

名人养生

翁维健 坚持自我保健助长寿

翁维健(1933-2016),北京中医药大学中医营养学教研室主任、教授,中国中医药学会养生保健学会副会长。著有《中医饮食营养学》《食补与食疗》等,被誉为“打开食疗宝库的人”“养生康复医学的带头人”。

翁教授几十年来研究中国古代保健医疗食品,并取得了显著成果。他所研制的中国保健食品(寿膳)和医疗保健食品(药膳)食谱达千种之多。翁教授说,中医营养保健的目的,绝不仅仅是单纯的有病治病,无病预防。更深层次地讲,就是利用天然饮食,将人体保持在最佳状态,人才能长寿。翁教授从“吃、拉、睡、尿、行”中总结出一套养生经验:

要吃得杂,每天至少吃30种以上的各种食物,并且要认



翁维健

真地吃早餐。每天要有足够的大便量,最好能有2次,为此要多吃富含纤维的食物,以及多喝开水,每天至少要喝普通水杯8杯开水。老年人早睡早起,睡眠时间零零星星,应顺其自然,犯困了可随时睡一觉。尿的那一刻要咬紧牙齿,绝不要出声,可使牙齿坚固,只要长期坚持,排尿不畅等困扰也会得以缓解甚至消失。人老先老脚,脚底有20多个穴道,要经常刺

激,每天行走1小时是一个好方法,要坚持睡前热水泡脚15分钟,可将一两中药“大黄”敲碎,用纱布包好,煮15分钟后,用此水洗脚,具有消炎杀菌、活血化淤的作用。

如果你是个忙人,建议根据自己的情况,把体育锻炼化整为零。具体做法如:未起床之前,可用双手摩擦脸面,从下向上,反复多次,直到脸颊泛出红光,用手指揉揉眼睛,捏捏鼻梁,然后再深深地吐几口气。躺在床上,浑身绷紧使劲,保持全身的肌肉紧张,紧过一阵,再把全身的肌肉都放松,如此反复3次,可使肺活跃起来,给人一种极其安详舒适的感觉。还可以曲伸手指,转动脚腕,做多种腰部运动和抬腿运动。床上的运动,用

不了多少时间,却可以换来一天的舒畅。在洗脸的时候,可以先把热水瓶打开,倒一点热水在毛巾上,轻轻地烫烫脸,热水烫过以后,再用冷水洗脸,既有利于保养皮肤,又能让人一下子精神起来。

另外,一盆冷水就是一个游泳池,能使你得到类似游泳的好处。洗脸前,先深深地吸一大口气,然后把脸浸在冷水里,慢慢地吐气,尽可能延长吐气时间。渐渐地,你的呼吸会越来越长,肺功能会越来越强,精神自然会越来越好。

平时,能够走,就别站着,能够站,就别坐着,因为走着、站着都是锻炼。为了身体健康,要尽量利用站着和走动的机会,上下楼的机会也不能放过。 张晓丛/文

保健支招

防中风
常做三个动作

摩擦并按摩颈部。双手摩擦发热后,按摩颈部两侧,以皮肤发热发红为宜。然后双手十指交叉置于脑后,左右来回擦至发热,而后配合一些转头活动,头前俯时脖子尽量前伸,左右转头幅度不宜过大。或取站立姿势,两手紧贴大腿两侧,下肢不动,头转向左侧时,上身旋向右侧,头转向右侧时,上身旋向左侧,共做10次,然后身体不动,头用力左旋并尽量后仰,看左上方5秒钟,复原后,再换方向做。

运动肩部。双手放在两侧肩部,掌心向下,两肩先后向前旋转10次,再由前向后旋转10次,接下来做双肩上提、放下的反复运动,每次耸肩尽量使肌肉有紧迫感,放松时也要尽量使肌肉松弛。

两脚画圈。两脚画圈活动踝关节,不仅可以疏通相关经络,还可刺激关节周围的腧穴,起到平衡阴阳、调和气血的作用。活动手脚也能舒筋活血,降低中风危险。 赵芳芳/文

温馨提示

怎样缓解秋季肺气不足

很多老年人秋季经常咳嗽,有时甚至感到有一团气憋在胸口吐不出去,走两步就喘。肺作为呼吸系统的一部分,在一呼一吸间很容易接触到干冷空气,当肺气受损时,便会出现咳嗽等呼吸道症状,尤其是患有慢性支气管炎、哮喘的患者。

养肺的关键之一是补充足量水分,要保证每日喝6到8杯水(2000毫升左右),且要及时少量多次的喝水,

不要等到口干舌燥的时候再喝。平时也可以倒一杯热水,将鼻子对准杯口吸入水蒸气,每次10分钟左右,早晚各1次,能起到滋润肺脏的作用。

食疗也有助于养肺,建议多食用低脂肪、高蛋白、富含维生素的食物,如瘦肉、家禽、鱼、蛋、奶、豆制品及蔬菜水果等。可根据个人体质,多食用些滋阴润燥、养肺生津的食物,如银耳、百合、莲子、梨、蜂



蜜等。运动养肺也是一个很好的选择,尤其是深呼吸运动。具体操作如下:找个空气质量

好且温暖的地方,在一呼一吸的过程中,将肺部的浊气充分排出,同时吸进更多的清气,帮助提升肺部功能。还可以进行太极拳、八段锦、六字诀、游泳等运动。

在极端天气情况下,要尽量减少外出。必须外出时,也应做好防护措施,特别是要戴好口罩,以减少空气对呼吸系统的刺激。

天津中医药大学附属医院主任医师 韩娟

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

糖尿病患者旅行注意啥

对于糖尿病患者来说,旅行过程中需要特别注意自身的健康状况:

- 1.药物与监测。备足降糖药物,包括胰岛素和口服降糖药,并随身携带血糖仪及试纸,定期监测血糖。
- 2.合理饮食。选择低糖、低脂、高纤维的食物,避免高糖饮料和快餐。保持饮食规律,按时进餐,以防低血糖。
- 3.适量运动。旅行中适量运动,如

散步,有助于控制血糖,但需避免过度劳累。

- 4.足部护理。选择舒适鞋袜,避免长时间行走或站立,每天检查脚部,预防糖尿病足。
- 5.应急准备。携带急救卡和含糖食物,以备低血糖时紧急处理。了解目的地医疗资源,保持通讯畅通。

河北医科大学第四医院 侯晓娟

节气养生 寒露节气养生有讲究

寒露时节温度骤降,养生有许多讲究,主要有以下几点:

- 足部保暖。**常言道:寒露脚不露。寒露过后,气温降低,夏季的凉鞋基本可以收起来了,以防“寒从足生”。每天晚上用热水泡脚,这样可以使足部的血管扩张、血流加快,改善足部皮肤和组织营养,减少下肢酸痛,缓解疲劳。
- 适时添衣。**寒露过后,天气寒冷,老人、儿童和体质较弱的人群要注意防寒保暖,逐渐增添衣服。俗话说“春捂秋冻”,秋天适度经受些寒冷有利于提高皮肤和鼻黏膜耐寒力,但是老年人和患有各种慢性疾病者,则要注意防寒保暖,防止“冻”出病来。此时衣服别换得太快,最好厚薄搭配,以保暖为主,“不穿单衣”也是寒露养生的重要一点。

朝盐晚蜜。寒露时节秋燥加重,养生专家提出,对付秋燥的最佳饮食良方就是:朝盐水,晚蜜汤。白天喝点盐水,晚上喝点蜜水,既是补充人体

水分的好方法,又是秋季养生、抗衰老的饮食良方,同时还可以防止因秋燥而引起便秘。

早睡早起。寒露过后昼短夜长,自然界中的阳气开始收敛、沉降,此时便是人们保养阳气之时,因此,人们的起居时间也应做相应调整。早睡可顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展,因此养生要做到早睡早起。

灸脐养秋。寒露时节,如果因为脾胃寒凉而造成腹泻,可以用艾灸的方式来解决。将燃烧的艾条悬在肚脐正上方1厘米左右施灸,以有温热感为宜。每次灸半小时左右,每天1次,连灸10次为一疗程。

扫除抑郁。寒露时节,抑郁状态的患者明显增多。深秋天气渐冷,日照减少,风起叶落,常会勾起凄凉之感,使人们情绪不稳,易于伤感。因此,保持良好心态,宣泄抑郁之情,培养乐观豁达之心,也是秋季养生保健不可忽略的一点。 据《养生中国》