

## || 名医养生 ||

## 张金哲 “博思勤动”享高寿

张金哲(1920-2022),中国工程院院士,中国小儿外科创始人之一,被誉为中国“小儿外科之父”。

张金哲100岁高龄时,身体硬朗,精神状态非常好。对于长寿,他有很多金句,比如“昨天能做的事,明天也能做”“坚持下去,就能长寿”等。

## 身清心静

当有人问张金哲为何能如此长寿时,他常笑答:“首先要把耳朵弄得聋一点,让它听不进烦心的话;其次是把胃切得小一点,不能让它容纳那些乱七八糟的东西。”这位百岁老人,就这么轻描淡写地把他患有老年性耳聋和做过胃大部切除手术的情况一带而过。张老在其著作《院士自述》中,用四句话概括了自己的修身



张金哲

之道:“一生努力,两袖清风,三餐饱暖,四邻宽容。”他认为,一个人若是能踏踏实实地做好本职工作,少欲少求,对他人多些宽容,就可心情舒畅,身体健康,延年益寿。

## 满怀爱心

张金哲说:“好的儿科医生必然是爱孩子的医生。”在临床上,他不仅从治疗方面为患儿着想,而且从预后、经济承受能力等方面设身处地为家长着想。他认为,能用最简便的方

法、最便宜的药治好孩子的病,才算是优秀的儿科医生。平时,张老的口袋里总装着很多打印好的小便条,这些便条上清楚地写着各种儿科病的症状、治疗要点和注意事项。在为患儿诊治疾病时,他会把这些小纸条交给患儿家属,当作科普小知识和医嘱。他说,让患儿家属了解相关的疾病知识,掌握护理患儿的要点,往往能显著增强治疗效果。

## 经常运动

健康长寿离不开合理的运动。张金哲说:“生命在于运动。我如果早就停止了紧张的工作,可能就不会这样健康了。我坚信,今天能做的事情,明天还能继续做。”正是凭着这种乐观心态和信念,张老在80多岁时还坚持每天骑自行车

到诊室出诊。后来,他不能骑自行车外出,就买了一个健身单车在家中锻炼。每天吃完晚饭,他就一边看电视一边骑单车,每次锻炼1小时。

张金哲还始终坚持着一个好习惯——常动脑,勤动手。他说,这是自己长寿的重要原因之一。张老说,自己是个性好动、手脑不闲的人,“博思勤动”是自己的座右铭。张老从小就喜爱画画,坚持下来后,画得颇有专业水准。他说,画画帮了自己不少的忙。比如,在编写医学书刊时,经常要在其中配专业性很强的解剖图谱和治疗图谱,张老凭着自己的专业知识和厚实的绘画功力,大多能一次完成这些图谱,而且,这种“专业画”内行人一看便知,非常实用。

据《保健与生活》

## || 温馨提醒 ||

中医将人体分为多种体质,不同体质的人就算表现出同一种症状,也不能同用一种方法治疗,进补更是如此。根据自身的体质吃相应的进补食物才能达到冬季进补的作用。

**阴虚体质。**表现为体形消瘦、面色潮红、手心脚心潮热,经常出现失眠多梦的情况,此外,由于阴虚体质的人体内阴液少,会出现口燥咽干、大便干等情况。因此在冬季进补

时,要多喝些蜂蜜水、甘蔗汁、糯米粥、牛奶等生津、滋阴的饮品。

**阳虚体质。**老年人在冬天时多怕冷、手脚畏寒,用中医辨证的方法来看,老人畏寒多是肾阳虚体质,进补方法:每天食用炖羊肉2两左右,并使用5克巴戟天或5克淫羊藿做辅料。

**血虚体质。**妇女也多出现怕冷、手脚畏寒等情况,但与老人

## 冬季进补需因体质而异



不同的是,妇女怕冷多由血虚体质所致,还会伴有面色苍白无华或萎黄、唇色淡白等表现。此类人群进补应食用桂圆、红枣或阿

胶等补血的食材。

**气虚体质。**气虚体质表现为少气懒言、低声细语,说话常常是有气无力、底气不足的样子,因此要适量多用些补气的食物。山药、扁豆、大枣都是补气的好食材,用来熬粥最适合冬季食用。此外还可以用党参、黄芪、枸杞混在一起泡茶喝,如果喝不惯药茶,可以将上述药材辅以乌鸡或乳鸽炖汤喝。

郑良子/文

## || 保健支招 ||

教您一套  
正虚强肾操

肾虚是一个中医概念,包括肾气虚、肾阴虚、肾阳虚等。通过下列运动可以纠正肾虚状态。

**打太极拳。**太极拳是以腰部为枢纽的一项缓慢运动,非常适合体质有些虚弱的中老年人和肾虚的人锻炼。

**自我按摩腰部。**两手掌对搓至手心发热后,分别放至腰部,上下按摩腰部至有热感。

**刺激脚心。**将两手掌搓热后,以左手擦右脚心,以右手擦左脚心。

**正虚强肾操。**第一步:站立,两足平行,与肩同宽。目视鼻端。两臂自然下垂,两掌贴于裤缝,手指自然张开。脚跟提起,连续呼吸9次落地。

第二步:再吸气,慢慢下蹲,两手背逐渐转前,掌心对脚踵。手接近地面时,稍用力握成拳(有抓物之意),吸足气。

第三步:憋气,身体逐渐直立,两手下垂,逐渐握紧。呼气,身体立正,两臂外扩,掌心向前,两肘从两侧挤压软肋,同时身体和脚跟用力上提,并提肛,呼气。

郭旭光/文

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 陕西卢基 王乃克作

## || 心理导航 || 克服“四怕”活出精彩

人到一定年纪,面对各方面的压力,可能会产生恐惧的情绪。

**怕失败。**当个体经过多次努力没有达到预期,会对未来产生恐惧,并逐步产生习惯性无助,对生活中一些事件采取自我设障的行为来回避,甚至对能够完成的事情也会采取拖延的态度。结果就是处于反复失败的循环中,最后自我否定,出现抑郁状态。面对失败,正确的做法是审视自我效能感,明确任务是否和自己的能力相匹配。可先从体验一些小的成功开始或借助外力共同合作完成,从而树立信心。

**怕嘲笑。**有这种想法的人往往自我价值感降低,非常在乎他人的评价,容易从众。理性看待嘲笑,要明白别人给的力量不能持久,要从自身找力量。日常中不要高估自己对别人的影响,别人也没有那么多精力在乎我们。此外,每个人的价值观不同,我们无法阻止别人的负面评价,也不能完全按照

别人的评价方式去生活。

**怕不确定。**主要是对未知领域即将发生的事情不确定性产生焦虑和恐惧,并对自己的行动产生消极想法。这种不确定性会让人对自己能力和价值感产生怀疑。对于生活的“不确定性”,不能长期停留在设想上,要有多元化的预设。预设出事件最坏的结果是什么,如果真的如期到来,也会坦然接受。解决不确定性最好的办法还是迈开腿、甩开手,用积极行动去面对。

**怕张扬。**受传统文化的影响,大多数国人喜欢低调谦逊,当然也和每个人的性格特质有关。有些人自我保护意识比较强,有些人觉得出头易惹事,低调才能保平安,还有人喜欢随大流,压制自己的能力。其实,现实生活中适当的张扬与分享,会创造一些机遇,让更多人了解自己、丰富社交圈子。

据《家庭医生报》

## || 养生小妙招 || 补气祛湿试试荷叶泡水

**材料:**荷叶5克、炒薏仁10克、炒山楂3克、五指毛桃30克、青皮5克。

**制法:**将上述材料洗净,放入茶壶内,加入适量开水,加盖浸泡5分钟,

加少许冰糖调味,即可饮用。

**功效:**荷叶自古便有能“轻身”的记载,对减重者常有裨益。荷叶与能补气、行气、祛湿、消食的五指毛桃、青皮、炒薏仁、炒山楂相配,可谓“祛湿不伤正”,“减重不伤人”。也可作为高血压、高血脂、脂肪肝、高尿酸等患者的日常保健茶饮。需注意的是,孕妇忌用本方,血糖异常者应去糖。

广东省中医院副院长 杨志敏

