

## 名人养生

## 楼宇烈的“三理养生”观

楼宇烈先生是北京大学哲学系教授,是中国传统文化的弘扬者、实践者。已有90岁高龄的他倡导人文养生理念,认为中医养生理论中最根本的一条就是要顺其自然。他的“三理养生”观,提倡从生理、心理、哲理上来养生。

## 生理养生

楼宇烈认为,生理养生是第一层面。简单来说,生理上的养生可以总结为:适度运动,饮食有节,起居有常。首先要动静适度,运动可以帮助人们增强体质、预防疾病。要根据每个人的情况,选择适合自己的运动方式,合理安排运动量,养成定期运动的习惯,持之以恒地进行锻炼。锻炼也不拘泥



楼宇烈

于一种形式,除了跑步、游泳、散步等,打太极拳也是很好的锻炼方式。其次是食养,关键在“节制”二字,养成良好的饮食习惯,饮食要多样化,合理搭配食物,保证营养均衡。饮食不规律、暴饮暴食都会对脾胃造成损害。最后,要起居有常,生活规律,养成良好的睡眠习惯,避免熬夜等不良睡眠习惯,保证充足的睡眠时间,

以保持身体的正常运转。

## 心理养生

楼宇烈讲到,心理养生是“三理养生”的第二层面,可以总结为两个重点,一是调节好情绪,也就是对七情六欲有所节制。过分的喜怒哀乐都会伤害身体。保持平和心境,各种外邪便无法乘虚而入。二是修养德行,即提升自己的品德。《论语》中有“智者乐,仁者寿”的记载,认为七情过极都会引起人体的气机变化,导致疾病的发生。现代研究也发现,许多疾病的产生与情绪状态有着密切的关系。长期的情绪压力、焦虑或抑郁可能导致血压升高、心跳加快,增加心脏的负担,引起高血压、心律失常、心绞痛,导致一系列心血管疾

病的发生。此外,长期的压力、抑郁或焦虑可能导致身体对胰岛素的敏感性降低,导致糖尿病的发生。总而言之,调整心态,保持情绪稳定,实现内心的平和,对保持人体健康至关重要。

## 哲理养生

楼宇烈说,哲理养生是“三理养生”的第三层,是更高层次的养生。可以总结为“六然”“四看”。“六然”指自处超然、处人蔼然、无事澄然、处事断然、得意淡然、失意泰然;“四看”指大事难事看担当、逆境顺境看襟怀、临喜临怒看涵养、群行群止看见识。这“六然”“四看”是对人生透彻的理解和把握。

周文清/文

## 温馨提醒

## 夏季保健避免五大误区

**误区一:越是天热越要少穿衣服**

研究表明,当皮肤温度高于环境温度时,穿衣越少,越有助于皮肤散热,但是在盛夏酷暑时,气温一般都接近或超过了37℃,穿衣太少,皮肤非但不能散热,还会从外界环境中吸收热量,让人感觉更热。

**误区二:夏季晨练时间越早越好**

夏季空气污染物在早晨

6点前不易扩散,因此,夏季晨练并非越早越好,至少要等到早晨6点以后。

**误区三:空调应保持在恒温状态**

医疗气象学家研究发现,不断调节居室温度,可以使人的生理体温调节机制处于紧张状态,能更好地适应外界温度的急剧变化,提高人的自我保护能力。夏天刚开始使用空调降温时,整个居室的温度变化幅度应控制在

3℃至5℃;半个月后,温度变化幅度可逐渐提高到6℃至10℃。当然,不能让居室温度变化太突然,应平稳地升高或降低温度。

**误区四:镜片颜色越深越护眼**

太阳镜的镜片颜色太深,会严重影响能见度,眼睛反而会因为看东西吃力而遭受损伤。夏季适合选择灰色、绿色镜片的能抵御紫外线的太阳镜,不但可以保护眼睛,而且

视物清晰度比较好。

**误区五:夏季洗凉水澡最舒服**

炎炎夏日,人们外出活动时出汗很多,肌肤毛孔处于“张开”状态,回家后应立即洗凉水澡,会使全身毛孔迅速闭合,使得热量不能散发而滞留在体内,人很容易中暑或患热伤风。夏季外出回家时,应先让自己出汗,等身上的热气散发过后,再洗一个温水澡。

叶炳昌/文

## 食疗宝典

减缓白发增多  
试试芝麻酱拌茄子

白发增多是多方面造成的,如遗传、精神焦虑、年龄增大等,而食物中的微量元素供应不足也是其中之一。推荐大家试试芝麻酱拌茄子。

**做法:**将新鲜发嫩的紫茄子用蒸锅蒸熟,放凉,撕成条,倒入芝麻酱(量不宜太少)与适量蒜蓉、老陈醋,再加少许精盐,拌匀即可。

**功效:**茄子含有多种微量元素,尤其富含维生素P,这是一种黄酮类化合物,有降低毛细血管脆性和通透性的作用,能维持血管弹性,促进新血管生成和增进侧支循环。

芝麻的营养素含量极为丰富,如钙含量是牛奶的5倍,铁含量比猪肝高,还含有丰富的维生素D、维生素C与B族维生素,以及丰富的脂肪酸。从营养学角度看,这些营养元素都是养发所必需的。中医认为,芝麻能补血明目、祛风润肠、生津通乳、益肝养发、强体。

刘政/文

## 保健支招

## 锻炼小腿强心脏

小腿好比人体的“承重墙”,站立、走路、跳跃、跑步、下蹲等下肢运动都离不开小腿肌肉的收缩。可以说,人的一生中一半以上的活动和能量消耗都要靠小腿完成。把小腿肌肉锻炼强壮,就好比在身体下面加了一个“泵”,可以减轻心脏负担,助心脏一臂之力。

以下介绍几种练小腿的常用方法,大家不妨每天练一练。

**步行。**步行是最方便的方法,每天可以快速行走20-30分钟。坐飞机等不方便活动时,可尝试抬起双脚,模仿行走动作。

**靠墙静蹲。**背贴墙,双足分开与肩同宽,屈髋屈膝,双腿逐渐下蹲,直至小腿与地面垂直。静蹲可能增加髌骨

压力,不适合膝关节骨性关节炎患者练习。

**绷腿。**平躺在床上,双手放在身体两侧,双腿尽量并拢,双膝自然伸直,肌肉主动收缩股四头肌使其绷紧,保持5秒钟,然后放松2秒钟,交替进行1分钟。

**单腿抬腿。**平躺在床上,双手放在身体两侧,将一条腿抬高,使其与床之间的夹角在30度左右,保持5秒钟,然后放下休息2秒钟,换另一边做同样动作,左右交替进行。每边做15次为一组,练3-4组。

**双腿抬腿。**垂直平躺在墙边,双手放在身体两侧,双腿并拢,抬起下半身靠在墙上保持3分钟。注意上半身和下半身始终呈垂直状态,不要收肚子憋气,维持正常呼吸。然后屈曲膝盖,使小腿和大腿呈90度,同样保持3分钟,还原。

**踢小腿。**单腿站立,用一条腿的脚面依次踢打站立腿小腿的承筋穴(腓肠肌肌腹中央)和承山穴(小腿后区,腓肠肌肌腹与肌腱角处,如图示),踢打力度视个人承受能力而定。踢打过程中可以“加速—缓慢—加速”的方式进行,从而加强小腿肌收缩能力,持续5分钟即可。

训练时动作要正确,频率别太高、运动负荷循序渐进。心血管病患者练习时应采取小负荷、多组数的方式,切忌大重量、爆发性动作。

苏浩/文



承筋穴

承山穴

