

## 名 医 养 生

## 丁樱 “不老女神”的养生四法

丁樱,1951年出生,中医儿科专家,中国中医科学院学部委员,河南中医药大学第一附属医院儿科医院院长、主任医师、博士生导师,第四届国医大师。

充沛的精力、中气十足的谈吐和日常对工作忘我的投入,让见过丁樱的人都不敢相信她已到古稀之年。这位被岁月眷顾的“不老女神”,有哪些不为人知的养生秘诀呢?

## 工作忙碌充实

很多人到了退休年龄就开启了在家颐养天年的日子,但古稀之年的丁樱依旧承担着繁重的工作,她坚持每周5天全日制的工作。对中医儿科工作的热爱,充实着她的日常。每周的周一至周五,丁樱的日程安排都是相对固定的。早上6点左右起床,简单梳洗、吃饭,7点准时坐班车赶

往医院,7点半左右到办公室,一进门就开始听各部门的日常工作汇报,科室的很多事情,丁樱仍在费心处理。错过饭点对丁樱来说是常有的事,她常常是到了下午两三点钟才能吃上午饭。饭后会小憩一会儿,让体力和精力能够得到快速的恢复,下午丁樱则又开始忙于开会、改书稿或者处理其他事情。晚上6点半,丁樱结束一天的工作,依旧是坐班车回家。丁樱的学生张霞说,正是工作带来的充实感和成就感,让老师很少有情绪内耗,努力奋进只争朝夕,无暇感慨人生易老。

## 作息张弛有度

近年来丁樱做体检,血液检查指标良好,血压平稳,胆固醇、血糖均正常,身心状态俱佳。丁樱从不认为自己有什么特殊的养生秘诀。她常常说

自己是“以忙养老”,工作生活化,生活工作化,总是以最饱满的状态投入到工作中。她的“睡眠观”跟一般人不同。由于平时要在很多场合作讲座,出席学术活动,为了保持良好的精神状态,她时常喝咖啡提神。有时白天喝咖啡会影响晚上的睡眠,但她的休息时间又有限,所以会随身备一些安眠药来帮助睡眠。丁樱认为,像她这样工作强度高、时间紧张的人,喝咖啡和吃安眠药这两种帮助提神和辅助睡眠的方式,适当使用并不会对身体产生什么危害,不必过于纠结个中细节,毕竟失眠和工作状态不佳所带来的作息节律颠倒危害更大。

## 饮食追求天然

丁樱在家中的饮食相对清淡,且注重营养均衡,每天会尽可能尝试多种不同的饮

食,保证肉类和蛋白质的摄入,同时也非常注意摄入纤维素多的果蔬,促进胃肠蠕动,保证每日排便通畅。虽然工作时间并不能像在家吃饭那样比较规律、搭配合理,但丁樱并不挑剔,好的饭菜她能享受,加班工作时医院的盒饭也能将就。值得一提的是,丁樱在饮食上比较追求天然,她很少吃包装食品,有食品添加剂的食物或转基因食物尽可能避免。

## 生活顺其自然

在生活中,丁樱是一个非常朴素的人。如非参加大型活动,丁樱平时很少化妆,有一支用了多年的口红,在她看来仍很好用。她平常护肤用得最多的是普通和廉价的甘油。生活顺其自然,常保年轻心态,正是不老女神丁樱的养生秘诀。

孙学达/文

## 温 馨 提 示

## 改掉六个习惯 减缓骨量流失

如果你总感到腰疼背疼腿疼,或周身疼痛,走路不稳,变矮了,都提醒你的骨量流失了,骨头越来越脆了,需要进一步到医院检查。日常生活中让骨量流失慢一些,要改掉这6个习惯:

**过度减肥。**很多人减肥期间都会控制饮食,甚至有的长期节食,体重已经合理了依然



继续,可能脂肪的确被减掉了,但同时也减少了钙等营养的摄入,加快了肌肉的流失和骨骼的退化。

**久坐。**有的人会想,我少动

点,骨量就能流失的少一点了。实际上,如果长期不动,骨头会变得虚弱,应该适当地运动。

**经常把饮料当水喝。**经常把饮料当水喝会加快骨量的流失。饮料中的磷酸会影响身体对钙的吸收利用,喝的量越多时间越长,骨头的脆性就越大。

**过度防晒。**适当晒太阳有利于骨骼健康,长期“不见天

日”不利于身体对维生素D和钙质的吸收。

**爱吃咸食。**吃太多盐会阻碍钙质的吸收,还会促进钙质的排出,骨量流失的速度会加快。

**爱喝浓茶。**有的人觉得喝浓一点的茶才更有趣,实际上浓茶里面的咖啡因含量更多,容易加快钙的流失,影响骨骼健康。 据《健康养生》

## 保 健 支 招

## 气出来的失眠 可刺激关冲穴

生气的时候情绪激动,很容易影响当天的睡眠质量。这种气出来的失眠常表现为入睡困难、睡中易醒、多梦。针对这种失眠,可刺激关冲穴。中医认为,刺激关冲穴具有清肝泻火、行气解郁的功效。

关冲穴位于双手无名指末节,靠近小拇指一侧的指甲根角处(如图)。刺激关冲穴,应掐住此穴15秒不动,然后再放松,左右手轮换操作即可。

关冲穴



程凯/文

## 控血糖按摩然谷穴

调理血糖,不仅可以内服药物,按、揉、掐穴位等外治法也是不错的选择。

然谷穴(内踝尖前下方隆起的骨头下方,如图),是我国古代记载最早的治疗糖尿病的穴位,按揉此穴能改善因为阴虚火旺所致的口干、口渴、烦躁等症状。

按摩方法:每晚洗脚后点按然谷穴,每次点按10秒再放松,持续按揉5~6分钟,以穴位及周围产生明显酸胀感为宜。

邹译娴/文

然谷穴



## 食 疗 宝 典

## 盛夏清补西洋参

一般人到了夏天体质都有所下降,常常是“无病三分虚”。“虚为夏病之本”,尤其是一些病后体虚、免疫力低下者及老年人气阴两虚,需要进补但又怕上火,此时,补气养阴的西洋参就是最佳选择。

西洋参性凉,味甘微苦,入心、肺、肾经,具有养阴清热、补气生津的功效。西洋参最大的优点为补气养阴,润养五脏,味厚而不热,滋补而不腻,绝无温燥上火之弊端,故称为“无火参”,尤其适宜夏天服用。

## 西洋参常用验方

**验方1:**材料:西洋参6克,麦冬9克,石斛15克,竹叶、知母各8克,鲜荷梗15克,川黄连、甘草各4克,粳米18克,西瓜翠衣25克。

用法:以上材料加适量清水浸泡后,水煎取汁饮服,每日1剂。

功效:用于夏季感冒中暑、心烦口渴、小便短赤。

**验方2:**材料:西洋参10克,黄芪、川芎各20克,丹参、当归、红花各15克。

用法:水煎两次,取汁混匀,分3次服用,每日1剂,30天为1个疗程。

功效:用于老年人心气亏虚所致胸闷气短、神疲乏力。

**验方3:**材料:西洋参片、麦冬各10克,五味子9克。

用法:以上材料加水300毫升以武火烧沸后,改用文火煎15分钟,去渣取汁,加入白糖6克搅匀,代茶饮。

功效:补气血、益肾肾。

## 西洋参清补食疗方

**西洋参八珍糕。**材料及做法:西洋参6克,茯苓、莲子、芡实、薏米、白扁豆、山药、藕粉各50克。共研细末调匀,加白糖50克,用水和为软糕状,入屉蒸20分钟即可。

功效:每日早晚各食约100克,有健脾补肾、除湿利水的功效。

**西洋参炖仔鸡。**材料及做法:仔鸡1只,去毛净膛洗净,将西洋参片10克放入鸡腹内,入炖锅,加清水、黄酒、葱、姜,用旺火烧开,改用文火炖1小时即成。

功效:每日服食鸡肉50克,吃参喝汤。具有生津止渴、益气宁神、滋补气血的功效。

**西洋参山药瘦肉汤。**材料及做法:猪瘦肉150克,西洋参5克,山药30克,大枣5枚,调味品适量。将猪肉洗净切块,西洋参、山药切片,大枣去核,同入锅中,加适量清水煮沸后,撇去浮沫,加入调味品,文火炖至肉酥烂,食肉喝汤。

功效:此汤有益气养阴功效,适宜糖尿病患者服食。 据《贵州都市报》



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

祖国是家的花园

我爱我的家

林红 任昕 制作

中国网络电视台