

名 医 养 生

夏桂成 “青春永驻”三秘诀

夏桂成,1932年7月出生,于江苏,中医妇科学家,中国中医科学院学部委员,南京中医药大学中医妇科学教授、博士生导师,江苏省中医院妇科主任中医师,第二届国医大师。

夏老虽92岁高龄,但仍坚持工作。他工作安排得非常紧凑,工作量也很大,但是夏老除了头发有点花白外,容颜不见老,眼神明亮,精神抖擞,记忆力也很好,一点“老迈”的感觉都没有,他是怎么做到的青春永驻的呢?

生活规律

夏老推崇《周易》所述,要顺应自然变化,以颐养天年。他提倡“阴阳平泌,精神乃治”的养生理念。夏老指出现代人



夏桂成

作息时间不规律,昼夜颠倒,生活无序,造成阴阳皆反,所以会加快衰老。夏老生活十分有规律,他总会在早上五点半起床,洗漱完后先练一套八段锦或是太极拳,锻炼完后再看半小时到一小时书。夏老认为早上大脑清醒,最适宜于看书。吃完早饭,他就去医院上班,每次上午门诊都会诊治20到25名病人。上午工作结束,

吃完午餐夏老会休息一会儿。下午自由工作时间,他大多就呆在图书馆。晚上,夏老会在五点半到六点吃晚餐,吃完饭休息会儿便和夫人一起散步谈心。到了晚上八点左右泡上20分钟脚,按摩浴足后穿上舒适的鞋子稍微走走,九点半到十点间上床睡觉。

饮食清淡

夏老最怕的就是工作之余参加应酬。应酬时饮食辛辣油腻会加重脾胃负担,容易拉肚子,腹痛。所以夏老在上年纪后,首先就是调理自己的脾胃,他谢绝一切应酬,注重温润、清淡、平补的调养方法,平时以粗茶淡饭为主。他每天早餐比较丰富,有鸡蛋、牛奶、

面包、稀饭等,平时吃五谷杂粮居多,很少吃肉和海鲜。他喜欢喝淡茶,不喝咖啡,偏爱吃苹果。夏老不主张多吃补品,他自己也从不吃,他认为好的睡眠就是最好的补药。

怡情悦志

夏老从不会因为琐事和同事们红脸,他在外保持谦谦君子风度,在家也是温和体贴的好男人。他认为怡情悦志,可以让心肾相合,心气能够沉降敛藏,这样肾精也能得到滋养。夏老每到盛夏入伏时都会休息,停诊一到二周,哪怕再忙,大暑这一天也是会注意休息的。而在春分、谷雨时他就会外出游玩,赏美景,呼吸新鲜空气。

王中磊/文

保 健 支 招

两种锻炼方法 防止膀胱漏尿

膀胱漏尿是许多成年人在打喷嚏、笑或者运动时会遇到的问题。这通常是由于骨盆底肌肉无力所致,尤其在怀孕或更年期后,女性更容易出现这种现象。男性如果前列腺肥大,也会面临类似问题。

除了生活方式的改变,锻炼增强骨盆底肌肉也是一种有效的解决方法。

深蹲锻炼。深蹲不仅可以增强腿部和臀部肌肉,还有助于稳定骨盆底,从而减少尿失禁。练习深蹲时,双脚分开与肩同宽,脚趾稍微外展,为了帮助平衡身体,将手臂举到与肩同高的位置。想象身后有一把椅子(或者将一把真正的椅子放在身后),然后弯曲膝盖,同时将臀部向后拉。保持头部朝前,背部挺直。蹲至最低点时,收紧骨盆底肌肉,想象自己在憋着放屁或小便来收紧骨盆底的肌肉。在保持这些肌肉收缩的同时,通过脚后跟发力将双腿伸直。尝试做三组,每组大约10到15次。

臀桥锻炼。这个练习要求仰卧,膝盖弯曲,双脚平放在地板上,通过脚后跟发力将臀部抬高离地面,在举起的顶部保持不动,然后在放下时放松肌肉。

据《大众养生网》

温 馨 提 示

长期饮用菊花茶可以通利气血、延年益寿。要想更好地发挥其保健作用,需在泡饮菊花茶时注意以下几点:

根据体质选择品种。菊花茶可以疏风清热、清肝明目、润喉生津,有助缓解头晕、烦躁、眼睛干涩等症状,但不同种类的菊花功效略有不同:白菊花偏于清肝明目,适合急躁易怒、口干口苦、头晕头痛、身热面赤、视物模糊等肝火旺盛的人群;黄菊花偏于疏散风热,适合因为外感风热出现头

痛、发热、咽干等症状的人群;野菊花偏于清热解毒,适合有口疮、咽痛、牙痛、口臭等症状的人群。

热水洗茶随泡随饮。建议每次取5-6朵菊花,先以80℃左右的热水洗茶,几秒钟后轻轻沥干,再用开水泡3~5分钟,然后出汤沥干,待茶汤冷却至45℃以下即可饮用。菊花茶要随泡随饮,因为菊花茶中的黄酮类物质十分不稳定,很容易氧化失活,导致保健作用大打折扣。

菊花茶怎么喝更养生



合理搭配效果更佳。熬夜、眼睛疲劳干涩的人,可在菊花茶中加入枸杞,达到养肝明目的效果;血脂高、体胖头晕的人,可以加点山楂,消食降脂;

咽痛、头晕、发热的人,可以加点金银花,清热解毒。

菊花茶虽好,但性偏寒,以下3类人要慎饮:一是阳虚体质的人,表现为平常怕冷、手脚凉、进食生冷食物会胃部不适或拉肚子;二是风寒感冒的人,表现为怕冷怕风、打喷嚏、流鼻涕、头疼、舌苔薄白;三是老人、儿童、孕妇。在菊花茶中加些冰糖,有助减弱其寒性,但若出现腹痛、腹泻等情况,需立即停止饮用。

张晓峰/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 社会主义核心价值观

祖国是家的家园

我爱我的家

林红 张明 张作

中国网络电视台

心 理 导 航

种绿植有助自我疗愈

从心理学角度,种植绿植是一种经济、有效的自我疗愈方式。

多项研究发现,在室内摆放植物等自然元素对成年人的身心健康和认知能力具有恢复作用。室内的花卉草木不仅能够舒缓压力、消除疲劳,减少焦虑、抑郁等负面情绪,对提升创造力和注意力也有积极作用。

放下焦虑。无论浇花、除草还是修枝,这些动作看似重复、机械,实则是低刺激活动,提供放空大脑的机会,使注意力从纷扰的想法和感受中得以抽离,转而投入到与植物的互动和联结之中。这一过程让人们不困于过去,不焦虑未来。

提供陪伴。一段短时间高质量的独处时光,其价值远胜过一周的“无效社交”。但独处并不意味着完全隔绝与外界的联系,而是一种深度的内在体验,要找到平衡,既能享受独自一人带



来的宁静,又能与外界保持某种形式的联系。在这样的时刻,植物成为最理想的“伴侣”。

有成就感。打理植物不仅是一项日常活动,还能帮助人们认同并实践“照顾者”这一角色。这个角色让人们通过关爱另一个生命来寻找快乐,这种快乐是纯粹的。

交互信息。当你在关怀和照顾植物时,植物其实也在以一种无声的方式提醒你:要像对待它们一样,关怀和照顾好自己。

据《科普中国》

食 疗 宝 典

冬季润肺试试金瓜排骨汤

天气寒冷干燥,为大家推荐银梨金瓜排骨汤,可以养胃润肺。

材料: 银耳30克,雪梨两个,胡萝卜1根,小南瓜(金瓜)1个,排骨500克,白酒、盐适量。

做法: 将银耳用温水泡发后,去除根部,洗净,撕成小块;胡萝卜、雪梨洗净,削皮,切成块;小南瓜削皮,去瓤,洗净,切成块;排骨洗净,斩成段,放进沸水中焯一下,捞出后冲洗干净。把所有准备好的食材一齐放入

砂锅内,加入清水3000毫升、白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬两个小时,加入盐调味即可。

蓝森麟/文

