

■ 古人养生 ■

古籍中的养生妙招

闭目养神运眼睛

成书于清雍正年间的《陆地仙经》作者马齐享有88岁的高寿。他在该书中记载了“运睛除眼翳”的养生方法。眼翳又称翳状赘肉,大部分发生在中老年人。“运睛除眼翳”的具体做法是:闭目转睛,左右各七次,然后忽然睁大眼睛快速查看物体,自觉眼内有热气。转动眼睛时口鼻短暂闭气,睁眼时尽力用口呵出浊气,吸入清气,各七次。“运睛除眼翳”的本质是眼睛的主动按摩,它通过眼睛的主动运动,对眼皮内部神经进行按摩,使眼内气血通畅,改善神经营养,以达到消除

睫状肌紧张或痉挛及消除初期翳状赘肉的目的。

睡醒饭后常叩齿

《陆地仙经》中还记载了“叩齿牙无病”的养生保健方法。具体操作如下:舌尖轻顶上腭部,上下牙齿互相叩击数次。叩齿时思想集中,嘴唇轻闭。叩齿完后,用舌沿上下牙齿内外侧转搅一圈,将口水慢慢咽下。叩齿促进牙齿周围组织及牙髓腔部位血液循环,增加牙齿营养供应,减少龋齿等牙病发生。经常叩齿,面颊部还不易塌陷,且咀嚼有力,牙齿也不易松动、脱落。叩齿时大脑也有轻度的刺激作用,对提高听力、预防耳鸣都有一定作用。一般

来说,早晨起床后、午饭后、睡觉前各做一次,每次做三分钟左右。

饭后摩面又摩腹

明代医家龚居中在其养生专著《福寿丹书·安养篇·饮食》中对于吃饭之后的养生细节有这样一段描述:“每食讫,以手摩面及腹,令津液流通。”这里的“讫”是结束的意思。饭后按摩腹部,有助于促进胃肠蠕动和腹腔内血液循环,有益于增强胃肠功能。具体做法:以脐部为中心,以掌心摩腹,慢而轻柔地顺时针按摩,以腹部微微发热为度。中医认为津液的生成源于饮食中的水分和营养物质,按摩腹部就是一个帮助

水谷津液在人体内更好地被消化、吸收以及排泄的过程。

我国历代养生家都知道唾液的重要性,认为它有延年益寿的作用。唾液的基本生理功能是湿润和清洁口腔,消灭产生齿垢的细菌,溶解有害于牙齿的物质,软化食物以便于吞咽,还能分解淀粉,有消化作用。这里推荐一种摩面方法:起床时,面向正南坐,闭目凝神片刻。两手掌相互摩擦发热,以手掌按摩面部,贴着额头中部向下平抹面部至下巴,再从侧面向上平抹至额头,以面部慢慢有热感为度。需要提醒大家的是,对于高血压者,从上往下按摩面部较好;对于低血压者,从下往上按摩面部为宜。 胡爱华/文

■ 心理导航 ■

老年人的倔脾气 有时并非自愿

有些人上了年纪会变得固执,有时明知是错还要一意孤行。随着年龄增长,人体各结构和功能发生变化,心理状态也会受影响,变倔就是其中一种。具体来说,有以下四点原因。

大脑功能下降。老年人大脑的注意力以及协调、转化能力下降,导致接受和处理信息的能力减弱。所以,他们往往会依照过去的老经验、老办法对待如今的人和事,难以接受他人给出的新建议。

自尊心较强。老年人与晚辈相处时,常以过来人的身份自居,有时即便知道自己的观点是错的,也不愿承认,以维护自尊心。

与衰老做抗争。随着认知、行为能力下降,老年人难免会感觉失落、无力、缺乏安全感,固执己见一方面是不服老,想证明自己的能力,另一方面也是想借此让周围的人多关注自己。

病理性因素。老年人如果一直以来都很随和,突然间性情大变,需要考虑是否与疾病有关。老年痴呆、抑郁症、焦虑症等都会让性格产生巨大变化。

老年人应适当听取亲朋好友的建议,意识到自己钻牛角尖时要尽量调整;平时多出去走走,参与一些社团活动,开阔心胸,寻找生活乐趣;培养接触新事物的习惯,与年轻人拉近距离,减少沟通阻力。 张侃/文

■ 食疗宝典 ■

安神补血 常吃三蒸红枣

中医认为,红枣有健脾安神、养气补血的功效。

三蒸红枣的做法来源于中药的炮制学,可选择肉质厚实、颜色鲜亮的红枣,洗净后放入锅中蒸20分钟,取出放在阴凉处晾3-4个小时。再蒸20分钟,取出晾3-4个小时。最后再用小火蒸20分钟即可。

钟和/文

■ 温馨提示 ■

“春咳”是指春季气候相对干燥,冷暖空气交替来袭,气温变化较快,人的免疫系统防御能力较差,进而产生咳嗽的症状。“春咳”往往伴有鼻塞、流涕、发热等症状,属于外感疾病,如果不及时治疗,会损害人体内的精气,引起各种疾病。注意以下3点可预防“春咳”。

饮食清淡。春季要多吃润肺的食物,如梨、蜂蜜等,少吃辛辣食物,饮酒也应适量。同时可以根据“春咳”的类型选

怎样预防“春咳”



择一些合适的食谱。如果是干咳,可以食用梨羹;如果咳嗽痰多且白,可以用半夏陈皮粳米熬制汤粥食用;如果咳嗽声较重,可以用葱白和糯米煮粥食用。

室内保湿。春季室内容易干燥,要注意室内保湿,避免因为空气干燥导致“春咳”。室内应严格禁烟,开窗通风要适时,空气污染指数较高时要避免通风换气。

出行防护。出行时不要乘坐密闭的交通工具太久,否则会导致呼吸不畅、胸闷,进而产生“春咳”。出门时应及时关注天气状况,适量增减衣物。另外出行时可以选择自行车等交通工具,既能呼吸新鲜空气,又能增强体质。 吴昆/文

■ 保健支招 ■ “478呼吸法”调理失眠

“478呼吸法”通过重复的呼吸动作,使氧气进入肺部,流通全身,有助于放松身心,它能有效调节呼吸,平复焦虑情绪,带你进入梦乡。

“4”:选择舒服的姿势躺下,轻轻地用鼻腔吸气,气沉丹田,用大概4秒,缓慢地完成吸气的动作。

“7”:保持憋气,持续7秒左右。

“8”:用口腔把气体轻轻地呼出来,这个过程要漫长,持续8秒左右。

在使用“478呼吸法”时要注意,避免过分专注于数数,否则会令意识更加清醒,难以入眠。需要将注意力放在呼吸本身,体会缓慢、深长的呼吸给身体带来的放松感,才能有助于入眠。

李翠鸾/文

春节过后养生要注意四点

春节过后万物复苏,人体阳气上升,但昼夜温差较大,乍暖还寒,养生要结合这个季节的特点,才能达到更好的效果。

做好防风御寒工作。虽然过完年天气在不断回暖,但是春天的气温变化较大,尤其是昼夜温差很大,还是要注意做好保暖,不要随便减衣物,以免冷时热导致着凉感冒。俗话说“春捂秋冻”,在增减衣物方面,要根据具体气温以及气候季节的变化规律来进行,不可过早将冬天的衣物更换掉。

避免动怒,调养性情。保持稳定的情绪,有利于调理心性,使气血畅通,从而保持旺盛的精神。可以在闲

暇的时间去户外进行踏青活动,在运动的同时,保持心情舒畅,有利于修身养性。

饮食尽量清淡、忌冷宜温。春季虽然天气逐渐转暖,但是依然不能吃太多生冷食物,因为生冷食物可能会伤脾胃。也不适合吃太多辛辣以及燥热的食物,容易导致内火旺盛。建议多吃一些蔬菜,尤其是维生素含量丰富的食物,比如菠菜、胡萝卜、芹菜、大白菜以及韭菜等。还应该多吃豆制品和蛋类。

预防春困。天气逐渐转暖后,皮肤血管会出现舒张的情况,皮肤的末梢血液循环就需要更多的血液,从而增加了器官的负荷,身体对大脑的供血就会受到一定的影响,容易出现大脑缺氧,身体就会感觉到困倦以及乏力,这就是我们通常所说的春困。改善春困,可以通过充足的睡眠来实现,每天保持早睡早起的习惯,多进行户外运动,舒展身体,改善身体的血液循环。

王辉/文

