

## ■ 名 医 养 生 ■

## 陆广莘 国医大师的养生三法

陆广莘(1927-2014),中国中医科学院主任医师,全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,首届国医大师。

陆老不仅医术高超,还奇迹般战胜了26年的肝病。以下是陆老的养生秘诀。

## 合理饮食

陆老常说,肝脏是身体的解毒大将,可不能让它太累了。所以,他建议少吃药,尤其是那些对肝脏有负担的药物。他还提醒大家,别过度追求营养,合理饮食,少吃那些高脂肪、高糖、高盐的食物,这样肝脏的负担就轻了。陆老自己的饮食习惯也很简单。早上,他通常就是一碗粥,加上两个茶



陆广莘

蛋。中午,他只吃一个馒头,不搭配任何菜。晚上,他基本上不吃饭,可能就吃点鱼,或者花生米、黄瓜、西红柿之类的蔬菜,有时还会喝上一盅啤酒。他还有个小秘诀,就是吃橘子时,一定要连橘络一起吃,因为橘络富含粗纤维,能够疏肝理气,对身体有好处。陆老还特别强调,吃饭要慢慢

来,细嚼慢咽。他说,这样不仅能帮助消化,还能减轻肝脏的负担。他还提倡多咀嚼,因为咀嚼可以刺激唾液分泌,帮助食物消化吸收。

## 适度运动

陆老还特别看重适度运动。他建议要多走路,他说这样才能促进血液循环,增强肝脏功能,还能把下肢的血液泵到大脑,对健康大有好处。陆老还特别强调平时要多动脑。他认为,大脑是身体的指挥中心,保持大脑活跃对肝脏健康至关重要。他鼓励大家多读书、多思考、多运动,多进行思维训练,以保持脑力活跃。

## 身心保健

陆老推荐多用花椒泡脚,他认为泡脚能促进血液循环,加速新陈代谢,改善肝脏功能。他建议泡脚时间不少于20分钟,水温控制在40度左右。陆老对待糖尿病、高血压的态度是把它们当成朋友,而不是敌人。他说,老年人血压高点是正常的,不用过分治疗,有时候过度治疗反而对身体不好。

陆老通过减少肝脏负荷、改善饮食习惯、适度运动、泡脚和多动脑,成功地保护了肝脏,维持了健康。他的这些养生秘诀告诉我们,健康的生活方式和积极的心态,是保持健康的关键。 刘丽平/文

## 清热润肺喝桑叶炒米茶

桑叶营养丰富,含有多种人体所需的氨基酸。以下推荐一款以桑叶为主料的饮品,供大家参考。

**做法:**将桑叶清洗干净,晾干至无水,切一厘米宽的丝,水开上锅蒸三分钟杀菌,蒸好后用手揉桑叶,让营养成分更易渗出,揉至桑叶软成团状。将洗好的大米放入无水无油的铁锅中用文火炒制,大米不粘锅后倒入姜丝和桑叶继续翻炒,待桑叶炒至变脆出锅。用85℃以上的开水冲泡即可饮用。

**功效:**桑叶可以疏散风热,



炒米可以补充营养及能量,姜丝可发汗解表。桑叶炒米姜丝茶具有清热润肺、延缓衰老、润肠通便等多种保健功效。此茶还可以消疮祛斑,减肥消脂,对于糖尿病、高血压、高血脂患者有一定的辅助治疗效果。

苏惠娟/文

## ■ 保 健 支 招 ■ 缓解胃炎运动方

坚持以下几种运动,对胃炎恢复有帮助。

**散步。**对于胃炎患者而言,散步是最佳的运动方式。饭后散步,步伐快慢交替,以不累为宜,运动时间最好在半小时左右,可以促进胃肠蠕动,有助于食物消化,促进胃肠功能的提升。

**太极拳、五禽戏。**这两种运动方式既可以修身养性,让情绪舒畅,又可以活络筋骨,调和肝脏,保持阴阳平衡。

**揉腹。**早晨起床或者睡前,坐着或者躺下,用手掌揉肚脐,



然后用另一只手反方向按摩腹部,每天重复这个动作100下。

**点按。**用三个手指在腹部的任何地方,缓缓用力向下按,再缓慢的抬起,重复操作3~5次,对于促进胃肠蠕动、帮助消化有很大帮助。

许轶兰/文

## ■ 心 理 导 航 ■

## 要坦然面对“人走茶凉”



很多面临退休、即将进入老年阶段的人不开心,甚至很抑郁。其实,在退休前更多人的心理变化,是在留恋走过的岁月、留恋那些辛勤耕耘的记忆、留恋这实现人生价值的舞台,离开了,心里空落落的。这是人之常情,要想尽快适应,就不要太在意别人是关心还是冷落,关键在于自己淡定地处理好各种变化。

淡化情感变化,是学会做老人必须解决好的问题。如何去淡化?要有“人走茶凉”的心理认知,坦然接受它。“人走茶凉”既成事实,又何必去伤感?再说了,人不能停留在回忆中生活,要有“喜新厌旧”的思维转变,过去的事情不再想,要想怎样开始新生活,主动去结交新朋友。

要有“平民意识”,退休了再做回平民百姓。放弃了“旧”的,你就会拥有“新”的,新的生活方式、新的希望憧憬、新的朋友、新的情感世界都会温暖你。

据《中医中药网》

## ■ 节 气 养 生 ■ 小雪养生牢记“三忌三宜”

小雪节气,气温骤降,防寒保暖不够,人体易感受寒邪而生病。小雪节气养生应牢记“三忌三宜”。

## 三 忌

**忌紧闭门户。**冬季天气寒冷,但也应适当开窗通风,保持室内空气流通和湿度。因暖气、空调等取暖设施的使用,导致室温较高,室内空气过于干燥,会引起身体不适,极易发生疾病。冬季室内保湿,可以用湿拖把拖地板,或者在室内放一盆水,让水慢慢蒸发,以保持空气湿润。另外,在室内养几盆花草或使用加湿器,也可调节室内湿度。

**忌晨练过早。**从中医角度来讲,小雪时节身体内循环正处于“阴盛阳衰”的阶段。小雪时节气温开始走低,早晨天冷不宜活动。对于有晨练习惯的老年人来说,最好将锻炼安排在日出后或者午后,避免在大风、大寒、大雪的天气中锻炼。

**忌食燥热。**小雪时节,饮食调养应注重养阴润燥,避免食用过多燥热的食物。

1.少食辛辣食物。辛辣食物容易刺激胃肠道,加重燥热。在小雪时节,

应减少辣椒、生姜、大蒜等辛辣食物的摄入。

2.避免烧烤煎炸食物。烧烤、煎炸等食物含有过多的油脂和热量,容易上火,尽量少吃,以免加重体内燥热。

3.减少温热性食物。羊肉、狗肉等温热性食物在小雪时节不宜过量食用,以免加重燥热。

## 三 宜

**宜保暖壮阳。**中医理论认为,冬季应注重封藏、闭藏。此时节养生要遵循“养阳御寒”的原则,养潜藏之阳气,防阴寒之邪气。小雪时节要注意御寒保暖,尤其要注意头部、颈部、腰部、膝关节等部位的保暖,及时添衣,防止感冒。衣服切忌裹得太紧太厚,这样不但限制身体活动,还会影响血液循环。同时要进一步调补阳气,可借助阳光来助发身体的阳气,日常多晒太阳,尤其是让背部向阳,温通经脉,更能滋补阳气。

**宜多饮汤粥。**小雪节气,人体的阳气开始收敛。此时多饮汤粥有助于滋补身体、养胃健脾、增强抵抗力。

**宜调整心态。**小雪伊始,叶落尽,草枯黄,容易使人情绪低落,导致肝气郁结不舒,出现烦躁、焦虑。此时精神调摄应重视精神内守,避免神志反常、喜怒无度、杂虑太多而伤神,进而伤及人体脏腑。应保持乐观情绪,积极参加户外活动、多晒太阳、多听音乐、多参加娱乐活动以舒缓压力,排解抑郁的情绪。

王江茹/文

