

# 名医生 陈灏珠 “八个一”养生法享高寿

陈灏珠(1924-2020),心脏病学家,中国工程院院士,复旦大学附属中山医院内科教授、博士研究生导师,上海市心血管病研究所所长,我国心血管病介入性诊断和治疗的奠基人之一。

陈灏珠院士享年96岁,他生前对于养生有自己的体会——“八个一”养生法。

## 一种适宜的体育锻炼

陈院士年轻时就很喜爱运动,还是中山医院乒乓球队队员。他平时上下班坚持骑自行车,每天半小时左右的运动量使他感觉轻松。后来有了专车接送,坐的时间久了会感到腰酸背痛,每当这个时候他就一定要走走路,放松腰部的肌肉。

## 一种放松的业余爱好

爱好能增添生活情趣,消除工作疲劳,如阅读、音乐、体育、下棋等。陈院士平时就喜欢阅读小说、古代诗词集等,在专业书籍之外放松放松。阅读之余,陈院士还喜欢动笔写诗,他的诗作曾发表在《联合时报》《院词》《当代科学家诗文集》中。

## 一张笑口常开的面孔

陈院士说:“笑牵动多处肌肉,促进血液循环。笑,能加强呼出二氧化碳,吸入新鲜空气。”笑口常开是有利于身心健康的。保持开朗的心境,用微笑面对别人,在自己快乐之余,也能让对方感觉到真诚和友好。

## 一种对待疾病的态度

陈院士说,一旦生病,无论大病还是小病,都要沉着,不要惊慌,要尽早就医。讳疾忌医是大忌。只有在医师的指导下进行治疗,才能战胜疾病。

## 一种热情开朗的性格

拥有健康的性格对于身心健康非常重要。陈院士说,同样是癌症病人,态度消极、精神压力巨大的病人,疾病恶化的速度往往更快;而乐观开朗的病人会与病魔做斗争,有些还能恢复到正常人的生活。

## 一种坚定信念的意志

缺乏坚强意志力的人,心理承受能力必定薄弱。人的一

生不可能一直一帆风顺,当遇到挫折、压力时,能勇敢挑战命运的人才是真正的强者。尤其对病人而言,难免会有惧怕的情绪,这时候就更需要坚定战胜疾病的信心。

## 一种规律合理的生活

陈院士说,3个8小时的作息程序是基本合理的,即8小时睡眠、8小时工作、8小时休闲。通过有规律的生活作息能够形成良好的条件反射,使各种生理机能发挥最好效应。

## 一种健康的饮食习惯

陈院士的健康饮食习惯是:注意营养平衡,不偏食,不饱饭。张丽云/文

## 保健支招

老年骨质疏松患者发生骨折的概率较大,核心稳定训练可调节患者深层小肌肉群,增强脊柱的稳定性和躯干的控制能力,降低跌倒事件的发生率。比较常见的核心稳定训练有下面几种。

**腹式呼吸。**以仰卧位为主,屈髋屈膝,深呼吸,吸气时腹部鼓起,呼气时腹部收紧。

**臀桥。**双腿屈膝仰卧位,双臂自然伸在体侧,两脚分开10厘米左右距离,收腹,敛臀,髋关节伸直,躯干和大腿

保持在同一平面内。

**腹横肌训练。**采取仰卧位,腰椎紧贴床面,收腹,保持自然呼吸状态,双腿伸直并抬高,双腿抬高大约45度左右;保持该状态10秒后放下休息。重复该锻炼,每次5-10下,3次/天。

**姿势矫正训练。**站立位,后背贴近墙面,挺胸、抬头、收腹、直腰,目视前方,双腿站直,双脚微微分开,身后各部位都贴紧墙面,重力均匀地从脊柱向下传递。保持该体位3

## 核心稳定训练 降低跌倒风险



分钟,休息2分钟后重复该动作。每天反复5次,2次/天。

**蚌式开合。**取侧卧位,身体躯干保持直线,双膝微屈,双脚并拢,保持骨盆中立的状态,头部用手或是枕头支撑。

通过髋关节发力,膝关节外展打开后再闭合(如图示),连续练习3组,每组重复15次。

**弹力带抗阻横跨步。**半蹲位姿势,在膝盖上方佩戴弹力带,膝盖与脚尖需向同一方向屈伸,像相扑一样匀速向两侧迈进。连续半深蹲、起立多次,每组15次,每次练习3组。

老年骨质疏松患者在核心稳定训练的过程中,需要其他人的陪伴或帮助,避免发生跌倒。

据《祝您健康》

## 食疗宝典

### 秋季调补 试试两款粥



进入秋季,天气逐渐转凉,早晚温差开始变大,很多慢性疾病就容易复发或加重,所以做好养生尤为重要。下面是两款养生粥,大家不妨一试:

#### 百合杏仁赤豆粥

材料:百合15克、杏仁6克、赤小豆60克、白糖少许。

做法:先将赤小豆洗净,加水适量,与粳米一起,先以大火煮沸,然后在半熟的粳米锅内加入百合、杏仁、白糖,以文火煮至熟即成。

功效:该粥具有清肺润燥的作用,适用于肺阴虚,虚火旺盛,素有口干、口苦者。

#### 黄芪山药粥

材料:黄芪30克、山药30克、百合15克、粳米50克。

做法:先用水煮黄芪取汁去渣,再用汁同山药、百合、粳米煮粥食用。

功效:该粥具有补养肺气的功效,适用于肺气虚,容易感冒者,尤其适合年老体弱或抵抗力下降者。方芳/文

## 温馨提醒 餐后半小时保健注意啥

一日三餐是身体机能正常运转的基础,每餐后半个小时的保健尤为关键。

### 早餐后半小时

**吃点水果。**早餐后吃猕猴桃、柚子和草莓,可以提神醒脑,保证一上午的工作效率。

**按摩膝盖。**从中医理论上讲,7-9时主胃经,胃经在中医经络里被称作“长寿经”。饭后20分钟左右,用手反复摩擦膝关节,可以使胃经通畅。

**敲打小腿外侧。**早餐后敲打小腿外侧5分钟,有助于延年益寿。

**不宜急于锻炼。**吃过早餐后,最好不要马上运动,不然很容易引起消化不良。

### 午餐后半小时

**打个盹。**中午打盹可缓解压力、提高记忆力。

**做放松。**利用午餐后半小时伸伸腰、踮踮脚尖、做做深呼吸,可提神醒脑。

**不宜喝浓茶。**饭后喝浓茶,会影响蛋白质的吸收,引发缺铁性贫血。

### 晚餐后半小时

**做点家务。**做家务既可活动身体,又不会对消化系统造成负担。

**拍打经络。**帮助消化,强身健体。

**不宜急于洗澡和泡脚。**晚餐后急于洗澡和泡脚会让体表血流量增加,胃肠道的血流量则会相应减少,从而使肠胃的消化功能减弱。方强/文

## 凡人养生 花园觅得老来乐

退休后,我在自家天井开辟了一个小花园,种上了牡丹、美人樱、芍药、杜鹃、绣球、郁金香、蜡梅等二十来种花。

自打有了这个小花园后,我每天早上做的第一件事,就是推开窗,看一看自己心爱的花圃,若遇到开得正盛的花,我就会迫不及待地拿出手机把它拍下来,然后发到花友群里进行交流。一般情况下,吃过早饭,若没啥事,我便去园里锄草、施肥或浇水、剪枝。

几年下来,我积累了不少养花知识,花也养得越来越好,以至于常有花友前来交流。每每此时,我便与他们在小花园里边看边聊,说说笑笑,心情格外愉悦。

那天上午,我上花园看花,看到一棵蔷薇结出了上百个花苞,还有一棵绣球上也有几十个花苞,我真是开心。回来后,我对老伴说,“苞”治百病。由于这些年常在小花园里劳作,使我退休前当教师时落下的颈椎、腰椎病好了许多,原有的慢性咽喉炎也不怎么复发了。真是花草养人啊!

这些年,我在小花园里得到的最大益处,不仅仅是眼前一片盎然生机,更多是身心变得舒畅,精力充沛而富有活力。老伴说,你这是越活越年轻了。

沈莉/文