

名 医 养 生

周信有 做好“六点”享高寿

周信有(1921-2018),山东省烟台人,著名中医学家、中医教育家,甘肃中医药大学终身教授,第三届国医大师。

周信有80岁时被评为全国健康老人,90岁时被评为全国才艺寿星,96岁高龄时他血压正常,眼不花,没有慢性病。很多人好奇周老是如何养生的,周老却说,自己只做好了以下这六点:

每日静坐气血通

周信有认为,常常静坐对颐养精神非常有益。静坐的理念源于《内经》,其与中医学中“心定则气顺,气顺则血通,气血通畅则精气内充、正气强盛”的观念一致,对预防高血压、防病健身大有好处。

细嚼慢咽养脾胃

周信有认为,常见的老年病如动脉硬化、心脑血管疾



生酒,但不酗酒。他常饮的药酒主要用枸杞、生山楂、女贞子各50克,配以高粱酒浸泡1周,该药酒可以帮助降脂,软化血管。他每日中、晚餐饮两小杯药酒,每餐不超过50克。他的家人都爱喝这种酒,原本体弱的三女儿还因此将身体调养好了。他建议,老年人气虚,可适当添加人参、黄芪或何首乌补血气。

周信有

病、糖尿病等,多因营养过剩引起。因此,他十分讲究饮食。他的大女儿介绍,每日父亲吃饭耗时长,每口饭菜要咀嚼60下再下咽。细嚼慢咽有利于唾液的分泌。唾液的消毒过程不仅在口腔中,还会在胃里持续30分钟。每口食物咀嚼30次,可使唾液与食物充分混合,还能使人齿坚、肌强,这样,即使人到老年也会红光满面,不减青春活力。

饮养生酒不酗酒

周信有每餐喜饮少量养

吐故纳新能养肺

周信有爱好唱京剧,八九十岁时每周必有一两个半天,约几位老友到家中相聚,在京胡的伴奏下,引吭高歌。演唱歌曲、京剧,讲的是气沉丹田(腹式呼吸法),有助于脉搏频率和人体内部功能的调整,有益人体健康。

练书法有助养生

周信有一生爱好书法,尤其是到了晚年,练书法是其每天必修的功课。我国古今书法家中,长寿者颇多。练习书法时,需要指实、掌虚、腕平。书写中指关节随着笔画顺序富有韵律地运动,调节了手臂的肌肉和神经,并带动身体其他部位舒缓运动,很好地体现了“摇筋骨、动肢节”的导引养生术之内涵。经常练习书法,可以缓解上肢、手指关节炎症。 江南/文

每天中午必喝汤

除了药酒,周信有每日中午必喝碗汤,这种汤荤素搭配,具体食材与制作方法如下:将木耳、竹荪、香菇按2:2:1的比例搭配,再加上几粒海米,一起熬15分钟后食用。食用木耳,能益气强身、活血、润肠,竹荪可补脑宁神、降血压血脂,香菇能抗癌、补充氨基酸,海米补钙,长期食用能增强免疫力。

饮食清淡可预防胆结石

还有胆固醇结晶,摄取过多胆固醇含量高的食物,就容易结晶产生这类结石。

高脂肪食物也要少吃,如肥肉、猪油、煎炸食品,太多奶油的糕点也不适合。高脂肪食物易引发胆囊收缩,导致右腹疼痛,再者高脂肪食物也含较高量的胆固醇,容易形成结石。暴饮暴食也不行,大量食

物入胃,立刻会引发胆囊强烈收缩,也易引发胆囊炎、局部绞痛等。

辛辣食物也不适合,调味品如辣椒、辣油、五香粉、胡椒等都要少量,因调味品刺激性强,容易引发胆囊发炎疼痛。烟、酒、咖啡等也不宜,其刺激性能使胃酸分泌过量,胆囊剧烈收缩,胆道口括约肌痉挛,胆汁排出不

畅,因而诱发右上腹绞痛。

胆结石患者可多喝温开水,多吃水果,多吃绿色蔬菜与胡萝卜、西红柿等。饮食烹调以炖、烩、蒸取代油炒与油炸。部分可促进胆汁分泌与松弛胆道括约肌的食物,如山楂、乌梅、玉米须等,适度食用可降低胆结石形成几率,也可帮助排油,降低胆固醇。 曹淑芬/文

食 疗 宝 典

乏力健忘 试试白木耳炖肉



吃白木耳炖肉能够补肾益中,适用于脾肾不足引起的虚劳疾病、眩晕、乏力、动则气喘、健忘等症。

原料:取白木耳15克(干),瘦猪肉500克,红枣10枚,冰糖适量。将白木耳温水泡发后去根蒂,拣去杂质,撕成小瓣备用;将瘦猪肉洗净切薄片,放入锅内;大枣清洗后备用。

做法:将猪肉放入锅中,加适量清水,烧开后去浮沫,加入白木耳、红枣和冰糖;加盖用小火炖熬至猪肉酥软即可。对于糖尿病患者或不喜甜食的患者,可自行调整配方,去除冰糖,改在出锅前加入适量盐调味即可。

功效:白木耳性平,味甘,归肺、胃、肾经,有润肺生津、滋阴养胃、益气和血的功效,多用于治疗咳嗽、津少口渴、病后体虚等症。此药膳中,猪肉性温、味甘咸,有滋阴润燥、补虚养血的功效,对于消渴羸瘦、热病伤津等患者有食疗作用。

张凡/文

温 馨 提 示

现代人饮食偏向膏粱厚味,生活好逸少动,胆结石患者越来越多。除了治疗外,胆结石最好的预防方法,就是从饮食着手,摄取的食物清淡些。

胆固醇含量高的食物少吃,如动物的心、肝、脑、肠以及蛋黄、鱼子及巧克力等,因为胆结石除了色素性结石,也就是由胆盐形成的结石以外,

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 核心价值观

祖国和谐 家家安宁

林琳 李小欣 作

中国网络电视台

保 健 支 招

冬季要补好五“气”

严寒天气,养生讲究“冬藏”,意思就是说严冬里,万物为避其寒冷肃杀而闭藏安静,以利保存或蓄积实力,待来年气候转暖时再生长。对老年人来说,严冬补好体内的五“气”,才能推动气在体内运行,达到各脏腑各司其职,维系生命。

甘草茶补心气。到了冬季,老年人易突发心脑血管疾病,所以要补足心气,心气足则心脏功能强、运血能力好。可常备一味补心气的中药炙甘草。将炙甘草放入保温杯中,用沸水冲泡,早起空腹、晚上睡前各饮一次。

黄芪泡水补肝气。肝气指肝脏之精气与功能,有升发透泄和舒畅全身气机的作用。肝气不足,会导致肝的疏泄功能异常,表现为头晕眼花、

视物模糊、面色萎黄、烦躁易怒。调理肝气的方法:经诊断确定症状后,每天用15克黄芪泡水代茶饮,20天为1个疗程。

常按阴陵泉补脾气。中医认为,脾气具有化水谷为精微,化水饮为津液,并传输到全身的作用,使脏腑、经络等组织得到充分营养。脾气足能统摄血液在脉管内正常运行,脾气伤则血无以存,引发各种疾病。补脾气方法是:常按健脾穴阴陵泉(如图1)。刺激阴陵泉可用指揉法,每次约5分钟,以感觉酸胀为度。

艾灸肺俞穴补肺气。肺气肿、慢肺支是老年人的常见病。肺主一身之气,调节全身气机,血液的正常运行也赖于肺的输布和调节,肺气不足容易诱发肺部疾病。肺俞穴是治疗肺脏疾病的重要穴位(如图2),可改善肺脏功能。刺激肺俞穴可通过点按法、揉按法、敲击法、拔罐、艾灸、刮痧等。

吐纳补肾气。肾气主宰肾脏的正常功能活动,负责维持体内激素水平,要想健康长寿,必须懂得补充肾气。若肾气不足,不仅早衰损寿,还可能引发各种病症。补肾气平时可经常练习呼吸吐纳。呼,将体内的浊气呼到底,废气排出;吸,将清气吸入到肾脏,可以濡养肾脏、补充肾气。还可通过按摩肾俞穴(如图3)补肾气:双手放在腰眼位置上下揉搓,每次30下,连做2~3次,以发热为宜。

胡佑志/文



阴陵泉



肺俞穴



肾俞穴

图1

图2

图3