

凡人养生

搅舌操助我身康体健

我是石家庄一所学校的退休教师，如今已是耄耋之年。我非常害怕患上阿尔茨海默病，这种病不但生活不能自理，还连累家人。因此，我一直在找法子防止患上此病。

一天，儿子告诉我，有位中医教给他一套可以预防阿尔茨海默病的“搅舌操”，特别适合老年人在家里练习。儿子还说，此操有助于治疗高血压、哮喘、老花眼、耳鸣、咽喉炎、肩周炎、失眠等，他说这位医生的父母也在做“搅舌操”，效果蛮好的。

我一听，忙问练习“搅舌操”复杂不复杂？儿子说，相

当简单，你只要每天早晨洗脸后对着镜子将舌头伸出与缩进各做10次，然后将舌头伸出嘴巴向左右各10次就行。自此，我就按照儿子所讲的“搅舌操”要领，每天练习起来。

起先，老伴见我对着镜子吐伸舌头，以为我在作怪。后来，在儿子那里得到了证实，她便也跟着我练习起来。此后，我们又结合实际做了一些调整。具体如下：练习时坐在椅子上，双手十指张开，放在膝盖上，上半身稍微前倾。由鼻孔吸气，接着，嘴巴大大地张开，舌头伸出并且

呼气，同时，睁大双眼，目视前方，反复操练5次。然后，嘴巴张开，舌头伸出并缩进反复10多次，伸出嘴巴向左右各扫10多次，同时，用右手食指、中指与无名指的指尖，在左耳下边至咽喉处上下搓擦30次。接着，在舌头伸出与缩进时，用左手三指的指尖，在右耳下边至咽喉处上下搓擦30次。一年坚持下来，我们不但头脑清爽，原来的老花眼、胃肠功能不好、易流鼻涕等症状也有了显著改善。

医学研究表明，舌头是大脑的先行器官，舌神经连

接着大脑，当人体衰老时，最先出现的信号往往就是舌头僵硬。故经常运动舌头可以间接对大脑进行刺激，防止大脑萎缩，从而达到强身健体的目的。

朱建/文

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。

长城医院举办世界心脏日系列活动

本报讯(通讯员 周光华)9月29日是第25个世界心脏日。为传递心脏保护理念，普及心脏病预防和治疗知识，降低心脏病患者就医负担，即日起，石家庄长城医院举办世界心脏日系列活动。

1.启动第六届“拯救大心脏”活动。面向全国征集心肌病心衰患者，符合条件者将获得价值1000余元的救助资金，包括首次住院专家会诊费，首次住院心脏彩超、心电图检查费，首次住院患者单程车费(高限200元)，首次住院患者赠价值300元中药(约一周)，1次中医适宜技术+3次体外反搏等。此活动截止到10月15日。

2.大心脏至今为公认的治疗难题，为提高心肌病患者的治疗信心，同时给心肌病新老朋友提供一个互动交流的平台，石家庄长城医院第十四届心肌病医患联谊会将于9月26日下午召开，届时有来自全国各地的心肌病心衰康复(恢复)者来到现场，与新患者交流沟通治疗经历与康复(恢复)经验。

3.应对心血管疾病，重在一级预防。9月27日至29日，石家庄长城医院对心脏不适者、心脏病高发人群免费查血糖、血脂、肾功能、心电图，需要的患者请提前预约。

预约电话:0311-85839185

食疗宝典 缓解低血压眩晕方

低血压属于中医“眩晕”“虚劳”范畴，多因阴血不足或气血亏虚，导致脑失所养而成，可酌情选用益气养阴、补血类中药服用，能起到一定升压和改善症状的效果。

原料:黄精、党参各20克，炙甘草12克。

制法:上述药物一起放入锅内，加清水适量，水煎，滤取药液，分早晚两次服用，每日1剂，一般服药4-5剂即可。

功效:黄精性味甘平，既补脾气，又兼补脾阴，还有润肺生津、益肾补精的功效;党参性微温味甘，能补中益气、养血生津;炙甘草味甘，能够补脾和



胃、益气复脉，还有强心作用。研究表明，黄精、党参、炙甘草均有一定升压功能，三味合用，具有补脾益气、补血生津的效果。低血压患者服用，有助于改善血压过低引起的头晕、乏力、心悸等症状。

刘志杰/文

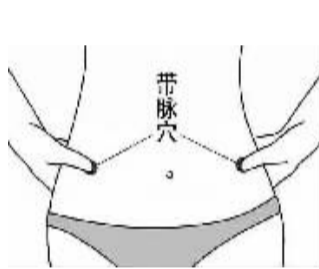
保健支招 按摩带脉控腰围

带脉横在腰腹之间，像腰带一样约束着其他纵行的经脉。如果带脉功能失调，膏脂湿浊堆积于带脉上下，会导致腹型肥胖。腰围超标，可以练习一套带脉保健操。

拇指揉带脉。带脉穴(如图)与肚脐水平，双手反向叉腰(拇指朝前)，拇指所触的位置即是带脉穴，用拇指点揉带脉穴，可调动带脉经气，加强约束诸脉。

掌根搓带脉。双手掌根从带脉穴开始，向同侧髂前上棘处推搓，有助于改善带脉瘀滞。

握拳推脾胃。双手握拳，



掌心朝上，近端指间关节放在前正中中线两侧，从肋弓推向耻骨上缘，可强化脾胃两经，降气通腑，促进消化代谢。

以上每个动作重复20次，每天2-3组，能够通调带脉，防控肥胖。

据《生命时报》

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

勤劳人 吉祥人



中国网络电视台制 陕西卢星 王乃亮作

温馨提示

锻炼切忌“急刹车”

人上了年纪，身体素质慢慢跟不上了。尤其运动后，一旦“急刹车”，后果会非常严重。“人原本是运动状态，血液循环较快。假如立刻停止，根据人体机能反应，血管会马上收缩，血液供应受阻，从而引起血压升高、心脏供血不足、缺氧等后果。”北京体育大学副教授孙卫星表示，对于心肺功能减弱的人而言，这更可怕，不仅使脉搏和血压骤然上升，严重时还会造成休克甚至死亡。孙卫星建议：运动不能“急上急下”。运动

前应做充分的准备活动，让身体慢慢热起来；运动完不要立刻停止，最忌讳坐下或躺着休息，应该继续做一些整理运动，直至恢复正常的呼吸和心跳。

“多做深呼吸，对调节运动节奏很有效。也可以抖抖手脚，放松一下。”孙卫星说，假如运动时间长、强度大，放松整理的时间也要稍长一些。举个例子来说，假如你用15分钟跑了1000米，那至少要用6分钟的时间放松，步行、慢跑最好。

林增/文

节气养生

秋分养生注意“四宜”

秋分后，昼夜温差越来越大，气温日益下降，进入深秋季节。秋分时节气养生要注意“四宜”。

饮食宜清润。秋分后，气温骤降，气候干燥，不少人出现鼻干、咽干、咽痒、皮肤干燥、呼吸道疾病以及秋季腹泻等问题。在饮食上特别要注意预防秋燥。秋分时节气最重要的当数充足补水。这种补水应该是全方位的，有的是正常饮水，有的是皮肤保湿，从头到脚，尽量让身体感觉滋润舒适。秋分的干燥与白露的干燥不同。秋分的干燥是凉爽的干燥，白露的干燥是温暖的干燥，所以在饮食方面要注意多吃芝

麻、核桃、糯米等滋润的食物。

起居宜趁早。秋天要养成早睡早起的好习惯。特别是女性朋友，要注意早睡早起。夜晚越深，寒气越重，寒气容易侵入体内，给今后腰腿疼痛埋下危险。

运动宜平缓。秋分时节气是锻炼的好季节。但是，由于人体阴精阳气处于收敛内养阶段，运动也必须避免运动量过大，特别是老年人、儿童和体质虚弱者，以免出汗过多，阳气消耗。运动应选择容易平静、活动量少的项目。

情绪宜乐观。肺气虚者对秋季气候的变化比较敏感，尤其是一些中老年人，见证秋风寒雨、花木凋零、万物萧条的深秋景象，往往会产生悲秋、凄凉、垂暮之感，容易产生抑郁情绪。因此，秋季注重调摄精神为养生之要务。对于中老年人来说，乐观开朗，淡泊安静，可以缓解秋天肃杀之气对精神的影响。

常征/文

