

名 医 养 生

张伯礼 寄情工作 未病先防

张伯礼,1948年出生,河北宁晋人,中医内科专家,中国工程院院士、医药卫生学部主任,第四届国医大师。

参加学术会议、临床带教学生、门诊坐诊……张伯礼每天的行程都十分紧凑,但身边的人很少听见这位年逾古稀的老人说自己“累”。在忙碌的工作中,张伯礼如何保持健康的体魄和充沛的精力?他有什么养生诀窍?

寄情工作 培养兴趣

与学生们待在一起,教学相长;心有理想,寄情工作,是张伯礼保持年轻活力的秘诀。张伯礼说:“大家都问我怎样保持健康与活力,我觉得给患者看病是种快乐。来自各地的患者吃了药见好,这对于我是一个良性刺激,能为他人解决问题,我就很快乐。快乐会刺激身体分泌一些有益的因子,使身体更加健康。”

写诗是张伯礼在繁忙工



张伯礼

作之余的放松方式。但他总说:“实际上我不会写诗,写的只是顺口溜,不过诗言志,我写的都是真情实感,是有感而发的。”“我有一种冲动,不写一首诗不能疏泄我的情绪。可以说,写诗是我的一种放松方式。”除了写诗,他每天坚持走路7000~8000步,这个习惯已经保持了数十年。他指出,走路是最好的运动之一,他建议大家每天最好坚持走路6000~7000步。如果有时间且身体允许,不妨多走几步。走路可以快一些,让心率稍微快一点,出些小汗是最佳状态。“过去我还喜欢

打排球、看排球比赛、下围棋、游泳,也会选择太极拳等锻炼身体,总是要动起来。”张伯礼说,运动要适量、循序渐进、持之以恒,尤其要注意因人而异,因时而异。轻松慢跑与步履稍快地走路是较适合中老年人的运动方式,可使全身肌肉协调、规律地收缩及放松,促进血液循环,畅通全身气血,舒筋活络。

未病先防 健康常伴

“我今年七十多岁,现在依然在出门诊、带教研究生、进行讲座,还承担着一些科研项目,日常工作量不小。但我的精气神依然不错,血压、血糖、血脂都控制得较好。”张伯礼说,要将养生保健作为全生命周期的重点任务去努力,在日常衣、食、住、行、卧中都要注意践行正确的养生方式。大家可根据不同节气、地域情况及个人身体状况,选择合适的养生方式,以清静、乐观的平

和心态面对生活,坚持适合的运动,做到“不花钱也可以防病”。“上工治未病,中工治欲病,下工治已病。如果能在疾病尚未发生之时就做到未病先防,对于人民群众健康水平的提升意义重大。科学地参与体育锻炼,尤其是选择一些健身养生项目,就是治未病的有效手段之一。”张伯礼还总结出适合中老年人的养生方式:要做到起居有常,生活规律,劳逸适度,良好睡眠,规律排便,合理膳食。饮食上做到:饮食有节,因人择食,因时择食;汤汤水水,清清淡淡,热热乎乎;粗细搭配,不甜不咸,三四五顿,七八分饱。

最后,张伯礼献给读者一首《养生行》诗作:养生保健治未病,顺应节气天人承。理念先进要实践,融入日常生活中。衣食住行无模式,油盐酒茶有律行。早睡少餐七情和,贵在自觉健康成。

徐婧/文

温馨提示

大汗淋漓 当心患病

夏季,有些人经常大汗淋漓。需要注意的是,有些汗属于病理现象,是疾病先兆,需要提高警惕。

中医认为,正常的出汗可以调节体温、排出体内的废物、调节人体阴阳的平衡,而当人体阴阳失衡、脏腑功能失调时,则会出现异常的出汗,所以,中医常常根据出汗的时间、部位来判断身体的状况。按时间来看,一种是白天出汗过多。无论冬夏,在白天不活动或轻微活动的情况下,常出汗不止。这些人常有身体虚弱、说话语音较低、食欲差、易感冒等特点,中医认为是气虚的表现。另一种是晚上出汗。睡着出汗,醒来汗止,中医称为“盗汗”。这些人常有手脚心热、心烦、面部发红发热、口咽干燥等症,中医认为是阴虚表现。按部位来看,“头汗”过多可能是脾胃有湿热或暴饮暴食后的积食,老人及产后身体虚弱的女性,多半是因为气虚。“心窝、胸口多汗”多半是因为思虑过度所致的心脾虚弱。“手足心多汗”多半是阴虚,也可能是胃热或热证。如果出现以上出汗过多的症状,建议及早在中医师指导下服用中药调理。

中医讲,汗为心之液,出汗多会伤心阴,耗心阳,因此夏季养生提倡微微出汗而非大汗淋漓。

据《特别健康》

食疗宝典

睡不好(睡眠质量差)也是失眠的一种症状。中医认为,阳入于阴,心神安宁,则为人睡状态;阴虚而不能潜阳,心神不宁,则当寐不寐,因此调理阴血很重要。

多梦易醒手脚热。如果多梦易醒、盗汗、心烦、手脚心

热,可能是体质阴虚,或劳心思虑过度、久病伤阴。

食疗方:取乌梅20克、酸枣仁30克,每晚煮水饮用,能滋阴安神,改善阴虚失眠。

多梦易醒反应慢。多梦易醒,而且少气懒言、反应迟钝、记忆力衰退等为气血两虚。

食疗方:取酸枣仁30克、茯苓30克、党参15克,用水煎后服用。酸枣仁滋养心肝阴血,茯苓安神养神,党参益气养血。

心烦易怒难入睡。难以入睡、心烦易怒、口干口苦、皮肤干燥、胸闷胸痛,多是肝气郁

滞,气血运行不畅而失眠。

食疗方:取酸枣仁30克、丹参30克、当归15克,用水煎后服用。当归、丹参有很好的活血、补血功效,搭配酸枣仁,可有效治疗气郁血瘀造成的失眠。

据《健康时报》

调理阴血改善睡眠质量

保健支招

两招缓解手机肩

长时间使用手机,有些人会出现肩痛状况,被称为“手机肩”。以下两种方法,可以缓解“手机肩”症状,不妨一试。

扩胸运动。每坐一两个小时站起来,双臂展开,扩展胸部3~5分钟。扩胸的同时,可上下左右缓缓活动颈部,耸双肩、伸展侧腰、做深呼吸。

手臂平举跨步。挺胸站直,将右臂平举起来,与身体保持90度的夹角。左脚向前跨出一大步,并将身体往左



后方转动,直到左肩膀感受到牵拉感。这个动作可以松弛肩部的肌肉并能锻炼阔背肌。身体左右两侧交替进行,肩部有酸胀感即可停止。据《新民晚报》

太极拳,我健康身体的守护神

我是石家庄一家单位的退休干部。1996年,我从部队转业到地方工作,没有了军营里的出操、训练等活动,我的身体机能一度出现滑坡。生命在于运动,我当时很想找一种自己喜欢并且能长期坚持的运动方式来增强体质。一天,我看到一群人在运河桥下打陈氏太极拳,他们动作优美,张弛有度,我试着比划了几下,身体感觉轻松舒适,当时就喜欢上了这项运动。后来,我参加培训班,拜访名师,跟拳友们互相学习交流。功夫不负有心人,在几位名师的指点下,我对太极拳的理解和认识不断加深,2013年还考取了国家太极拳项目裁判员证书。

我以前是一个常往医院跑的老病号,练习太极拳后,我的身体状况逐渐好转,这几年基本没有得过感冒,多年的鼻炎、鼻窦炎、咽炎等疾病症状也基本消失。有人问我练太极拳到底有没有用,我告诉他,这和每天坚持跑步是一样的,只

要坚持,对健康就会有所助益,更何况太极拳不是简单的运动,其中还包含了古人在生活中提炼出来的武术招式、运动规律和健身技巧。太极拳中所蕴含的哲理还可以解释日常生活中遇到的问题,可谓是“一举多得”的好运动。

太极拳源于生活,经常习练,使它成为我健康身体的守护神。冯书先/文

征稿启事

本版《凡人养生》栏目主要介绍普通人的养生故事。您在养生方面有什么经验心得,可以通过邮箱、信件、电话等方式与我们联系,我们将择优刊登来稿,和读者分享您的养生之法。

邮箱:limengcts@163.com

电话:0311-88629437

地址:石家庄市中山路313号1816室。

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

新华社 李小倩作

中国网络电视台