每人每次不超过5克，每周服一到两次，阿胶每人每次不超过10克，剂量大了会出现副作用，但剂量太小也不奏效。

误区四：浓茶送药。尽管药食同源，药材可以制作成食物入膳，但药材也是药，进补要遵循服药的原则，不能用浓茶送药，如吃人参、花旗参时喝浓茶；同时也要注意中药的“十八反”、“十九畏”原则，以免药物相互作用，给人体带来伤害。

任珊珊 黄蓉芳/文

