

■ 名医养生 ■

姚希贤 德高人长寿 心宽福自来

姚希贤,1930年6月生,中国中医科学院学部委员、西医内科学专家、河北医大二院主任医师、教授、博士研究生导师、第四届国医大师。

姚希贤从医执教近70载,如今他仍然坚持每周出诊。虽已是耄耋之年,但见过姚希贤的人,无一不为他健朗的身姿、充沛的精力和高效的工作状态所折服。他在养生方面有什么独特的秘诀呢?

心宽人长寿

“忙碌”是姚希贤生活工作一贯的主色调,他之所以能够保持如此旺盛的精力和良好的身体状态,离不开“心宽”的好心态。姚希贤说:“很多人在60岁或70岁,就开始‘计较’年龄,从精神上感觉自己老了、不中用了,精神一垮,很多疾病也就跟着来了。”但姚希贤不同,他始终



姚希贤

秉持不服老的心态,关注前沿医学知识、深耕中医古籍、和学生们交流诊疗经验,如同年轻人一样,保持在适度学习和工作的状态中,使思维和身体都能够得到有效的锻炼。姚希贤常说:“德高人长寿,心宽福自来。”他认为,良好的精气神是健康的基石,而心宽就是最实用的保健诀窍。要做到心宽并非难事。首先,要内修品德,在生活中少计较一些得失,所谓“恬淡虚无,真气从之”,就是要我们始终保持平静平和的

心态。其次,老年人要对自己的健康情况做到心中有数,不要盲目恐慌。姚希贤通过临床观察发现,年龄大于50岁的人往往体内会有不同程度的瘀血,如果能及时纠正这种不良状态,对中老年人防病益寿有很好的效果。对此,他为大家介绍了一个自用的“血瘀预防方”:取西洋参1~2克、西红花7~8根(或三七1克),坚持泡水饮用。此方适合一般体质人群饮用,对于寒性体质或较为虚弱的人,可将西洋参替换为人参。

吃好体健康

姚希贤认为,保持良好的身体,离不开合理的饮食习惯。“老年人日常进餐要规律,切忌过饥过饱,保证七八成饱即可,这更有利于消化系统工作。再配合合理的锻炼,保持

标准的体重,不让体重过高或过低。”

不论是精米白面还是鸡鸭鱼肉,这些生活中的常见食材经常被贴上“不健康”标签,很多人避之不及。姚希贤认为这是一个误区。常见的荤食如鱼、虾、鸡、鸭等可以为人体提供必需的优质蛋白,这是维持人体生命活动的基本营养物质。精米、白面等主食,虽然淀粉含量相对较高,却能为人体的生命活动提供充足的能量,也不能完全拒绝,否则对机体免疫力无益。姚希贤认为,比起节食,老年人饮食更应重视搭配均衡,比如粗粮细粮合理搭配,各种颜色的蔬菜水果都吃一点,这样才更有利于不同营养素的吸收。此外,老年人的日常饮食还要注意保持低糖、低脂、低盐,避免诱发高血脂、糖尿病等代谢性疾病。

高继明/文

■ 温馨提醒 ■

素食者想要做到营养平衡难度很大,而且,并非所有人都适合吃素。

儿童与青少年。他们在生长发育过程中需要大量的营养物质,营养状况对他们未来几十年的发育有不可逆转的影响。动物性食物中的营养物质较为丰富,容易被儿童利用,同时,有些动物性食物中的成分对婴幼儿

有特殊的好处,如蛋类中的多种磷脂成分对神经系统和记忆功能的发育有好处,水产当中的牛磺酸和DHA有益于视力和神经系统的发育等。

孕妇。孕妇的健康直接关系到胎儿的生长发育,母体在怀孕期间对蛋白质、各种维生素、钙和微量元素等营养物质的需求大大增加,若仅从植物

性食品中摄取这些营养物质,那么食物的总量就必须大大增加。人们对植物性食品中矿物质元素的吸收率比鱼、肉、蛋、奶等动物性营养物质的吸收率低,如果孕妇想食素,就必须咨询专业的医生和营养师,合理搭配饮食并摄取补充剂等。

老年人。老年人身体内的蛋白质分解增加,消化能力减

弱,但对微量营养素的需求却没有减少,这时,如果突然从正常饮食转变为全素饮食,容易造成蛋白质、维生素和矿物质缺乏,容易引发肌肉萎缩、贫血等健康问题。如果不是从年轻的时候就有吃素的习惯,并不建议老年后选择全素饮食,还是应当适量摄入动物性食品,以保证均衡的营养供应。

陈然/文

三类人不适合全素饮食

■ 食疗宝典 ■

春季吃香椿
理气又抗菌

中医认为,香椿味苦,性寒,有清热解毒、健胃理气功效。它的味道芳香,能起到醒脾、开胃的作用,还是治疗肠炎、痢疾、泌尿系统疾病的良药。需要注意的是,香椿含有硝酸盐和亚硝酸盐,所以无论是凉拌,还是炒菜,都要先焯一下水。

香椿干丝

材料:豆腐干150克,鲜香椿100克,盐3克,香油15克。

做法:鲜香椿洗净后放入大碗内,加入淹没香椿的开水,加盖闷约10分钟,捞出挤去水分,切成细末。豆腐干用沸水洗净后切成丝,放入盆内,加入香椿末、精盐和香油,拌匀装盘即可。

杨璞/文

枣仁助眠茶
养血安神

材料:酸枣仁、百合各10克,茯苓和桂圆各5克,枸杞子、莲子、桑葚各3克。

制法:先将酸枣仁炒熟,将炒熟的酸枣仁放入锅中加水熬煮烧开;加入百合、茯苓、桂圆、枸杞、莲子、桑葚,熬煮30分钟,睡前一小时温服即可。

功效:酸枣仁具安神、敛汗、生津的功效,可用于肝血亏虚、气血不足等需要补肝健脾、养心安神的虚性失眠等。

伍时惠/文

■ 保健支招 ■ “旱地划船”缓解腰部不适

久坐、久站、平时不正常的姿态、非正常的用力、长时间伏案工作都会造成腰背问题,建议轻度腰椎间盘突出、腰肌劳损、久坐久站腰背部不适者,做“旱地划船”来锻炼。

动作要领:身体挺直,双脚开立,塌腰挺胸,抬头向前看,双手前举(似

抓住船的双桨)进行运动。每天上下午各一次,每次做三组,每组做20次。

“旱地划船”对颈椎、胸椎、背部肌肉是一种综合训练,可在一定程度上缓解颈、背部的问题。注意每次练习前应进行热身,避免受伤。如果出现不适应立即停止。

王珏/文

■ 凡人养生 ■ 百岁老人的长寿法

庾裕良老人今年100岁,他精神矍铄、谈吐清晰、记忆力好,他有什么独特的长寿养生法呢?

放风筝利颈椎

庾裕良退休前从事伏案工作,这使得他的颈椎经常隐隐作痛。73岁那年春天,他带着孙女在公园的草坪上放风筝,来回小跑2小时,并没有让他出现疲惫感。平时晚上休息前,颈椎常会疼痛,想不到那天他反而有舒服的感觉,庾裕良觉得这可能跟放风筝有关。从那之后,放风筝成了他锻炼身体的方法。多年过去,庾裕良的颈椎病几乎痊愈,双手没有出现颤抖现象,双脚有力。其实,放风筝属于全身运动,不仅可以促进血液循环,还可以减轻头晕症状。放风筝时要仰首举目,仰和俯都要有度,这样有利于颈部肌肉的放松。

按摩操促健康

除了放风筝,庾裕良每天早晚还要做两次按摩操。早上吃完饭后,他开始做按摩操,双掌先来回搓热,再摩擦

脚板心,来回摩擦50次,脚板心隐隐有热气往上传。接着摩擦小腿,双手来回摩擦50次,然后用手背来回摩擦后腰部。按摩完腰部,接着按摩腹部、头部、面部、耳部,每个部位按摩50次。这样一整套按摩操做下来,神清气爽。

91岁那年,庾裕良出现流口水症状,这是脑部神经出现了问题,除了配合治疗,经过医生的指点,他在按摩操的基础上,加入揉搓十指、指尖对对碰、指尖相抵合十等方法。一年后,庾裕良流口水的现象得到控制,身体恢复如初。

写古体诗锻炼大脑思维

75岁那年,庾裕良迷上了写古体诗,对他来说这是一个新的挑战。有时,一首诗他要反复改多次才能完成。有时,放着风筝脑子里冒出写诗的灵感来,他就一边放线一边吟诗,回家后马上写到笔记本里。看见一首诗顺利完成,庾裕良很高兴。动手又动脑,使得庾裕良至今与人交谈时思维清晰,谈吐有条理。

黄淑芬/文