

名医养生

名老中医长寿有六因

经对 170 余位当代名老中医养生经验的分析,总结其长寿因素有六,今叙述于后,供中老年朋友参考。

饮食有节,以素为主

老中医们认为,调节饮食以养脾胃,这是老年人健康的主要因素。他们喜爱吃五谷杂粮,更爱吃蔬菜、水果,而肉食吃得较少。他们的食养经验是不过饱、不过咸、不过甘、不过肥、不偏食,还有早餐饱、中餐好、晚餐少等。

起居有序,顺其自然

老中医们多随四时而起居,春夏晚卧早起,秋季早卧

早起,冬季早卧晚起。睡前洗脚、睡前不语、睡前勿食等,都是有益的安眠之法。在衣着方面,宽舒合体勿紧束,以利于血液循环。春衣慢慢脱,秋衣迟迟冻(俗言“春捂秋冻”)。他们喜欢安步当车,多数老中医古稀之年仍坚持徒步上班,既散步又散心。

锻炼身体,持之以恒

多数老中医在青年时期就重视体育锻炼,如习练太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经或自编的健身操等。简便易行的还有叩齿、咽津、摩足、揉腹、拢耳、甩手以及按压保健穴等。“若要健,天天练。”不管哪

种锻炼方法,持之以恒是保持身体健康的关键。

情志淡泊,以忍为上

老中医常能自我解忧除烦,排除不利因素对健康的干扰。有了不顺心的事,多能泰然处之,不急不躁。遇到个人福利的事,不与人纷争,而是以让为先,以忍为上。

乐于奉献,不慕名利

老中医把为患者解除痛苦视为人生乐事,他们不愿意过那种饱食终日、无所事事的日子,一看到患者就会把烦恼忘得一干二净。他们把金钱看得很轻,认为一个

人把物质利益看得过重,就会耗心气,损肝血,何能谈长寿。

防患未然,摄养为生

老中医谙熟《黄帝内经》“治未病”的思想,提倡未病先防、既病防变、病后防复三原则。有了忧患意识,才能树立起防患未然的根本法则。他们或习练书画,以养心益气;或意守丹田,以涵元阳;或活动肢体,以运血脉;或与晚辈谈天说地,常使暮年留住童心;或食用天然保健品,如核桃仁、松子仁、黑芝麻、板栗、山药、蜂蜜、百合等强身健体。

王建/文

食疗宝典

咽喉不适
常喝橄榄瘦肉汤

材料:青橄榄 5 颗,蚝豉 6 个,瘦肉 350 克,生姜数片,盐适量。

做法:橄榄洗净拍开,蚝豉用温水泡开洗净,瘦肉洗净与蚝豉共同焯水。将适量清水放入砂锅内,煮沸后放入以上材料,大火煮开后改用小火熬 1 小时,加盐调味,即可。

功效:常喝此汤可利咽生津,补益五脏,适合长期抽烟、熬夜、倒班等作息无规律人群食用。 杨志敏/文

保健支招

梳头。中医认为:人的头部是“诸阳所会”,汇聚了人体的重要经脉和四十多个大小穴位,以及十多处特殊刺激区。这些经脉和穴位起着运行气血、濡养全身、抗御外邪的作用。经常梳头按摩这些穴位,可使头发根部血液循环加快、发根坚固,从而疏通经脉,宁神开窍,起到醒脑提神、养生保健的作用。从额前正中开始以均匀的力量向头顶、枕部、颈项按顺序梳理,然后再梳左右侧头顶,并使梳齿与头部表面垂直动作,稍快为好,一般每次梳 100 下。

梳理身体助养生



梳乳。每天用木梳梳乳房是一种保持乳房健美的简易方法。梳乳能促使乳房血液循环加快,对产后缺乳、积乳、急性乳腺炎以及乳腺小叶增生等疾病均有积极的治疗作用。梳乳时若先热敷或用药物煎液外洗效果更好。比如治疗乳汁不畅、局部肿痛及乳腺炎初

期症状,可用赤芍 20 克,夏枯草、蒲公英各 30 克,水煎外洗并热敷。然后一手托起乳房,一手持木梳由乳房四周轻轻地、慢慢地向乳头方向梳去,接着再从乳房底部向乳头方向做圆周运动式的梳理,每天梳一次,每次梳 5 分钟左右。

梳浴。离开浴缸后开始梳洗身体。选用具有按摩作用的长柄梳子,从远离心脏的部位开始,脂肪堆积的部位要重点梳理,最后,再进行一次水浴,以使毛孔清爽。梳浴每天进行一次即可,在早起或晚睡前进行。 韩龙/文

凡人养生

慢跑让我
“返老还童”

我是石家庄一家企业的退休职工。刚退休的时候,觉得自己不算老,有劲儿,还延续着登山和快跑的习惯,大汗淋漓地在寒风中跑,不管上坡下坡都是踮脚跑,在平坦的路上五十步一回头地倒着跑,必须跑到流汗才行,结果常常累得上气不接下气,甚至有一次因为倒着跑摔得很重。随着年龄的增长,我的老年病多了,睡眠也不好,进行这种野蛮式的锻炼后,偶尔会出现腿疼和眩晕,心动过速问题凸显。老伴劝我说:“你很要强,但咱老年人,运动得讲科学!”

听老伴的话没错,我将慢跑改为慢跑。这种慢跑的养生经,就在“慢”字里,它的时速和快走相同,只是把双脚抬起来,配合着抖动双臂,跑起来处于“踮脚”状态。“踮”字里面有含金量,双脚轻松抬起后,在落到地面时,以心脏为核心的五脏六腑,都能普遍受到震动,尤其是大脑顶端部分,更能感受到轻松惬意,适合较为健康的老年人。

现在每年除了冬天,我都坚持太阳升起后慢跑。坚持慢跑后,我的食欲增强了,气血充盈了,心态阳光了,“三高”缓解了。

在慢跑的过程中,看着辽阔的苍穹,欣赏遍地的杂花野草,不由得激情在胸中奔涌,热血在全身沸腾,好像“返老还童”了。

祝连思/文

心理导航 频繁做噩梦警惕精神疾病

有研究表明,焦虑症或抑郁症患者会频繁做噩梦,平均每周做 3 次以上噩梦的人群,在 5 年内患精神疾病的几率比正常人高出 5.7 倍。

除了频繁做噩梦要注意,做梦时手舞足蹈,甚至会根据梦境说话或运动,那就更要特别注意,最好去医院检查,尤其是 60 岁以上的人,梦见打

架就真的在床上乱踢乱动,梦到逃跑或跳跃就真的跳下床等,可能是快动眼睡眠行为障碍(RBD)的前兆。RBD 不仅严重影响睡眠质量,而且演绎梦境容易伤到自己或者家人,并且,它可能是帕金森症、脑退化症等疾病的前期表现。

张斌/文

温馨提醒 冬季防骨痛要注意四点

冬季护骨,应健脾助运,养血活血。冬季防骨痛需注意背部保暖,建议选择健步走、瑜伽、太极拳等慢运动,适当补充维生素 D,还可抓住冬令进补好时机进行食补。

注意背部保暖。冬天做好保暖,能够温通经脉,减少风寒,保护肌体。中医认为背部为足太阳膀胱经和督脉经过之处,为阳中之阳,后背入风,损伤阳气,营卫不合,就容易出现风寒痹阻,全身骨骼和关节疼痛。因此,一定要注意背部的保暖。

运动慢下来。“冬天动一动,少生一场病。”虽然天气转冷,但仍然要坚持运动。入冬后人体阳气伏藏,为免阳气外泄,伤及阴血,不宜剧烈运动,应选择健步走、瑜伽、太极拳、八段锦等一些慢运动。需要注意的是,户外运动应在日出后进行,阳光下空气中污染物会减少,且有足够日照促进维生素 D 的吸收,利于钙的利用和骨骼代谢,激发经络气血运行,改善筋脉气血和

骨骼的营养,达到强筋健骨的效果。

适当补充维生素 D。补钙的同时还要多晒太阳。阳光能促进人体产生维生素 D,而维生素 D 就相当于钙类稳定剂,能够促进钙在肠道中的吸收。此外还可通过食物摄取维生素 D,蛋黄、鲑鱼、金枪鱼、动物肝脏等食物中都含有维生素 D。

食补来帮忙。“三九补一冬,来年无病痛。”冬令进补,是防病强身健骨的好时机。冬季可进补一些营养价值较高的食物,如板栗、枸杞、大枣、莲藕、核桃、芝麻、黑豆、牛肉、蹄筋、羊肉、鸡肉等都可以养肾气、健脾胃、滋补肾阳,有濡养筋骨的作用。推荐板栗枸杞鸡肉汤,以板栗养胃健脾、补肾强筋,枸杞子平补肝肾,鸡肉补充营养,适用于肾虚引起的腰膝酸软、腰腿不利,以及外伤引起的骨折、瘀血肿痛、筋骨疼痛等症,起到滋补强身健骨的作用。

凯歌/文

