

名人养生 || 王陇德 补药一堆,不如大汗一场

王陇德,1947年出生于甘肃省兰州市,我国著名的卫生管理和疾病控制专家,中国工程院院士。

运动不足是现代人的通病,76岁的王陇德院士对此深有体会,他曾经患过脂肪肝、腰椎间盘突出等疾病,但是他并没有靠吃补品来调养,而是坚持合理饮食,科学锻炼,后来恢复了,现在上了年纪后身体状况依然良好。王陇德为大家分享了他的一套养生经,其实就是要多锻炼身体,他认为吃补药一堆,不如大汗一场。

养生就要运动

王陇德患上脂肪肝后,也吃了几年药,可发现都没有效果,于是就开始锻炼身体。锻炼一年后再去检查身体,发现脂肪肝竟然减轻了,这让他意



王陇德

识到了锻炼对健康的重要性,于是锻炼就成了他的习惯,他每天都会锻炼一小时。“锻炼要持之以恒,任何时候都不要为自己不锻炼找借口,无论多忙想要锻炼总是能挤出时间来的,比如在晚上看电视时,就不要坐着看,可以边看边锻炼上半小时。”王陇德说。

学会交替锻炼

“锻炼前要先热身,避免运动过程中造成运动损伤,还要注意交替锻炼,也就是说不要每天都锻炼同一个身体部

位,而是每天锻炼不同的部位,你可以一天练肩,另一天就练腿。”王陇德说:“良好的锻炼习惯一定要坚持,建议每天坚持锻炼半小时,每周要进行三天以上的锻炼。”王陇德还建议每周要做两次以上的力量训练,做哑铃操可以锻炼上肢的肌肉,而锻炼下肢可以采用原地跳。上下肢交替锻炼,才能避免上了年纪后肌肉流失萎缩。

养生要注意饮食

调理身体不要滥吃补品,正确的饮食能让免疫力变得强大。在科学饮食上,王陇德一直坚持做到“十个网球”和“四个一”。“十个网球”是指中年人每天的饮食量:吃两个网球大小的主食,一个网球大小的肉类,四个网球大小的蔬菜,三个网球大小的水果。“四

个一”则是指每天保证一个整鸡蛋,一斤牛奶,一块扑克牌大小的豆腐和一小把坚果。王陇德对于饮食坚持多样化,不挑食,他喜欢在饭前吃水果,这样有利于消化。

现在不少人吃各种维生素制剂,认为吃维生素就可以达到和吃水果一样的作用。王陇德研究了维生素制剂和肺癌死亡率的关系发现,吃维生素制剂是达不到相关保护作用的。比如吃水果可以降低重度吸烟者的肺癌死亡率,而吃维生素制剂却起不到作用。所以说不能靠吃维生素制剂来代替水果。王陇德还建议老年人每天喝够牛奶。因为牛奶中富含钙质,而中老年人又容易患上骨质疏松,最好每天喝上300毫升牛奶,可以早上喝200毫升鲜奶,中午喝100毫升酸奶。 刘洋/文

温馨提示 ||

冬季,一些体质虚弱、畏寒怕冷的老年人喜欢戴上帽子来保暖,但有传言称,长时间戴帽子会导致头皮毛孔呼吸不畅,油脂堆积于头皮,容易形成皮屑、头皮发痒或皮肤炎症,进而造成脱发。这种说法是否科学?专家指出,脱发原因很多,虽然这种说法不是很全面,但对于油脂分泌较旺盛的人群,久戴帽子确实会

出现加重脱发的状况。

脱发分为两种情况,一种是正常脱发,正常人平均每天都会脱发60~80根,因此不要看见脱发就惊慌。另一种是病理性脱发,每天脱发超过80根,就有可能病理性脱发。病理性脱发主要是由遗传因素引起的,包含脂溢性脱发、雄性激素源性脱发、精神性脱发等。“久戴帽子易脱发”的

法指的正是有脂溢性脱发倾向的人群,这部分人头皮脂肪分泌旺盛,导致头皮油腻潮湿,若戴上帽子,则会加重头皮的潮湿,进而加重脱发。油性肤质的人买帽子时,要选择宽松、透气、材质较好的帽子,且戴帽子时间不要过久,以早晚气温较低时戴为宜。

另外,防治脱发,首先要“调饮食,畅情志”,还可以用



一些小偏方进行治疗,比如用白兰地酒或生姜擦头皮,力度适中,擦到头皮发红,可促进血液循环,刺激毛发生长。

肖娟/文

头皮油腻潮湿者勿久戴帽子

食疗宝典 ||

中医食疗方 帮您除鼻炎

冬天鼻炎易发,主要症状是鼻塞、流涕、打喷嚏,中医认为鼻炎属于鼻渊的范畴,可用食疗方来治疗。

参苓粥

原料:党参20克,白茯苓20克(捣碎),生姜10克,白芷6克,糯米100克。

制法:先将党参、白茯苓、生姜、白芷浸泡30分钟,水煎取汁,加入糯米煮至粥成。

功效:适用于肺气虚寒的鼻炎,主要表现为鼻塞、喷嚏、多黏脓性涕、嗅觉减退、稍遇风寒刺激症状就加重的患者。

扁豆芡实怀山药粥

原料:扁豆30克,怀山药30克,芡实30克,糯米60克。

制法:将扁豆、怀山药、芡实、糯米同煮粥。

功效:适用于鼻炎脾气虚弱证,主要表现为鼻塞、多脓性涕、嗅觉减退、乏力、食少、腹胀、面色苍白、便溏等。

白芷银花茶

原料:白芷、防风各5克,金银花15克,白糖适量。

制法:金银花、白芷、防风入锅,加水煎后取汁,加白糖。

功效:适用于肺经风热证,主要表现为鼻流黄涕,鼻内干燥、疼痛,咽痒等。 孟泳/文

凡人养生 ||

八十抒怀谈健康

我是石家庄一家企业的退休职工,退休那年因胃部不适、饱胀、疼痛到医院检查,诊断为“胃贲门癌”,做了胃部分切除手术。20年弹指一挥间,今年我80岁,健康状况良好,生活能够自理。

记得生病住院期间,病友们议论癌症患者一旦被确诊,三分之一被“吓死”,三分之一被“治死”,只有三分之一的人活了下来。这告诉我们,摆正心态、消除恐惧、选择正确的治疗很关键。

我曾读到过一篇短文,讲生病的好处。作者构思奇特,剖析深刻,他认为疾病是人生的教科书,让我们在经受精神和肉体双重痛苦折磨中感悟健康的重要和生命的珍贵。那时,我刚从

癌症的魔爪中挣扎出来,四处寻找康复之策,读后颇有同感。

人的前半生忙学业忙事业忙家庭非常辛苦,往往忽视自身健康,人生过半,一场大病往往让你清醒让你深思。回想20年的抗癌经历,我感触良多。首先,乐观是最好的“医生”,要保持良好的心态。其次,病急不能乱投医,切勿轻信那些不靠谱的“神医”“偏方”。第三,要相信中医中药的作用,我本人化疗结束后坚持服中药调理3年,自觉有效。第四,守住自身免疫功能的底线,不要频繁做放射检查。

现在,我吃饭七成饱,睡到自然醒,不刻意做什么健身锻炼,不吃保健品,随心所欲散散步,看看书报,写写文章,活得自在,乐在其中。 江伟/文

保健支招 ||

“握毛巾法”辅助降压

“握毛巾法”可辅助降血压。按标准来说,应使用握力器,以最大握力的30%握2分钟,再休息1分钟,左右手各重复2次。如果家中没有握力器,推荐使用毛巾,也能达到同样的效果。具

体做法为:将一块毛巾对折成正方形,从一边卷起成卷,粗细度为用一只手握住时,大拇指不会碰到其他四指。同样用30%的力量攥住2分钟后,休息1分钟,左右手各重复2次,每周坚持做3次以上。

其原理是,攥紧毛巾时,手臂肌肉用力,压迫血管,血流变缓、流量变小;放松后,血管释放一氧化氮,可舒张、疏通血管并维持其弹性。这里还要提示一下,攥毛巾降血压的原理与减肥、限盐等不同,两者同时进行,相辅相成,效果更好。

刘峰/文

