

名 医 养 生

干祖望的养生“八字箴言”

干祖望(1912~2015),生于江苏,中医耳鼻喉科学家,中医现代耳鼻喉学科奠基人之一,南京中医药大学教授,第二届国医大师。

干祖望不仅是医学和道德的楷模,还因养生有道被世人称赞。干祖望曾豪言:“上班至90岁,寿年100岁。”这些都成了事实。干祖望80多岁时,还能大气不喘地爬16层楼去病房诊病查房,能连续站立3小时做学术报告;90多岁时,能为患者疗伤诊病,步行数里;年近百岁时,还能看书读报、撰写文章,依然神清气爽、思路清晰、声音洪亮。这些都与他的修心养生“八字箴言”有关。

干祖望的“八字箴言”分

别是“童心”“蚁食”“龟欲”和“猴行”。他曾说:养生要真诚地向儿童和动物学习。他说起这“八字箴言”时表示:“我的养生之道,在50年前早已开始实践了,只是主观上尚不知在保健养生。50年后回头看,才发觉的确为很好的养生方法,是从实践中得来的,令我虽已进入晚年而精神体力不逊青壮年。”

“八字箴言”的内容如下:

童心。就是要有儿童一样的心理状态,生机勃勃,这是一种养神的好办法。保持童心有两点:一是天真无邪,决无欺诈骗骗、明争暗斗、占小便宜等恶习。二是单纯,思想倾向于美好、愉快、满足的感受。

蚁食。蚁食有两个内涵:一

是像蚂蚁那样,饮少食微,即吃得少;二是像蚂蚁一样什么都吃,即吃得杂,只要无害身心的食物,都可以吃,不需要过分求冷、热、精、细、美味,当然卫生要讲,但不必过于苛求。

龟欲。乌龟以其寿命长,被奉为祥瑞的象征。对人来说,值得借鉴的是它与世无争的胸襟和一无所求的淡泊。在大是大非面前绝不能做缩头乌龟,但对一般问题,当学乌龟,以静制动,以不变应万变。

猴行。猴子是反应敏捷、活泼轻快,终日无片刻之息的具有朝气与活力的动物。学习猴子的长处有两点:其一,多动。这不一定就指跑步、打拳,平常尽量少坐车、电梯,以走路为主,达到锻炼目的的都算多动。

其二,戒惰。多动偏重机体(身),戒惰偏重思想(心)。

干祖望生前还对几大养生误区做了澄清:

误区一:将滋补当作养生。许多人把“滋补”与“养生”作为同义词,这是十分危险的。小虚大补、不虚进补的盲补均不可取。

误区二:过分强调休息。有人认为“休息有益,操劳有害”。其实过度的或不恰当的劳或逸,都是有害的。“流水不腐,户枢不蠹”,身勤则强,逸则病。

误区三:过分强调尽兴。适当的兴致对人的身心有好处,但过分“尽”则物极必反,如过喜伤心。宜少情欲,节声色,薄滋味。 王晓文/文

如何预防
阿尔茨海默病

阿尔茨海默病又称老年痴呆,不仅严重影响患者生活质量,也给家庭和社会带来沉重负担。

尽管阿尔茨海默病的病因尚未完全明确,但通过一系列预防措施,可以显著降低患病风险。

1.健康饮食。每日摄取新鲜蔬菜、水果和优质蛋白质,避免高盐、高糖、高脂肪食物。

2.适度运动。建议老年人选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、太极拳等。

3.脑力锻炼。可以通过特定的任务和策略来提高注意力、记忆力。老年人还可以通过阅读、下棋、玩智力游戏(如填字游戏、数独、围棋)等方式进行脑力锻炼。

4.社交活动。老年人积极参加社区活动或与亲朋好友保持密切联系,有助于提高认知能力。

5.慢病管理。控制高血压、糖尿病和高血脂等慢性疾病,可以降低阿尔茨海默病的患病风险。定期体检和及早就医可以帮助发现和控制潜在疾病。

6.保持良好的生活习惯。保证充足睡眠、戒烟限酒,吸烟和过量酒精摄入会增加患阿尔茨海默病的风险。

阿尔茨海默病目前尚无根本的治愈方法,但通过上述措施可以有效降低患病风险。如果您有任何阿尔茨海默病的症状或疑虑,应及时就医咨询专业医生。

河北医科大学第四医院神经内科 武丹娜

食 疗 宝 典

秋季润燥
喝黑芝麻核桃羹

材料:黑芝麻、核桃仁各15克,粳米100克,白糖适量。

制法与用法:黑芝麻炒香、研碎,核桃仁切小块,粳米洗净。三物一起放入锅内,加水适量煮熟,加适量白糖即可。直接食用。

功效:本方适用于秋季脾肺虚弱、精血不足致使皮肤干燥、大便干结、咽干咳嗽等的调治。 张铮/文

温 馨 提 示

科学吃碳水 体重不增加

想要吃碳水不增重,应注意以下五个要点:

减少总热量摄入。对于减肥人士来说,控制总热量摄入是最为基础和重要的。通常建议每天控制总热量摄入减少500卡左右,以保证减肥的效果。

控制碳水化合物摄入量。一般建议摄入量在总能量的40%~60%之间,以满足身体的需要,同时还能避免摄入过多导致脂肪堆积。普通人一天的碳水主食摄入量在250~300g左右,减肥期间可以降为



200~250g左右,大概控制在平时的80%较为合理。

控制摄入时间。适当增加早餐中的碳水化合物摄入,这样不仅能够提供早晨所需的

能量,还可以避免午餐和晚餐大吃大喝。

合理安排食物比例。每餐食物中的比例也需要根据具体情况进行合理安排。人体总热量的50%左右来自于碳水化合物,剩余部分是蛋白质和脂肪。

搭配其他营养素。在摄入碳水化合物的同时,还需要注意其他营养素的摄入。例如,在吃米饭的同时,可以搭配蔬菜、蛋白质食品来增加营养素的多样性。 据《民康网》

保 健 支 招 三 种 锻 炼 法 缓 解 肩 周 劳 损

缺乏运动是导致肩周软组织慢性劳损或病变的主要原因,所以,人们最好别让自己的肩长时间“静”下来,尤其到了老年。以下介绍几种可以增加肩关节及周围组织血流量,增强新陈代谢的锻炼方法:

1.站立,患肩侧手握门框,逐渐下蹲,用自己的身体重量来牵拉肩关节,反复数次。此动作应量力而行,循序渐进,在严重疼痛期轻做、少做为宜。

2.取立正姿势,两脚分开与肩同宽。把一条长毛巾搭在肩上,患肢放于背后,双手抓紧毛巾的两端,健肢在胸前用力向前下方拉,然后患肢再拉回,反复拉动如擦背状。

3.两脚开立,与肩同宽,两臂下垂。屈肘上提,两掌与前臂相平,提至胸前与肩平,掌心向下;两掌用力下按,至两臂伸直为度。上提时肩部用力,下按时手掌用力,肩部尽量放松,动作宜慢。 叶有入/文

心 理 导 航 老 年 人 怎 样 维 护 子 女 关 系

有些老人会抱怨,和孩子虽然没有什么大矛盾,但感情似乎日渐疏远。其实亲子关系发生这样的变化,受到多方面因素影响。

独立个性。成年后,子女对父母的依赖减少,表现出更强烈的自我意识和决策能力,开始独立处理自己的事务。此时,他们对父母的期望发生了变化,希望得到更多理解、尊重和支持。然而,有些老人仍然沿用过去的沟通模式,缺乏对子女独立性和成年人身份的认可,导致双方产生分歧和不满。

角色转变。子女逐渐建立自己的生活方式和家庭,父母不再扮演主导地位,亲子之间的角色发生转变,从过去

的照顾者和被照顾者,变成更为平等的互动关系。

代际差异。老一辈可能会沿袭传统的价值观和行为准则,而新一代则更加注重个性化。这种认知差异可能导致父母与子女彼此理解不足、沟通困难,即便没有产生矛盾,也可能影响双方的亲密度。

孩子长大后,亲子关系发生变化是自然且必然的。老人需要意识到这一点,主动调整相处方式,建立更平等、开放的关系。

首先,父母应尊重子女的独立性,给予他们更多的空间和自主权,避免过度干涉或指责。其次,父母应与子女建立平等、开放的沟通模式,共同探讨解决问题的方法。老人可以通过不断学习,适应新的社会环境,与时俱进,尝试理解并接纳子女的选择,拉近彼此的距离。此外,老人还可与子女一同旅行、看电影等,参加双方都感兴趣的的活动,增进亲子关系。 马健文/文

