

## 名 医 养 生

## 王文友 养好脾胃助健康

王文友,1934年出生,国家级名老中医,北京东城中医医院内科专家,主任医师。第四批北京市级老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

王老在70岁时考取了驾照,85岁时还和60岁的儿子一起自驾旅游。到了89岁时还要每周出三天门诊,一上午要看20多个病人,中午简单吃个饭,就又忙着赶到下一个门诊,时间安排得满满当当。王老行医70余载,擅长治疗脾胃疾病、肝胆疾病、心血管疾病等疑难病症。他在调养脾胃方面,有着自己一套行之有效的养生方法。

## 不伤脾胃

中医上很重视脾胃的调养,认为脾胃是后天之本,是



王文友

身体消化食物的重要脏器。王老推崇脾胃三分治七分养。他说现代人吃得三高食物太多,造成营养过剩,给身体带来沉重的负担。王老在吃上非常讲究,他每餐都很注意食用量,只会吃到七分饱。养脾胃并不靠进补,吃到七分饱便能消百病,如果吃太多就会导致脾胃受伤。王老在饮食上还坚持低盐、低糖、少油的原则,吃饭时也会

每口饭嚼上20下,通过细嚼慢咽,让口腔中的消化酶充分地消化食物,这样有利于减轻肠胃负担。

## 粗茶淡饭

王老早餐中必有五谷,他还经常喝杂粮粥,胃口好时就喝稠一些,胃口欠佳就喝稀一点。在夏天王老最爱喝红豆薏米粥,红豆、薏米能祛湿,大米可以养胃,非常适合湿热的夏天吃。王老会根据自己的身体情况选择合适的食材,做到有针对性地调理。对于大鱼大肉,王老吃得很少,因为肉生痰,鱼生火,所以他每天只会吃一点。王老说吃水果应该根据每个人的体质来吃,比如容易腹泻、经期延迟的女性、体质虚寒的

人就不能吃凉性水果,尤其是不要吃冰镇的水果;而体质偏热的人,体内湿热重,容易起湿疹,脸上爱出油,这类人就不适合大量食用甜腻、热性的水果。

## 保持心态

情绪会对脏腑的功能产生影响,很多疾病的产生都和情绪有着密切的关系。王老提倡保持乐观的情绪。情绪舒畅,身体内的气血也会变得通畅,这样就会让脾胃变得更好。当坏情绪出现时我们要及时调节,此时可以多想一些高兴的事情,来转移负面情绪,也可以结合运动,让身体动起来,让内啡肽更多地分泌,让情绪好起来。

据《家医养生堂》

## 食疗 宝典

## 温馨 提示

## 清肺化痰试试雪梨汤

**材料及做法:**雪梨、苹果各两个,洗净去芯切块,与10克南杏、10克炒麦芽、1瓣陈皮和数片生姜一起放入沸水中,大火烧开后小火熬煮1个小时,调味即可。

**功效:**梨可清肺化痰、生津止渴。杏仁止咳平喘、润肠通便,搭配生姜开宣肺气、温化痰饮,陈皮理气健脾,炒麦芽帮助消化,故此汤特别适合干咳、大便秘结、消化不良的人群食用。

张晚帆/文

**香蕉形。**这类人往往身体瘦弱、脂肪少、肌力弱、体力不佳,内脏器官也不太健康。运动时,应该先慢慢锻炼好基本体力,逐渐强化肌肉力量、持久力及身体柔软度,再进行重量训练,多参加有氧运动、跳绳、游泳等动态运动。瘦弱型的人要特别注意饮食,多摄取含丰富蛋白质的食物,以增进内脏机能、增强肌肉力量,还要多摄取维生素类食物。

**水桶形。**水桶形是指身上

## 健身因体形而异

各部分脂肪太厚,体重过重,几乎没有肌肉,骨骼支撑能力弱的人,这类人爬几级楼梯就会“气喘如牛”,锻炼时应该多做有氧运动和游泳,可以消耗脂肪,常做静态的伸展运动,可以强化肌肉骨骼。

**苹果形。**苹果形是指体重在标准范围内,但上臂部、臀部以及腹部到大腿的脂肪超过标准。只要肌肉和关节没问题,这类人可选择打球、游泳等运动。但如果平时不经常运动,就不能突然

剧烈运动。应该在每项运动前,先做热身运动,强化肌肉力量。饮食上需注意营养均衡,少吃夜宵、不过量摄取含脂肪多的食物等。

**海绵形。**海绵形是指看起来瘦弱,却有很多脂肪的人。这类人肌肉力量和内脏器官的功能往往不强,体力不好,适合步行、爬楼梯、跳绳、游泳等运动。饮食应避免暴饮暴食,少吃甜食和脂肪含量高的食品,多吃高蛋白食品。

李威/文

## 保健 支招

足部核心训练  
预防运动损伤

日常生活中,足部稳定性差的人群包括老年人、扁平足或高弓足人群以及缺乏运动者。足部核心不稳,下肢就无法为躯干提供足够的支撑,四肢运动模式也会发生变化。久而久之,足部、腿或膝盖疼痛以及反复跌倒、运动损伤的发生率就会大大增加。

强化足部核心肌群对提升身体平衡感和协调性、减轻膝关节和髋关节压力有重要作用。建议通过以下动作训练改善,每天练习2~3组,每周练习4~5天。

**缩足运动:**坐在椅子上,双脚掌贴平地面,收缩足底,足弓向上尽量拱起,保持所有脚趾紧贴地面,确保脚踝不内翻,脚趾没有用力屈曲或伸展,在极限位置保持10秒后放松,每组做15~20个。该动作可激活足内在肌,增强足底控制感,有助维持足弓形态,同时改善下肢功能。

**脚底抓毛巾:**坐在椅子上,地面上平铺一条毛巾,用一只脚脚掌踩住毛巾,足跟位于毛巾边缘处。足跟不动,拱起足弓,蜷缩脚趾把毛巾拉向自己身体的方向,直到整条毛巾都被拉向边缘,再换另一侧重复动作。该动作可加强脚掌与脚趾的活动能力,锻炼趾屈肌群与足底筋膜的力量。熟练后,可通过增加毛巾厚度来提升训练强度。

吴智钢/文

## 节气 养生

## 冬至养生七要素

冬至节气是一年中最为寒冷的时间段,以下为冬至养生七要素。

## 养肾为先

寒气内应肾。肾是人体生命的原动力,是人体的“先天之本”。冬至时节,阳气内敛,人体的生理活动也有所收敛。此时,肾既要为维持冬季热量支出准备足够的能量,又要为来年贮存一定的能量,所以养肾至关重要。饮食上要时刻关注肾的调养,注意热量的补充,要多吃些动物性食品和豆类,补充维生素和无机盐。

## 重在养心

冬至养生的重点是养心。要养心先养善良、宽厚之心,心底宽自无忧。要静神少虑,保持精神豁达乐观,不为琐事劳神,不要强求名利;避免长期“超负荷运转”,防止过度劳累,积劳成疾。

## 注意保暖

进入冬至节气,降温幅度会进一步加大。冬至最重要的养生即是保暖,身体暖暖的,气血才会顺畅。保暖强调的是头和脚。俗话说“寒从脚下起”,脚

离心脏最远,血液供应慢而少,皮下脂肪较薄,一旦受寒,会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩,降低抗病能力,导致呼吸道感染。

## 作息规律

冬至时节,在起居上,应早睡晚起,等待阳光出现才外出活动。“起居有常,养其神也,不妄劳作,养其精也”,此时合理安排起居作息,就能保养神气,养其肾精。还要尽量做到“行不疾步、耳不极听、目不极视、坐不至久、卧不极疲”。

## 运动适度

运动养生同样要顺应自然规律,不宜做过于剧烈的活动。比如每天在阳光好的时候做舒展运动。

## 增苦少咸

冬天肾的功能偏旺,如果再多吃咸味食品,肾气会更旺,从而极大地伤害心脏,使心脏力量减弱,影响人体健康。因此,在冬天里,要少食用咸味食品,以防肾水过旺;多吃些苦味食物,以补益心脏。

## 忌冷避硬

黏硬、生冷的食物多属阴,冬季吃这类食物易损伤脾胃。而食物过热易损伤食道,进入肠胃后,又容易引起体内积热而致病;食物过寒,容易刺激脾胃血管,使血流不畅,而血量减少将严重影响其他脏腑的血液循环,有损人体健康,因此,冬季饮食宜温热松软。

李峰/文

