

王世彪 “一软、二净、三通”助长寿

王世彪,原酒泉市中医院副院长,中医内科主任医师。现任甘肃省第二人民医院中医内科一级主任医师。以下是王世彪对长寿的一些观点。

自古以来,长寿都是人们想要探寻的主题。中医里关于长寿的理论和方法有很多,简而言之,只要保持身体“一软、二净、三通”,就离长寿更近了一步。

一软:脚筋软

中医有句话:“筋软一寸,寿增十年。”人的筋之根就在脚部,脚与人体的五脏六腑、四肢百骸都有极为密切的关联。把脚部的筋揉软,不仅能使身体强壮、延年益寿,对调节身心健康也大有裨益。此外,腿被誉为人体的“第二心脏”,双腿相当于人体的第二个“血泵”。因此,养生先养腿脚。可以经常快走、揉脚筋,多活动踝关节,或用伸

筋草、艾叶、红花、花椒、川芎等中草药泡脚。

二净:肺干净、肝干净

生活中一定要注意肺部干净。首先,不要吸烟,包括二手烟。其次,多做深呼吸,此法可吐故纳新,促进肺部排浊。同时,多进行腹式深呼吸,吸气时小腹微向外张,呼气时小腹内收。再次,主动咳嗽,给肺排毒。经常主动咳嗽几下,有利于清除肺部垃圾。最后,多吃白色食物,如百合、雪梨、白蘑菇、银耳、山药等,适量吃点葱、蒜、辣椒、胡椒等辛辣之品,辣入肺,可发汗、理气、疏通经络。

肝主要负责人体解毒工作,一旦肝脏受损,首先影响的就是解毒机能,导致毒素滞留体内,久而久之便会诱发一系列疾病。因此,给肝脏排毒对于

延年益寿是一种很好的助力。想让肝保持干净,首先要少生气,因为“怒伤肝”,生气会导致肝气郁结、肝胆不和。其次,不熬夜。熬夜会影响肝脏代谢功能,导致过多的毒素沉积到肝脏。再次,要戒酒。酗酒容易导致肝功能下降、酒精性肝硬化甚至肝衰竭等。最后,常吃“酸”和“青”。酸入肝,酸性食物有保护肝脏的功效;青色食物可通达肝气,芹菜、菠菜、黄瓜等都是不错的选择。

三通:血管通、肠道通、心气通

血管遍布全身各处,故民间有“人与动脉同寿”之说。随着年龄增长,血管会变脆、变硬。一旦血管不通畅了,心肌梗死、脑梗死、肺栓塞等疾病就会找上门。因此,中年后一定要注意养护血管,保持血管通畅不堵

塞。建议作息规律、合理饮食、适量运动、戒烟限酒、多喝温开水,尽量杜绝各类甜饮料,可适量喝绿茶、葡萄酒等。推荐多踮脚,因为踮脚过程中,小腿肌肉会有规律地收缩和舒张,能深层次刺激血管,同时增加下肢血液的流量和流速,有助保持血管通畅。

肠道通也是健康的基石。如果肠道堵塞,堆积的宿便会身体当作“营养”重新吸收,致使体内毒素增多,出现肤色暗沉等。散步、快步走、慢跑等都有助于消化系统运作。平时多吃富含膳食纤维的食物,有助排便。

想长寿,就要保证心气通。心气通了,没有太多烦恼,自然活得更快乐。若遇到糟心的事,可适当宣泄,切不可动怒。

刘胜飞/整理

部队专家中医 穴位埋线治病痛

解放军第260医院退休大校军衔副院长、军级专家、主任医师、教授白和平,主要使用原国家卫



生部(卫通【2005】14号文)推广的中医穴位埋线疗法治疗腰椎间盘突出、腰椎骨质增生、腰椎管狭窄、头痛、牙痛、咽痛、三叉神经痛、颈肩背臂手麻木疼痛、胸痛、腹痛、髌痛、带状疱疹后神经痛、脊柱炎、盆腔炎、膝关节痛、半月板损伤、滑膜炎积液、脚跟疼痛等。还治疗头晕、晕车、失眠、高血压、面瘫、面肌痉挛、鼻炎、胃肠炎溃疡、便秘、尿失禁、咳嗽、癫痫、呃逆、牛皮癣、湿疹、皮炎、皮肤瘙痒症、胆囊炎胆石症、糖尿病、中风偏瘫后遗症等。

就诊地址:石家庄市胜利北街340号260公寓白和平治疗室。

乘车路线:市内乘坐37、77、131、148、164、2路公交车到260医院站下车。

联系电话:15128103019

网址:sjzbhp.com

保健支招

臂绕环:两腿分开至肩宽,双臂屈肘手触肩,做向后、向上、向前肩绕环10-15次,换方向做10-15次;然后手臂伸直做向后绕环10-15次,向前绕环10-15次。

腰绕环:两腿分开至肩宽,双手叉腰,腰部和髋关节缓缓地向左、向后、向右、向前绕环旋转15-20次,换方向旋转15-20次。

春季常做舒筋操增强新陈代谢

膝绕环:屈膝半蹲,两手按膝盖上,膝部缓慢按顺时针、逆时针,各旋转15-20次。

弓步冲拳:两脚分开至肩宽,屈膝半蹲,两手握拳至腰部,上体左转成左弓步,两臂向前冲拳,还原再换方向做,左右冲拳各15-20次。

左右仆腿:立正,两手握拳至体侧,左脚向左前擦地伸出,右腿下蹲成左仆步,左手掌拳

伸至左脚跟;起立,左腿直立,右腿屈膝提起,左手高举,掌心向上,再换右脚擦地伸出做右仆步,反复做8-12次。

摇橹:左腿向左前方跨成左弓步,两臂举起微握拳,掌心向前、向上、向前、向下做摇橹动作,同时俯身呼气,摇至左膝两侧时,上体后仰并吸气,连做15-20次,再换右弓步做15-20次。

蹲起开合:立正,两臂缓慢上提至前平举,两手靠拢,掌心向上,继续上提至侧上举,再慢慢向下,同时两腿慢慢下蹲至全蹲;然后两臂再缓慢上提,同时起身,如此反复15-20次。

由于该套体操动作幅度较大,无锻炼基础、体质差的老人不宜选用。另外,初练时动作宜缓慢些,不要强用力。

谢英彪/文

温馨提示 锻炼别以“出汗”论高低

锻炼后要大汗淋漓,如果没出汗,就达不到健身的目的,这是不少人的想法。那么运动效果是要用出汗量来衡量吗?答案是否定的。

一般来说,运动强度越大,排汗量越多。因为随着运动强度的增加,产生更多的热量,以及大量的代谢物——二氧化碳和水。为了保持正常体温,人体就必须通过增加排汗量把多余的热量散发出来,因此,运动强度与排汗量呈正比关系。但几个人进行同样的运动后,有人出汗多,有人出汗少,这是因为出汗的多少是因人而异的。首先,汗液取决于汗腺的分泌,而汗腺的数量,不

仅有性别差异,还有个体差异。另外,出汗多少还取决于体液含量。有些人体液较多,运动时出汗就多;反之,运动时出汗就少。体液的多少由体脂的含量决定,因为脂肪组织中含水量比较少,所以胖人的体液相对比瘦人少。尽管运动时胖人出汗多,但耐受水分丢失的能力却比较差,也就是说,运动时间不长,胖子就会因代谢失调而过早出现疲劳。运动前是否饮水对出汗也有影响,如果运动前大量饮水,会导致体液增多而增加出汗量。运动出汗还要看个人的身体素质,体质强壮的人,肌肉与运动器官都比较健康,即使进行强度较大的运动,也毫不费力,出的汗自然就少;相反,体质差的人稍稍活动,就会大汗淋漓。

因此,出汗越多并非锻炼效果越好。一些无汗运动,如散步、骑车,同样可以起到预防或减少各种慢性疾病的作用,还能帮助降低患中风、糖尿病、痴呆、骨折、乳腺癌和结肠癌的风险。

米鹏/文

食疗宝典 养脾醒胃喝柠檬老鸭汤

材料:柠檬1个,苹果两个,老鸭子半只,瘦肉100克,生姜2-3片。

做法:柠檬洗净,切开;苹果去核切成块;鸭子洗净,放进沸水中煮10分钟,再用清水洗净;瘦肉洗净,切大块。砂锅内加入清水2000毫升,武火煮沸后,放进鸭子、瘦肉、生姜片,待其煮沸,改用文火煲

约1小时,再放入柠檬、苹果煲10分钟即可。

功效:柠檬能清热化痰、生津解暑、健脾消食。鸭肉性凉,能清热去火、健胃补虚。本品具有消暑生津、养脾醒胃之功效。需要提醒的是,胃溃疡、胃酸分泌过多的人不宜过量食用。

高广州/文

图说
核心价值观

节俭传下去

中国万年福

富强

民主

文明

和谐

自由

平等

公正

法治

爱国

敬业

诚信

友善

中宣部宣教局 中国文明网

河南舞阳 张磊 画