

名 医 养 生

章真如 劳逸适度 节欲养生

章真如(1924-2010),江西省南昌人,武汉市中医院院长,全国第一批名老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

章老医术高超,深受患者的信任和敬重。章老有着自己独特的学术思想,他以阴阳学说为主导,强调临床上要以滋阴作为重要的手段,认为气机失调是导致疾病产生和发展的一个重要原因,临床治疗需做到调理气机。

清淡饮食

生活中,章老极其注重生活习惯和饮食健康,一辈子不沾烟酒。章老认为,烟酒不仅会损害身体健康,还会浪费钱财。相反,多运动、多呼吸新鲜空气和享受健康的饮食,才是

真正符合健康生活的正确选择。章老每天会吃8到10两的主食,通常是米饭或面食,新鲜菜是必不可少的,有时也会吃少量的肉和蛋。总之饮食上是清淡为主,他不喜欢吃重口味的食物,也很少吃保健品。除此之外,章老特别爱吃鲜蒜。据了解,他几乎每天都要吃鲜蒜,他认为鲜蒜有很多益处,不仅可以增强身体免疫力,还可以促进消化和营养吸收,对身体健康大有裨益。当然,鲜蒜并不是万能之药,对于不同的身体状况,也有着不同的食用方法和禁忌。

坚持散步

章老还坚持每天散步,这是一种非常有效的养生方

式。散步可以让肌肉得到运动,增强心肺功能,有助于新陈代谢。散步还有缓解压力的效果,对于中老年朋友尤其重要。同时,章真如还坚持在生活中保持平和、宁静的心态,这样不仅可以促进身体的健康,更有助于降低精神压力。章老还特别注意保护视力,他从不光线弱的地方看书,更不会躺着看书,每次看书时间都控制在1小时之内。所以到了老年,他的视力还保持得很好,一般情况下不用戴老花镜。

劳逸适度

在生活方式上,章老还重视节欲养生,坚持劳逸适度,保证睡眠充足。他写作有

养生文章“中医保健与抗老”、“《内经》抗老防衰探讨”等,他还写了养生专著《养老论》《调气论》《肝胆论》。其中《调气论》一书,介绍了人体呼吸的基础知识,如何更好地调节呼吸,还有一些锻炼的方法。他的《肝胆论》演示中医肝胆解剖、生理、病理,探讨肝胆理论。对于每一个中老年人来说,无论是在饮食、运动,还是精神层面,都可以从章老的生活方式中汲取到丰富的养生知识。如果我们在生活中也能够注意于此,保持良好的饮食习惯、坚持适量运动、保持健康的精神状态,那么我们也必将迈向健康、有活力的生活。

万方/文

保健支招

教您几招缓解打鼾



打鼾不但影响自己和家人的睡眠,还有窒息等风险。在此,给大家总结几种抑制打鼾的方法。

吹气球。深呼吸吹气球,能帮助气流顺畅地通过鼻子,可在一定程度上纠正用嘴呼吸的习惯,每天重复练习5次,以增加气流流量。

睡前喝勺蜂蜜。蜂蜜具有抗炎作用,可以减轻咽喉周围的肿胀,还能润滑喉咙,有助于减少打鼾。

减重。有研究表明,睡眠呼吸暂停与超重有关,减轻10%的体重,就能显著改善。

闻薰衣草精油。薰衣草是一种天然的镇静剂,能起到放松和助眠的作用。可以在毛巾上滴几滴薰衣草精油,睡觉时放在枕头底下。

抬高床头。有研究表明,睡觉时抬高头部,能显著减轻睡眠呼吸暂停的症状。经常打鼾的人睡在特殊的颈枕上或将床头抬高,每晚呼吸暂停的次数就会减少,血氧饱和度也有所改善。

李五仁/文

保健小妙招

正念练习抗焦虑

正念练习可改善注意力、抗焦虑、改善人际关系等。

最简单的正念练习是“观呼吸”,也就是注意力跟随呼吸,吸气时意识里知道在吸气,呼气时知道在呼气。观呼吸正念练习有个要点,就是不带任何对于成效的期望,不要试图让呼吸发生变化。实际上在这样的心境下,呼吸自己会变化,变得深长、均匀。练习姿势以闭目盘腿坐直为佳,最好每天练习。 李会谱/文

温馨提示

中老年人运动牢记“五个不”

不负重练习。中老年人肌肉有所萎缩,肌肉力量也明显减退,神经系统反应较慢,协调能力差,对刺激的反应时间延长。因此,中老年人运动宜选择动作缓慢柔和、肌肉协调放松、全身能得到活动的练习,如打太极拳、步行、慢跑等。

不憋气使劲。我们的胸腔内压力低于大气压,称胸腔负压。憋气时胸腔内压力骤然升高,使血液回心不畅,血液输出量减少,脑的血液供应也

减少,易头晕、目眩,严重者可发生昏厥。因此,中老年人运动时一定要呼吸顺畅自然,切忌憋气使劲。

不激烈竞赛。激烈的运动竞赛对老年人不适宜。一方面,中老年人各器官功能下降,体力减弱,运动速度缓慢,协调反应能力差,易发生运动损伤;另一方面,激烈的竞赛易使情绪过分激动而诱发意外。

不超负荷运动。活动量过大或增加过快往往是中老年

人发生意外损伤的原因之一。中老年人由于生理功能降低,对体力负荷的适应能力较差,因而在运动时应有较长的适应阶段,运动要循序渐进。

不猛然转头。前俯后仰、侧倒旁弯、来回翻滚、头低脚高、脚朝上的倒立等,都属于头部移动的动作,这些动作会使血液向头部流动。中老年人血管壁变硬,弹性又差,一旦经受不住重压,发生血管破裂,就会造成脑出血,重者危及生命。

华米/文

食疗宝典 对付呼吸道疾病的食疗方

新冠病毒、流感病毒、肺炎支原体等都是常见的呼吸道病原体,它们会引起发烧、咳嗽、喉咙痛等症状,严重的还会导致肺炎。介绍三个食疗方,帮助预防和治疗这些呼吸道疾病。

盐蒸橙子缓解嗓子红肿疼痛

盐蒸橙子可以帮助消炎、止痛、润喉,还可以增加食欲。橙子本身也含有丰富的维生素C,对咽喉有好处。但是,盐蒸橙子并不能治愈嗓子疼,只是一种辅助方法,不能替代药物。

做法:1.在橙子顶部横切一刀,保留做盖。
2.加入食盐,用筷子插几下,目的是把食盐插到橙子底部。
3.放入锅里隔水蒸20分钟,喝水吃肉。

吃烤橘子治咳嗽和白痰

烤橘子可以帮助化痰、止咳,还可以暖胃,橘子本身也含有一些挥发油,对呼吸道有利。

做法:1.把橘子插在筷子上,放在火上烤。

2.烤到橘子皮刚开始变黑就立刻关火,再把橘子晾一边。
3.等不烫后剥掉橘子皮,吃橘肉。

花椒蒸梨清热止咳

梨为寒性食物,性味甘酸而平,其本身含有一些水分和纤维素,对呼吸道有益,还有生津益脾、和胃降逆的功效。花椒性味温辛,可以温中散寒,增强人体免疫力。这两种食物一起炖,二者的效力能够入肺、胃二经,有效缓解咳嗽的症状,同时起到清热化痰的作用,还能缓解嗓子疼痛。这个方法不仅可以用于风寒咳嗽,也可以用来治风热咳嗽。

做法:1.梨一个,洗净,横断切开挖去中间核后放入20颗花椒,2粒冰糖,再把梨对拼好放入碗中。
2.上锅蒸半小时左右即可,一个梨可分两次吃完。

防治呼吸道疾病要注意三点

增强免疫力。可以多吃一些富含维生素C的水果和蔬菜,如橙子、柠檬、西红柿等,还可以适当补充一些免疫增强剂,如人参、灵芝等。

避免接触病原体。要尽量减少到人群密集的地方去,如公共交通、商场、电影院等,如果必须出门,要戴好口罩,保持社交距离,勤洗手,不要用手触摸眼鼻口等。

及时治疗症状。出现了发烧、咳嗽、喉咙痛等症状,要及时就医,按照医生的指示服用药物,不要自行乱用药。

张立/文



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

祖国和谐

家家安宁

张明 绘小伟作

中国网络电视台