

■ 古人养生 ■

黄元御 调肝养脾助养生

黄元御是清代著名医家，其学说对养生的指导主要体现在调达肝木、调理脾胃功能等方面。其学术思想不仅对中医理论的发展有着重要的影响，也为现代人的养生提供了有益的指导。

调达肝木

黄元御医学著作中数次提到“肝木之气”的重要性，其所指“肝木之气”实际为一股生生不息的生发之机。若此生生不已之气不能生发，则容易引发各种疾病。想要肝木生发条达，日常养护不可缺少。

养肝血补肝阴。人卧则血归于肝，因此养肝血重在保证充足的睡眠。气能摄血，肝气足则固摄有力，肝阴充足，肝阳得以涵养，阴阳相互协调，则疾病不生。足见养肝血、补肝阴在肝脏调护中的重要性。

畅情志调饮食。肝在志为怒，如果肝气升发太过，可能表现为烦躁易怒、激动亢奋；而长期郁怒不解、心情抑郁，也会导致肝气郁结，变生多病。所以应保持心情的柔和舒畅，过于激动亢奋或低沉抑郁都不利于健康，使身心处于一种平和的状态，对肝脏健康是极为有利的。

防过劳勿贪杯。中医认为酒乃湿热之物，易伤肝胆。现代研究发现长期大量饮酒易引起以肝细胞损害为主的肝病，如酒精肝，严重者甚至可引发肝硬化等。肝脏是人体内最大的消化腺，也是解毒器官，随着血液周而复始地流动，肝脏的解毒功能在不停地运转。而过劳、酗酒等不良习惯，无疑加重了肝脏的负担，会使体内毒素累积，严重威胁健康。

重视脾胃

黄元御的学说还强调脾胃在养生中的重要性。他认为脾胃属土，是万物生长之地，是五脏之母，脾胃的调理对于保持身体健康至关重要。脾胃为气血生化之源，脾土健壮则全身气血充盈，脾土的养护需要注意以下几点：

脾喜温燥。脾喜燥恶湿，喜温恶寒，因此养脾要食些温性的或燥性的食物或中药。脾主土，故需食多得土气的食物，如地下生长的地瓜、山药等；脾喜温恶凉，故需食温热的食物；脾色为黄，故需食黄色食物，如小米；脾德在缓，故需食甘味，以缓脾之情。此外，香味入脾，可醒脾，可燥湿。炒香的食物多具养脾之功，如炒花生、炒瓜子等。锅边上烤成焦黄色的玉米饼子、馒头，或烤成金黄色又焦

又脆的面包等，属养脾之物。

饮食规律。三餐时间要固定，饮食要有规律。同时，三餐摄入食物的多少也是有差别的，要做到早餐吃好，保证营养丰富；午餐吃饱，补充足够的营养，但要注意不能吃撑；晚餐吃少，防止高血脂、高血糖的发生。饮食有节，做到恰到好处或适可而止，饥不暴食，渴不狂饮。拒绝生冷之品和麻辣等刺激性食物，否则易伤损脾胃。脾虚之人可坚持晨起喝生姜红糖水，有助于温脾，并能升阳。

艾灸养脾。艾灸有温阳之功，最适合于养脾。凡脾虚之人皆可艾灸脾经原穴太白。脾经主时为上午9点至11点，因此若能在在这个时间内艾灸效果更好。此外，中脘穴、足三里穴也是养脾胃常用之穴。

王雯/文

■ 保健支招 ■

出门忘了关煤气，一转身就忘了干什么……预防“老糊涂”，要牢记健脑三字经。

要健脑 多动脑

大脑用进废退，用脑越勤，脑子就越灵活。多动脑，一个非常有效的办法就是学外语。大脑里有一块被称为前额皮质的区域，它直接影响你的决策能力，而学习外语可提高

这块区域的能力。

嘴不停 手莫闲

讲演、朗诵、唱歌、聊天、讲故事等称为“话疗”。研究发现，大脑衰老是因为脑细胞内代谢物脑脂素的堆积，而“话疗”可以锻炼大脑思考，控制脑脂素的积累。另外，勤动手也可以减少脑脂素的积累。打电脑、玩健身球、打羽毛球、下棋等，当

“左撇子”，都能让大脑年轻。

强记忆 吃蛋黄

乙酰胆碱是大脑传导信息的化学物质，它在大脑中含量越多，记忆力就越好。乙酰胆碱的合成需要胆碱的摄入，蜂蜜、鱼、瘦肉、牛奶、豆腐、大豆或含纤维多的蔬菜都有较多的胆碱，含胆碱最丰富的食品是蛋黄。被人体吸收的胆碱

直接进入脑内，在脑中与醋酸结合，生成乙酰胆碱。另外，糙米、全麦、蔬菜、水果、豆制品、硬壳食物也对大脑好。

转眼珠 助回忆

左右来回快速转动眼珠能刺激大脑海马区，如果有暂时性的遗忘症，这种方法可以帮助你回忆起忘记的信息。

张欢/文

预防“老糊涂”牢记健脑三字经

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

河南南阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网

■ 食疗宝典 ■

感冒不用烦 药酒驱风寒



姜蒜柠檬酒

原料:生姜 100 克,大蒜 400 克,柠檬 3~4 枚,蜂蜜 70 克,白酒 800 毫升。

制法:将大蒜蒸 5 分钟后切薄片,柠檬去皮切薄片,生姜也切薄片,以上几味和蜂蜜放入酒中,密封浸泡 3 个月。

用法:去渣饮用。每日 2 次,每次 30 毫升,不可过量。

功效:祛风散寒,适用于风寒感冒者。

荆芥豉酒

原料:豆豉 250 克,荆芥 10 克,黄酒 750 克。

制法:将以上三味共入锅中,煮 5~7 沸,去渣。

用法:随意温饮。

功效:疏风消肿,适用于外感风寒,发热无汗者。

肉桂酒

原料:肉桂 10 克,酒适量。

制法:将肉桂研末,用酒调。

用法:温服。

功效:疏风散寒,适用于感冒身痛者。 据《中国中医药报》

■ 温馨提示 ■ 正确认识纤维素保健品

目前,市场上有很多纤维素保健品,一般为胶囊或咀嚼片。纤维素保健品并不适宜所有人,若补充不当,反而会伤害身体。

纤维素也叫膳食纤维,是食物中不被人体胃肠消化酶所分解的、不可消化的成分,按溶解度分为可溶性膳食纤维和不溶性膳食纤维。可溶性膳食纤维包括树胶、果胶、藻胶、豆胶等;不溶性膳食纤维包括木质素等。膳食纤维可对大肠产生机械性刺激,促进肠蠕动,有利于大便秘通,对于预防便秘、大肠癌有利;可以吸附脂肪、降低血脂;可以延缓葡萄糖的吸收,有利于控制血糖;可以与体内的重金属和

食物中的有害代谢物相结合,具有排毒的功效。

纤维素广泛分布于粗粮、蔬菜、水果、坚果等多种食物中,常见的有燕麦、荞麦、黄豆、高粱、竹笋、芹菜、莲藕、空心菜、红薯、玉米、苹果、梨、香蕉、橘子、杏仁、芝麻等。一般来说,保持正常、均衡的饮食即可摄取充足的纤维素。只有在饮食摄入不足的情况下,或患有便秘、大肠癌、高血脂症等疾病时,可以在营养师的指导下服用一些纤维素保健品。

需要注意的是,有些患者不宜服食纤维素保健品,如各种急慢性肠炎、伤寒、痢疾、结肠憩室炎、消化道出血、胃及十二指肠溃疡、肠道手术前后、食管管腔狭窄、食管静脉曲张等。

此外,长期大量服食纤维素保健品,会使人体蛋白质补充受阻,脂肪摄入量不足,微量元素缺乏,造成骨骼、心脏、血液等功能的损害,降低人体抗病能力。因此,纤维素保健品应在营养师的指导下补充。

李学敏/文



养一盆菖蒲 静心又怡情

今天给大家推荐一种富有禅意的绿植——菖蒲,养一盆在家里,能静心怡情。

菖蒲原是附生于石头上的小草,有水便能保持翠绿,生机盎然。现在,菖蒲常被制作成石山盆景和山水盆景,摆放在书桌、办公桌、茶几上,雅观又精致,叶片散发着独特的清香,不仅

能静心醒脑,还能驱赶蚊虫。

栽种菖蒲,宜使用小而浅的花盆,底部垫一些小石子增加透气性,使用疏松透气性的沙质土壤。水培菖蒲也不错,花盆底部垫上小石子,把菖蒲的根系摆放在石头上,浇上水没过根系即可。 据《浙江老年报》