

名 医 养 生

# 李国维 期颐名医的养生经

李国维,1920年出生,上海著名妇产科专家,上海市名中医。李国维坚持每周两次坐诊,日常在家看看书,举哑铃,尽管已经百岁高龄,可他始终面色红润、精神矍铄。有人向他请教养生秘诀,他总结为以下四个方面:

天繁忙的工作、紧张的精神状态使气血消耗,脏腑受损,合理的睡眠使人体正气及时修复,而长期熬夜,就会使脏腑功能受损,免疫力下降。午间小憩也可以使心脏得到休息。另外,他在家中还会举一哑铃,锻炼肌肉力量。



李国维

办法。他提到“老有所为,老有所乐,老有所养,老有所学”,保持对事物的兴趣,不断接纳新的信息是他保持活力的秘诀。“不做虽然活着但已经死了的人”是他对自己的要求。他鼓励老年人在生活中要不断学习,保持积极向上的心态。

## 扶持身体正气

养生之道,扶持身体正气为本。所谓正气,即良好的脏腑功能和气血运行状态,正气足则免疫强,反之则弱。李国维认为人体的正气是保持健康的关键。他主张通过合理的饮食、适当的运动和良好的休息让机体保持正常的生理状态。面对现代年轻人压力大、经常熬夜的情况,李国维表示熬夜会损伤人体脏腑功能。白

## 追求“天人合一”

“天人合一”强调人与自然的和谐统一。李国维的养生观念中强调“天人合一”的思想,他认为人体是与自然和谐相处的一部分,人体的健康与天地万物和谐共生。他主张将身体与自然相结合,让自己与生态环境达到一种和谐的平衡状态。累了就休息,困了就睡觉,饿了就要进食。相比于许多“现代

理念”,比如高强度运动、减肥食谱、疲劳状态下的“续命咖啡”,他更主张读懂身体的语言,调整作息,顺其自然地生活,减少身体的损耗。他鼓励人们去接触大自然,呼吸新鲜空气,沐浴阳光,参与户外活动,以促进身心的健康。

## 活到老学到老

在李国维的养生观中,工作和兴趣是老年人最好的养

## 不计较心态宽

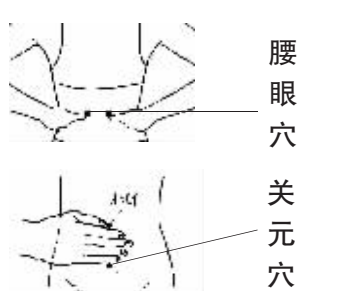
李国维认为,生活中过多的计较和较劲会对身心健康造成负面影响。他提倡不要过多地计较事情,要学会放下,以平和的心态面对生活中的种种琐碎。他认为人生不必太过纠结于得失、荣辱,而应关注于内心,以及和他人的和谐相处,这样的心态有利于身心健康。

张芳芳/文

保 健 支 招

尿频原因有很多,主要是肾气虚衰,封藏固摄失职所致。肾一旦虚弱,各种生理功能便会减弱或衰退,从而引起尿频。其次,前列腺肥大也会引起尿频。平时做一些简单的运动锻炼可以缓解尿频。

**甩手。**具体做法:头正身直,双手自然下垂,两脚分开,与肩同宽,两眼平视,自然呼吸。然后两只手同时向前、向后甩动,身体随着双手自然地前后摆动。向后甩手时,双脚的大拇趾用力抓



腰眼穴 关元穴

地,力发于腰,作用于手,落于足跟,人的重心随着身体的摆动而在足底前后移动。该运动主要是通过甩手、身体摇动,气鼓荡等

## 按揉腰腹缓解尿频

有节奏的运动将手足经脉调动起来,以达到锻炼泌尿系统功能的目的。

**揉腰。**中医认为老年人尿频大多是因为肾气虚亏,固摄无力造成的。可以采用自我推拿腰腹的方法来达到强肾缩尿的功效。具体做法:揉腰眼穴。取穴:腰眼穴位于后腰部,在第4腰椎棘突下,后正中线旁开3.5寸,左右各1个(如图)。按揉方法:坐在椅子上,两手握拳放在腰后,用拇指突

出的关节按住腰眼穴,用力做旋转按揉,以酸胀为度。每天按揉50次即可。

**揉腹。**按揉腹部关元穴有强肾的作用,肾气足则固摄有力,尿频症状即可在一定程度上得以缓解。取穴:关元穴位于人体前正中线的任脉上,在脐下3寸。按揉方法:揉腹时,可用一只手的中指在关元穴上按揉,以穴位点,乃至整个腹部有酸胀感为好。每次按揉5分钟,宜睡前进行。

胡佑志/文

温 馨 提 示

## 多喝水 是养生还是伤身

有人认为多喝水伤肾,因为多余的水分会经过肾脏过滤,实际上,这种说法是不正确的,每天适当多喝点水是不会伤肾的。

一个健康的成年人,每天应该摄入1.5~2.5升水。但因为个体差异等原因,水分需求也不一样,比如肾脏不好的人多喝水可能会增加肾小球的负担,影响肾脏的正常功能;心衰程度比较高的患者也不宜多饮水,否则会增加心脏负担。但对于糖尿病患者来说,喝水少反而不利于病情控制,无法通过水分稀释血液来降低渗透压。不过,喝水也要讲究技巧,要避免以下3种喝水方式:

**口渴才喝水。**口渴证明身体已经进入明显的脱水状态,如果经常口渴得不行了才喝水会影响肾脏排毒,从而影响肾脏正常功能。

**饮料当水喝。**饮料虽然也有水分,但其中包含的糖分、磷酸盐等物质容易导致人体钙质流失,增加尿液中钙含量,容易引发肾结石。

**吃饭时喝水。**吃饭时喝水会影响肠胃消化功能,建议在饭前半小时喝水,空腹状态下饮水可以加速水分进入血液,有利于人体吸收利用。

王伟/文

## 节气养生 小寒养生要注意三忌三宜

小寒与数九中的“三九”相交,意味着进入了一年中寒冷的时刻,同时,也是人体阴阳气交的关键时期。此节气养生要注意三忌三宜。

若是过度进补,暴饮暴食,会损伤肠胃。

### 忌熬夜

黄帝内经曰:“冬三月,此谓闭藏。水冻地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光。”春生、夏长、秋收、冬藏,冬季便是收藏阳气,若是晚间熬夜,寒邪容易侵袭人体,损失阳气,对健康有害。作息要顺应大自然的变化,培补肾气,温煦肾阳。

### 宜防寒保暖,温阳补肾

小寒时节,保暖防寒为第一要务,尤其是头、脚、背部等容易受凉的部位更是要做好防护。

### 宜适度进补,藏肾护阳

民间有“三九补一冬,来年无病痛”的说法,由此可见,冬季进补十分重要,但切记不可盲目进补,冬日进补要遵循“秋冬养阴,无扰乎阳”的原则。

### 忌生气

小寒节气,情志养生也十分重要,若是经常生气,会降低自身抵抗力,影响身体素质。要学会调节心态,积极乐观,节喜制怒,振奋精神。

### 宜适度锻炼,升发阳气

关于运动,有这样的说法:“冬天动一动,少闹一场病;冬到懒一懒,多喝药一碗。”动则生阳,小寒时节适度锻炼,在促进人体新陈代谢的同时,还能升发阳气为机体提高御寒能力。但需注意的是,运动要温和,等到太阳出来以后再进一步锻炼,运动到微微出汗即可,运动方式可选择慢跑、散步、太极拳等。

### 忌暴食

小寒时节,天寒地冻,很多人为了补充能量和热量,会暴饮暴食,但此时,人体的阳气偏弱,身体运化不了太多的食物。

据《光明网》

## 食疗宝典 延缓衰老试试“抗衰汤”

延缓衰老试试这道黄精泥鳅汤。  
**做法:**准备黄精20克、黑豆60克、泥鳅300克、陈皮9克、生姜3片、食用油适量、食盐适量。药材洗净,黑豆提前清水浸泡2小时;泥鳅去除内脏、洗净。预备一锅清水煮开,下泥鳅焯水,捞出沥干备用;起油锅,放入泥鳅,两面煎至微黄;汤锅中加入适量清水煮

沸,放入所有材料,武火煮沸后转文火煮1小时,食用前调味即可。

**功效:**这道汤有助强筋健骨、养血乌发、补肝益肾。适用于体质虚弱的中老年人,或思虑过度、华发早生的职场人士。需注意,黄精质地滋腻,有助湿之弊,痰湿壅滞、大便溏泄者不宜服用此药膳。

王芳/文

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国是家的我 我是祖国的家

我爱我家

张明 任明 作品

中国书画函授大学 人民网 中国网络电视台