

## 名 医 养 生

## 王敏清 四大保健原则助长寿

王敏清(1929—2024),原中央保健委员会办公室主任兼国家卫生部保健局局长,内科主任医师。

王敏清94岁时依然身体硬朗,50年未患过感冒,他的牙齿健康,从未有过蛀牙,82岁时仍保有24颗健康的牙齿。王老之所以能够拥有这样出色的健康状况,其背后则是他遵循的四大保健原则。

## 饮食有节制

在古代,人们往往吃不饱,医疗条件也有限,但人们的身体素质却相对较好。而现代人,吃得好、住得好、行得好,但身体素质却越来越差,疾病越来越多。这是为什么呢?王老认为,这主要是因为人们吃得太多了。他指出,关键是要吃七八分饱。如果下一顿前不太饿,就说明上一顿吃多了。那么,如何才能吃到七八分饱呢?王老提

出了以下建议:

吃得少一点:每餐七分饱为宜,饭前喝汤,有助于减少食欲。

吃得粗一点:长期单一细粮摄入容易导致营养失衡和消化功能减弱。此外,适量增加粗粮有助于预防糖尿病、皮炎、便秘等问题。

吃得淡一点:“淡”即是饮食清淡,限盐、限油、限糖。

吃得慢一点:吃饭要细嚼慢咽,慢慢品味,每口饭菜咀嚼30-50次会让你更长寿。

## 运动助长寿

运动是健康长寿的重要保障。运动可以促进血液循环、增强心肺功能、提高免疫力,从而预防疾病、延年益寿。王老认为,多活动、不贪图享受,才能保护身体功能,健康长寿。他本人坚持步行、坚持体力活动,78岁时仍能

爬上22层楼。如何运动?每天至少快走30分钟,直到身体发热甚至微微出汗,就达到锻炼效果了。

## 睡眠要充足

睡眠是人体必不可少的生命活动,是机体自我修复和调节的重要环节。充足的睡眠可以促进身体各项功能的正常运转,提高免疫力,预防疾病。

睡眠时间:根据中医理论,子时(23点至1点)是人体阴气最盛、阳气最弱的时候,此时睡觉最有利于养阴。因此,晚上11点到次日早上7点是最佳睡眠时间。如果做不到,也要保证每天至少有7-8个小时的睡眠时间。

## 免疫护健康

王老认为,免疫系统是人体保卫系统,是和疾病打仗

的。因此,他提倡“不要有点小病就吃药、挂水”,而是要让免疫系统去战斗,从而提高自身免疫力,预防疾病。王老本人曾患喉癌,他没有选择放疗,而是通过加强锻炼、调理饮食来提高免疫力。最终,他成功战胜了病魔。王老的经历告诉我们,免疫力是健康的根本。只有拥有强大的免疫力,才能抵御外来病原体的入侵,维护身体健康。如何提高免疫力?王老总结了以下三招:

补充益生菌:益生菌可以帮助调节肠道菌群,促进肠道健康,从而提高免疫力。

多吃大蒜:大蒜中的大蒜素具有抗菌、抗病毒、抗氧化等功效,有助于提高免疫力。

多喝水果茶:蜂蜜水、姜水、柠檬水等水果茶中含有丰富的维生素和矿物质,有助于提高免疫力。

王立文/文

## 食 疗 宝 典

## 秋季风寒感冒 试试“神仙粥”

“一把糯米煮成汤,七个葱头七片姜。熬熟兑入半杯醋,伤风感冒保安康。”这首诗说的就是一个药膳粥方。这个药膳方有一个极其吸引人的名字,叫神仙粥。

“神仙粥”的具体烹制方法是:将糯米50克洗净,加适量水煮成稀粥,再加入葱白7根(约30克)、生姜7片(约15克)共煮5分钟,然后加入米醋50毫升搅匀起锅。趁热服下后,上床盖被,使身体微热出汗。此粥专治由风寒引起的头痛、浑身酸痛、乏力、发热等症,特别是患病3天内服用,即可收到“粥到病除”的奇效。但是只能微微汗出,大汗淋漓易伤正气。

神仙粥充分体现了非药物治疗感冒的优点,突出了简、廉、便、验的特长。据中医说,此以糯米补养为君,姜葱发散为臣,一补一发,而又以酸醋敛之,甚有妙理,盖非寻常发表之剂可比也。屡用屡验,不可以易而忽之。糯米、葱白、生姜性皆温,用于风寒感冒不仅能温暖遭受外界风寒侵袭的身体,葱白、生姜且有辛温发散功效,能将风寒法出体外,使病情缓解。医书也曾记载,糯米熬汤后其温暖作用更浓,加之有辛温发散功效的生姜、葱白,确是一种疗效很好的治感冒药膳。

韩振奎/文

## 温 馨 提 示

健步走并不是走越多越好、越快越好。膝关节里软骨的健康,很大程度上决定了膝关节的健康程度。软骨的健康依赖关节的活动度,走路过多可能加重软骨的负担,造成过度磨损,损伤关节。建议每次健步走30-40分钟,步频每分钟100-120次。

健步走应该摆臂。健步走

时,身体重心是不稳定的,需要借助摆臂来平衡重心。当步频和步幅增加时,身体倾向不平衡,应该增加摆臂的幅度,让走路更稳当。此外,摆臂还可以锻炼上肢和脊柱的肌肉。

健步走之前需要适当热身。热身能让关节灵活,肌肉舒展,防止肌肉拉伤,调整呼吸和心率,以适应接下来开始

## 如何健康健步走



的中等强度运动。

选择一双合适的健步鞋。鞋底需要有一定厚度和弹性,鞋帮有一定支撑力,足弓部有支撑,鞋前掌要薄、软。不建议穿新鞋进行长距离健步走锻炼,可以先通过遛弯等短距离的活动,适应新鞋后,再作为健步鞋。

据《人民日报》

## 保 健 支 招 抡 臂“爬 墙”缓 解 肩 周 炎

分享一则缓解肩周炎的养生妙招,具体做法是:站立,两腿分开与肩同宽,以患侧的肩为轴,以最大幅度向前抡臂,频率在1秒钟一下左右,重复30~40次;之后再以同样的要领向后抡臂,重复30~40次。这个动作每天至少做一遍。

抡臂后再做手指“爬墙”。面向墙壁,身体与墙距离约一拳远,患侧的手

轻按在墙上,与肩齐平,手指做爬墙的动作,“爬”到最高处再回到与肩平的位置。每个来回为一次,每天至少做30~40次。注意“爬墙”过程中身体尽量不要动,脚后跟也不要踮起。这两套动作重在坚持,一定要天天做。一般情况下,坚持一个多月之后就会见到明显效果。

庆红/文

## 什么是中药代茶饮

中药代茶饮又名“以药代茶”,是在中医辨证思维的指导下选用一味或多味中草药,加或不加茶叶,用沸水浸泡或短时煎煮后饮用,起到防病治病、病后调理、养生保健的作用。

## 中药代茶饮的特点

轻巧灵便,省药易携。中药代茶饮可根据需要辨证组方,选药更加精细,不仅节省药源,还因选择了恰当的方法快速调配,能很好地适应现代快节奏生活。

精细加工,药效得宜。泡饮的中药材大多为粉末或细丝小段,使药物的有效成分更多地溶出,同时沸水可将其中的酶快速灭活,能进一步保护有效成分,因此金银花等芳香类含有挥发油较多的药物,做药茶尤为适宜。

平和调理,缓图其效。中药代茶饮的用量较轻,且多数药性平和,可以坚持服用缓图其效,用于久病慢病的治疗以及对机体功能的整体调整。

## 如何选择中药代茶饮

中药代茶饮分类繁多,如补益类、健脾益胃类、消导类、解表类、清热类等。不同的药材功效不同,如菊花有清热明目的作用,枸杞子有补益作用,玫瑰花具有行气解郁、和血散瘀的功效。不同的药材组合具有不同的疗效,例如补益类代茶饮适合需要补气、补血、补阴的人群,而健脾益胃类代茶饮则适合脾胃虚弱的人群。

据《新京报》

