

名医养生

陈民藩 两大养生法宝助长寿

陈民藩,1935年出生,中医肛肠病专家,中国中医科学院学部委员,福建中医药大学附属人民医院主任医师、教授,第四届国医大师。

陈民藩行医六十余年,早年在肛肠临床和教研工作中奔忙,如今到了耄耋之年,他还是坚持每周出诊。被问到如何几十年如一日保持充沛的精力时,陈民藩说,刻意养生谈不上,但身心皆康健是保持体力充沛、精力旺盛的基础。日常生活中,他有两个养生法宝。

法宝一:扶正祛邪强体魄

调脾胃畅气血。俗话说“气血足,百病除”。气血流畅则全身气机调达,营养得以输送到全身,方能神清气爽、容光焕发。脾胃是气血生化之源,所以陈民藩平日比较注重



陈民藩

对脾胃的调养,这也是他多年来保持健康的关键因素。陈民藩平时不抽烟、不饮酒,饮食十分清淡,常食易消化的食物,多以蔬菜水果补充维生素和膳食纤维,不食太硬、太热、太凉的食物,七分饱便停筷。“很多人不爱吃水果,还重油重辣,久坐久站,年纪轻轻就患上了脾胃病,痔疮也找上门。”陈民藩强调,防痔病要坚持补正气、防邪气两手抓。

一是注重调和和锻炼,以促进肛周血液循环,调和气

血。他平日经常做一种养生法——撮谷道,即提肛运动:吸气时稍用力提肛门连同会阴上升,稍后再缓缓呼气放松。十次为一组,每日做七八组,久坐或便后可做一组。

二是保持饮食和排便良好习惯。陈民藩认为,过度饮食会导致气血瘀滞肠道而产生疾病,可多吃通便食物,如香蕉、蜂蜜水、梨等,以通润肠道。偏嗜辛辣之品、肥甘厚味也不益于脾胃健康,易引发便血、痔核脱出等疾病。建议保持良好的排便习惯,每日定时排便,每次排便时间不超过十分钟。

慎起居多运动。古人认为长寿与少欲、节食、慎起居有着紧密的关系。起居有度,顺应自然是陈民藩日常养生中不可缺少的一环。中医历来重视睡眠养生,认为眠食二者为养生之要务,陈民藩常年坚持

晚上九点半入睡,早上六点半起床,以保证充足的睡眠。

法宝二:平和淡然安心神

中医认为情绪极端或波动过大会伤及五脏,中医养生强调形神共养,陈民藩日常既重视形体的保健,也重视心理和精神上的保健。陈民藩不论是与学生还是与患者相处,皆态度亲和,与人为善,以仁心待人。他认为仁心仁德、养心立德,是身心健康必不可少的内在要素。陈民藩是个不服老、不断学的人,虽到耄耋之年,他一直关注并学习前沿医学知识,从不以老人的心态对待自己,时刻都像年轻人一样对新鲜事物保持兴趣,对生活充满热情。陈民藩一生践行认真做事,简单做人,不追求名利,保持心情舒畅、精神愉快,这样如何不长寿? 董俊彤/文

温馨提示

西红柿汁。西红柿含有大量柠檬酸和苹果酸,对机体的新陈代谢大有裨益,可促进胃液生成,加强对油腻食物的消化。每人每天吃两个西红柿,可满足人体一天对维生素C的需求。需要注意的是,制作西红柿汁,要果汁、果肉不分离,最好和蜂蜜调在一起喝。

黄瓜汁。黄瓜汁不仅利尿功效卓著,还可使神经系统镇

静,并能增强记忆力。此外,黄瓜汁在牙龈损坏及牙周病的防治上也有一定功效。

胡萝卜汁。胡萝卜汁能提高人的食欲和对感染的抵抗力。每天喝上一定数量的鲜胡萝卜汁,能改善整个机体的状况。患有胃溃疡的人经常饮用胡萝卜汁可以减轻溃疡症状,哺乳期的女性每天喝几杯胡萝卜汁,其分泌的奶汁质量要比

不喝胡萝卜汁的妈妈好得多。

卷心菜汁。卷心菜汁在促进造血机能的恢复、抗血管硬化和阻止糖类转变成脂肪、防止血清胆固醇沉积等方面具有良好的功效。此外,喝卷心菜汁还有助于增强人体内白细胞的杀菌力,减少重金属对机体的毒害。

适合喝蔬菜汁的时间

1.每天早晨喝一杯蔬菜汁,



能让人精神振奋,还能稳定血压、帮助排便、补充水分。

2.两餐之间或饭前半小时,也是饮用蔬菜汁的最佳时间。

王朝刚/文

夏季喝四款蔬菜汁可排毒养颜

保健支招

抖全身 气血畅

中医认为,“气血者,人之所赖以生者也。”意思是说,气和血是构成人体的两大物质。“气为血之帅,血为气之母”,二者相互依存、协作,维持人体的生命活动。气行通畅,才能保证血的化生,并推动血行滋养五脏;血足则全身得养,并为气的运行提供动力。老年人及生活作息不规律、久坐少动的上班族,容易出现气血运行缓慢甚至气血瘀滞,造成血脂、血压、血糖代谢异常,女性出现月经不调、痛经等多种健康问题。

“动则生阳”,适当的体育活动和日常家务劳动及一些保健按摩方法,都有助于调和气血阴阳、舒筋活络,达到气畅血行的养生目的。下面介绍一个简单的养生功法,通过有节律地抖动,实现全身关节、肌肉放松,促进气血的循环和畅通。

做法:双脚开立与肩同宽,微微屈膝,目视前方,双臂在体前略抬起呈“抱球”状,全身放松抖动3~9次;然后,两臂经由体侧平举——直臂上举过头——体前平落,静站2~3分钟后并脚收势。其间始终保持每做一步全身放松抖动3~9次。

要点:抖动时意想由脚掌的涌泉穴导引全脚轻轻颤动,依次放松踝、膝、髌、肩、肘、腕关节,完成全身的放松抖动。

北京体育大学武术学院教授 武冬

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

祖国是家的我 园

我爱我的家 园

书画 任明华作

中国邮政集团有限公司 人民日报 中国网络电视台

凡人养生 坚持锻炼帮我战胜病魔

我今年95岁,是石家庄一家单位的退休职工。73岁那年,我突然得了帕金森病,相继出现左手抖动、腿脚僵硬、吃饭夹菜困难等症状。去几家医院求医问药,医生都说难治。但我有点不服输的精神,遵医嘱服药的同时,经常思考以运动健身配合药物治疗的方式缓解这个“顽症”,没想到效果还不错。

因为帕金森病属于神经内科疾病,可以引起头部颤抖等,因此我的日常锻炼先从头部开始:

第一,两手拍打脊神经、十指梳头、十指击打后脑。这样可以激活脊神经,保障大脑供血,预防小脑萎缩。以上动作各运动100下,早晚各一次。

第二,坚持搓摩耳部。耳部神经跟身体各大器官都有紧密联系。将两个耳朵上下各搓摩200下,达到发热发红的程度,早晚各一次。

第三,坚持拍手锻炼。这既可锻炼手臂手指,消除抖动或僵硬,保持血液循环,还能增强心脏功能。每次100下,早晚各一次。

第四,坚持拍肩与扩胸锻炼。拍肩可预防肩骨酸痛或肩周炎。扩胸能防止老年人胸背骨骼的弯曲萎缩,维护正常体态。双手对左右两肩同时拍击100下,每天一至两次。

第五,每天坚持步行或快走锻炼。非必要不坐车。走路能畅通气血、活络筋骨。

第六,坚持加强左手的锻炼。我做

事常用右手,左手缺少锻炼,患帕金森病正是从左手抖动开始的。这更说明加强左手锻炼的重要性。

我坚持锻炼一段时间之后,感觉帕金森病症状有所好转,从而更增强了我坚持锻炼战胜病魔的意志与决心。同时,我还积极投身社会活动——参加了区老年大学书法班、区诗词与楹联学会、区书法家协会。现在,随着帕金森病症状的逐渐缓解,我的重度神经衰弱症也在不知不觉中消失了。同时,我的创作热情进一步高涨,近些年撰写并发表了大量弘扬新时代正能量的文章,老朋友们都说我是“返老还童”了,其实这都是长期坚持科学治疗并积极锻炼的结果。

金秋/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。