

■ 古人养生 ■

# 程国彭 清代名医的“保生四要”

清代名医程国彭所著的《医学心悟》中记载了其养生观念,即“节饮食、慎风寒、惜精神、戒嗔怒”,称为“保生四要”。他的养生防病思想为我们在饮食、起居、精神和情绪等方面提供了系统的养生指导,下面一起来了解。

## 节饮食

《医学心悟》记载:“一曰:节饮食。人身之贵,父母遗体,食饮非宜,疾病蜂起。”程国彭认为,养生第一要为节饮食,顾护脾胃后天之本。脾胃主运化水谷精微,若脾胃受损,则气血生化无源,易出现腹胀便溏、四肢倦怠等不适。日常饮食要注重食物搭配,不要偏食或挑食,以摄入多种营养素。比如粗粮(糙米、燕麦等),蔬菜,水果,蛋白质(鸡肉、鱼肉、豆类等)都应适量摄入。若暴饮暴食出现腹

胀、痞满等不适,可试试中药茶饮,如山楂神曲茶。取山楂5克、神曲3克,沸水冲泡。山楂消食化积,神曲健脾和胃、消食调中,此茶有助于消化,可防治饮食积滞。

## 慎风寒

《医学心悟》记载:“二曰:慎风寒。人身之中,曰荣与卫。寒则伤荣,风则伤卫。”程国彭认为,养生第二要为慎风寒,顺应四时气候。风为百病之长,寒邪易伤阳气。在日常生活中,我们要根据天气变化及时增减衣物,避免在寒冷、大风的环境中久待,尤其是在季节交替之时,更要及时关注天气变化,以防感冒等疾病的发生。同时,保持居住环境的温暖干燥,避免寒湿之邪的侵入。若外感风邪初期,出现轻微感冒症

状,如鼻塞、流涕、怕风、头痛等,不妨尝试荆芥防风茶。取荆芥3克、防风3克,沸水冲泡。荆芥、防风能祛风解表,帮助抵御风邪、预防感冒。

## 惜精神

《医学心悟》记载:“三曰:惜精神。人之有生,惟精与神。精神不敝,四体长春。”程国彭认为,养生第三要为惜精神,潜藏内守勿耗。熬夜、劳心劳力、频繁的情绪波动等都会消耗大量精神,导致人体气血失调、脏腑功能紊乱,从而引发各种疾病。因此,我们要劳逸适度,起居规律,不过喜过悲,平时可以进行适当运动,如散步、瑜伽等,使人体气血运行通畅,增强身体抵抗力,防止生病。也可阅读、绘画、书法,怡情养性,保养精神。因神经衰弱、压力过大等因素导致失

眠、多梦、心烦的人群可试试酸枣仁百合茶。取酸枣仁5克、百合5克,煮水或沸水冲泡饮用。酸枣仁养心安神,百合清心安神,对于精神紧张、失眠多梦有一定的缓解作用。

## 戒嗔怒

《医学心悟》中详细阐述了嗔怒的危害,原文记载:“四曰:戒嗔怒。东方木位,其名曰肝。肝气未平,虚火发焉,诸风内动,火性上炎。”程国彭认为,养生第四要为戒嗔怒,养心性,和为贵。当人们经常处于嗔怒的情绪中,会影响身体气血的正常运行,对脏腑功能产生不良影响,出现诸如肝气郁结等情况。因此,我们要学会控制自己的情绪,保持平和的心态,避免嗔怒对身体造成损害。

储成利/文

## 走路应警惕 姿势不当



很多老年人走路时,会不自觉地双手背在身后,抱在胸前或是潇洒地揣在裤兜里。事实上,由于平衡能力下降,这些对年轻人来说不算什么的姿势,却可能给老人带来意外危险。

老年人背着手走路时,为了保持平衡,头颈及下巴会向前伸出,使本已佝偻的上身更加向前倾斜。背手走路时,双臂失去了调节身体平衡的作用,如果遇到坑洼路面或者突发状况,会来不及平衡身体,容易摔倒。同理,抱胸、揣兜这两个动作也不适合老年人。老年人走路应尽量昂首挺胸,上体伸展,减轻驼背,使肺部吸入更多的空气;手臂自然地轻微摆动,可以起到助力、平衡和放松的作用;迈步时,要用大腿带动小腿,否则腿只有一部分肌肉起作用,容易疲劳;迈大步比小步走好,速度由慢到快,可以使全身都活动开。

对部分老年人来说,走路时双手非但不能抱胸、揣兜、背身后,还需要拄根拐杖。有严重骨质疏松、腰椎压缩性骨折或腿脚不灵便的,也最好拄拐杖。

云龙/文

■ 温馨提醒 ■

人参能补五脏,有较强的抗疲劳,提高机体代谢与免疫功能之效,久服可轻身延年。然而,有几类人须慎用或忌服人参:

**身体健康的人。**身体健康的人当以饮食和体育锻炼为强身之要,若过服人参,无益于健康,尤其是儿童、血气方刚的青壮年,更不可盲目服用人参。

**舌质紫暗的人。**中医认为,舌质紫暗为气血瘀滞现象,服用人参反而会使气血凝滞加重,出现烦躁不安,手足心发热等症状。

**舌质黄厚的人。**健康人的舌苔薄白、湿润,黄则表示消化不良或有炎症,此时服用人参会引起食欲不振、腹胀、便秘等。

**大腹便便的人。**此类人服

## 哪些人慎用 人参



用人参后,常常食欲亢进,出现体重猛增、困顿、反应迟钝、头重脚轻等不良反应。

**正在发热的人。**发热应先

查明原因,不可因病体衰虚而盲目进补,感冒炎症等发热病人服用人参后,会使病情加重。

**胸闷腹胀的人。**此类人服用人参后,常常出现胸闷如堵、腹胀如鼓等症状。

**疮疡肿毒的人。**身患疔疮疖痈和咽喉肿痛者,体内必有热毒,服用人参会导致疮毒大发、经久不愈等严重后果。

何良志/文

## ■ 保健支招 ■ 冬季健身要选择和缓运动

对于老年人来说,冬天宜顾护阳气、闭藏精气,不建议进行强度过大、过于剧烈的运动,可以选择一些和缓的运动项目,如太极拳、站桩、小力量练习等。

### 养生桩

练习方法:双脚分开,略宽于肩,微屈膝,双手手心向内,约与心口的膻中穴同高,如抱一大气球,指尖间距约10厘米左右,沉肩,眼睛平视前方或轻轻闭上,自然呼吸,面带微笑。

每次站桩前,先活动膝关节,每次练习约10~20分钟,早晨和下午各一次。结束时,再次放松膝关节。

### 弹力带

弹力带是一种易于携带,使用简单方便且十分有效的体能训练辅助工具。

**1.直臂上拉**  
直臂上拉可以增加上臂肌群的力量。  
练习方法:坐于椅子上,躯干保持直立,双脚并拢踩住弹力带中部固定,

双手握住弹力带。双手向上拉,拉至双手约与肩膀同高,保持5秒钟,匀速缓慢放下手,回到起始位置。练习8次为1组,重复2组,组间休息2分钟。

### 2.扩胸外展

扩胸外展可以增加胸大肌和肱三头肌的力量。

练习方法:双臂抬起与地面平行,小臂与上臂呈90°,双手握住弹力带两端。小臂在水平面上向两侧打开,速度要缓慢匀速,直至与上臂在一条直线上,保持5秒钟,缓慢匀速回到起始位置。练习8次为1组,重复2组,组间休息2分钟。

### 3.并腿抬髋

并腿抬髋可以增加髂腰肌的力量。

练习方法:躯干保持直立,坐于椅子上,大腿并拢,用弹力带绑住双腿。抬右腿,速度缓慢匀速,尽量抬高,缓慢匀速回到起始位置;抬左腿,重复相同动作。左右各抬8次为1组,重复2组,组间休息1分钟。 据《科学生活》

## ■ 食疗宝典 ■ 降血压试试杂豆粥

豆中富含钾和镁,而高血压患者最重要的饮食调整措施就是控盐(控钠)增钾。此外,充足的镁能阻止钾从细胞中外流,对控制血压也有帮助。按照营养成分,豆子可分成两个大的类别:一类是大豆,另一类是淀粉豆。大豆包括黄豆、黑豆、青豆等。淀粉豆主要包括红小豆、绿豆、芸豆、干豌豆、蚕豆等。淀粉豆是高饱腹感、低GI(血

糖生成指数)食材,有利于降低体脂、控制体重。平时适当用淀粉豆替代白米、白面等主食,如用淀粉豆和大米煮粥,或用淀粉豆和大米煮成豆饭,可以更轻松地降低进食量,达到减重效果。

需要提醒的是,血压太低、肠胃不好的人不建议多吃豆子。此外,肾功能不正常和尿酸水平较高的人也需要控制豆类的摄入量。

范志红/文

图说 核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网