

# 名人养生 || 李文友 中医五德对应五脏养生

李文友,上海颜德馨中医药基金会“中医药传播特别贡献奖”获得者,上海交通大学海外教育学院、继续教育学院特聘养生讲师,著有《白领养生的智慧》等著作。

李文友认为五德对应着五脏养生,重视根据“仁、义、礼、智、信”五德来保养自己的心性。

**仁德养肝。**仁德丰厚的人,一般会表现出慈爱、善良、宽容,随时都可以发自内心的微笑,常被形容为“慈眉善目”。为什么会这样呢?因

为肝开窍于目,所以从人的眼睛上就可以发现是否具备仁德的品格。仁德品格缺乏,表现在健康上,就会伤肝,造成气滞血瘀,头晕眼花,胸闷腹胀。

**义德养肺。**义德品格强的人以助人为乐为本,常常乐善好施,侠肝义胆,助弱扶危,周围常能聚拢很多讲义气的朋友。这种人一般处事果断,不拖泥带水,乐于为人排忧解难。义德缺乏的人,在健康方面,会因气恼别人而伤肺,经常出现口舌溃疡、气

喘咳嗽、咽喉肿痛等呼吸系统疾病。

**礼德养心。**礼德丰厚的人,为人处世光明磊落,办起事来不急不躁,非常沉稳,这对心功能有好处。礼德一旦缺乏,就表现出性情急躁、虚荣爱美、无理争胜、憎恨别人,从而使身体容易被外邪侵袭,出现气血凝滞、生包长疔、邪火大,导致五心烦热,健忘失眠,神志紊乱,甚至患上一些精神癫狂类疾病。

**智德养肾。**智德丰厚的人虚怀若谷,谦虚柔和,处事通

达顺变,会灵活地调节自己的生存环境和周围的环境。智德缺乏,性格上就会多愁善感,迟钝愚鲁。在健康方面,会过早地产生耳聋耳鸣、阳痿遗精、月经不调、泌尿系统病变等疾病。

**信德养脾。**信德是忠信诚实,真诚待人。信德缺乏的人,表现为猜忌多疑,处事待人蛮横蠢笨、埋怨他人、无事生非,这种人容易出现气短虚弱、腹痛吐泻、四肢乏力,多胃肠溃疡疾病。

据《长寿养生报》

## 饮食“干湿分离”要分人

饮食“干湿分离”,顾名思义是指把饭、水、汤进行分离。这种饮食方式是否有益健康呢?

对于需要控制血糖的人来说,“干湿分离”是有益的饮食方式。固体的食物通常消化时间比较长,有利于控制血糖的上升速度。反之,食物吸水后就变得比较软烂、浓稠,更容易消化吸收,血糖的升高速度就比较快。因此,这种饮食方式对于糖尿病、胰岛素抵抗患者是有益的。

对于普通人来说,不必苛求“干湿分离”,但对于有一定减脂、减重需求的人来说,“干湿分离”相较于“混”在一起吃,更容易控制吃东西的量。建议吃干性主食之前,喝一些



能量较低的汤类食物增加胃的饱腹感,饱腹感增加之后,就会减少能量较高的碳水化合物的摄入。

对于胃不好、泛酸胃胀的人群,建议“干湿分离”,这样可以充分地咀嚼食物,减轻胃肠道的负担。另外,有些人本身就胃动力不足,已经存在消化不良的情况,就需要适当进食软烂的食物。 吕彦霖/文

## 医药宝典 || 秋季防燥“增液汤”

中医认为,燥易伤肺。在干燥的气候环境中,人体可由此产生诸多津亏液少的“干燥症”。比如,肺脏受伤,多有咳嗽,秋之咳嗽,常为干咳无痰或胶痰难咯,谓之“燥咳”。鼻乃肺之窍,鼻干燥于立秋之后尤为常见。喉、咽也是肺之门户和肺气之通道,秋燥所袭,往往会导致咽干、口燥、音哑等不适。肺又外合皮毛,秋季出现的皮肤干涩、皴裂,甚至毛发不荣,都和秋燥有关。此外,肺与大肠互为表里,肺燥下移于大肠,肠燥则便秘。

中医有一“增液汤”名方(玄参15克,麦冬、生地各12克),能润一身之燥,秋季可

水煎代茶常饮。在日常生活中,预防秋燥对人体的损害,还应注意调节空气湿度,保持环境中的水分。同时,秋高



气爽又是健身的大好时节,人们在立秋伊始秋燥不甚之际应早到户外锻炼,呼吸吐纳,提高肺脏生理功能,则燥邪难侵。

陈广玲/文

### 保健支招 ||

## 几个运动方法助您正虚强肾



肾虚是一个中医概念,包括肾气虚、肾阴虚、肾阳虚等。通过下列运动可以纠正肾虚状态。

**打太极拳。**太极拳是以腰部为枢纽的一项缓慢运动,非常适合体质有些虚弱的中老年人和肾虚的人锻炼。

**自我按摩腰部。**两手掌对搓至手心发热后,分别放至腰部,上下按摩腰部至有热感。

**刺激脚心。**将两手掌搓热后,以左手擦右脚心,以右手擦左脚心。

**强肾操。**第一步:站立,两足平行,与肩同宽。目视鼻端。两臂自然下垂,两掌贴于裤缝,手指自然张开。脚跟提起,连续呼吸9次落地。

第二步:再吸气,慢慢下蹲,两手背逐渐转前,掌心对脚踵。手接近地面时,稍用力握成拳(有抓物之意),吸足气。

第三步:憋气,身体逐渐直立,两手下垂,逐渐握紧。呼气,身体立正,两臂外拧,拳心向前,两肘从两侧挤压软肋,同时身体和脚跟用力上提,并提肛,呼气。

郭旭光/文

## 温馨提醒 || 女性经期别吃阿胶、红枣

很多女性认为,月经期间应该吃一些温热、滋补气血的食物,例如红枣、阿胶,其实这是很笼统且错误的观点。

月经前应及时调和气血,不能吃热性的食物,可以吃一点子排、山药、当归、海带等。月经期,阴血下泄,阳气偏

旺,这时不能吃偏热的东西,例如红枣、阿胶等。月经过后要滋阴养血,以补充之前经期流失的气血,可以煲一些滋补汤品,如乌鸡枸杞子汤、红枣汤等。月经期间也可以多吃一些黑色的食物,例如黑木耳、黑豆、黑米、黑鱼等。 琳琳/文

## 凡人养生 || 爱摄影 助长寿

我今年八十出头,要说我的养生经,就一句话:要长寿,去摄影;爱摄影,多长寿。

退休以后我就迷上了摄影,原因非常简单,耳闻目睹身边爱好摄影的人,尽管苦累疲惫,但是大多数人都很长寿。摄影爱好者,往往眼明心静,手快脚勤,机智脑灵。摄影者要背负重达十多公斤的摄影器材和行李,为了寻找美好,留住精彩,一年四季不管风霜雨雪,严寒酷暑,任劳任怨,一路向前。自我欣赏的同时,配文配音乐,趣味无比。

为了拍出好作品,我不断学习提高,还经常与同行交流,业余生活非常充实。爱人也很支持配合我,夫唱妇随,愉悦身心。起先我帮她拍,她每次打扮得美美哒,心情特好,我也自得其乐。后来她也随我一起远行,形影不离,互相帮助,成为我的左膀右臂。

摄影有益养生,绝非一朝一夕。往往为了拍摄一帧人像特写、飞鸟走兽、亭台楼阁、小桥流水、雪山草原、璀璨灯火、日出夕阳、云开雾散等美景的精彩一瞬,需要久久为功。从设计规划到景点路线,从季节时辰到天

气交通,从服饰道具到选择拍摄的位置和角度,拍摄的过程充满了多变的考验,需要用智慧来化险为夷。日行万步和长久守候均是家常便饭,不足为奇。当然,我会根据自己的身体状况来决定取景拍摄的远近长短,切忌贪图名利而伤身败体。

从国内拍到境外,从城市拍到郊野,从动态拍到静止,摄影不仅练就了心态,愉悦了心情,锻炼了体能,而且学会了想方设法寻找美好,留住美丽,脑子常动不生锈,手脚常动不掉链,心态常平不伤体。过去拍好的照片要去冲印装帧,现在拍照不用胶卷,电脑上还能P图,手机里将照片视频做成美篇,图文并茂,在众人点赞的同时,我也有满满的获得感。心情好,百病消,摄影真的是可以延年益寿。 顾耀弘/文



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

我爱我的家园

马珂 任明华作

中国网络电视台