

■名医养生■

## 王晓鸣《黄帝内经》里的长寿之道

《黄帝内经》是中医学理论的奠基之作,包括《素问》和《灵枢》两部分。书中对养生的阐述占据了极其重要的地位。

下面是浙江省名中医、浙江省中医院主任中医师王晓鸣为大家解读《黄帝内经》中健康长寿之道的部分内容。

## 起居有常,生活规律

王晓鸣说,人类生活在自然之中,与天地息息相关。人们的起居只有与自然界阴阳消长的变化规律相适应,才有利于健康长寿。“起居有常”是祛病强身、延年益寿的重要法则,《素问·上古天真论》中的“起居有常……而尽终其天年”阐述了春夏秋冬起居作息:春天,人们宜“夜卧早起,广步于庭”;夏天,人们宜“夜卧早起,无厌于日”;秋天,人

们宜“早卧早起,与鸡俱兴”;冬天,人们宜“早卧晚起,必待日光”。另外,“日出而作,日落而息”的生活习惯也是大多数百岁老人所遵守的起居规律。王晓鸣认为,健康之道,无须远求,只需在起居之间时时留意,尽量保证规律作息,就会受益无穷。

## 饮食有节,五味调和

王晓鸣强调,人们常说“民以食为天”“开门七件事,柴米油盐酱醋茶”,说的都是饮食的重要性。《黄帝内经》中有关饮食养生的内容也最多,其核心就是“饮食有节”和“谨和五味”。

“饮食有节”就是主张饮食适量,反对饥饱失常和饮食过寒过热。饮食过量会伤害人体健康,损伤脾胃,使消



王晓鸣

化吸收功能产生障碍。《素问·痹论》中“饮食自倍,肠胃乃伤”讲的就是这个道理。过分偏嗜寒热食物,会造成人体阴阳失调,进而影响人体健康。关于“谨和五味”,王晓鸣说,精血的产生,根源于饮食五味的摄取,但贮藏精血的五脏,又会因为过食五味而受伤害。重视“谨和五味”,把酸、苦、甘、辛、咸五味调和得当,就可以颐养天命。王晓

鸣介绍,纵观采访过的长寿老人,三分之二以上的百岁老人习惯于荤素搭配,他们有一个共同点就是不多吃,每餐只吃七分饱,真正做到了“饮食有节”“谨和五味”。

## 和于术数,不妄作劳

王晓鸣指出,《黄帝内经》认为养生防病应“和于术数”,“术数”主要是指导引按跷之术,即气功之类的保健方法。在王晓鸣看来,中医养生重视强身健体运动,但是更讲究劳逸结合,动静有度。王晓鸣介绍,百岁老人选择最多的锻炼方式是散步。除了散步,六成以上的百岁老人生活自理或基本自理,做一些力所能及的家务,说明做家务也是百岁老人的一种锻炼方式。

据《中国中医药报》

■温馨提示■

给生活“加”点新意。老年生活不等于单调无聊,可以根据兴趣,给生活做加法。比如:阅读健康养生类报纸、书籍等,增加健康知识;适度增加用脑频率,不断学习新技能或新语言,有助激发大脑活力,降低痴呆风险。此外,退休后闲暇时间增多,老年人可以花更多时间陪伴家人。研究发现,多与亲人走动,常与好友小聚,不仅能让老年人心情更愉悦,心血管疾病



病风险也能降低。

给自己“减”些压力。衰老不以人的意志为转移,老年人应在心理上接受这个事实,把不属于自己的责任、压力卸下来,可以

## 老年人保健要做“加减乘除”

向晚辈提供经验和建议,但不要再做决策者、领导者。生活中,老年人要减少和他人的攀比,以免增加失落感,知足才能常乐。在体力活动上,老年人不要给自己设置太高的目标,别逞强做超负荷运动,以免引发意外。

给人生“乘”上诗意。我们身边的一草一木、一蔬一饭,皆含诗意。人到老年,要用美的眼光去感受周围的一切。这样,原本稀松平常的事情、看厌了的景

色,都能有新鲜感,心态也能更加积极、乐观。

给心里“除”去烦恼。有些老人操心太多,每天疲惫不堪,还经常招来埋怨。除去烦恼和忧虑,过好当下每一天,才能活得舒心。比如:夫妻间互相体谅,对子女少点干预,多用理解和包容的态度表达关心。总之,不自寻烦恼,出现负面情绪及时化解,才能使心情舒畅,让家庭关系更加和谐。

张侃/文

■保健支招■

冬季养生  
预防“五寒”

## 防鼻塞:用冷水洗鼻

每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫力,是防治鼻炎的不错办法。

## 防颈寒:要穿立领装

穿立领装不但能挡住寒风,还能避免头颈部血管因受寒而收缩,对预防高血压、心血管病都有一定好处。

## 防肺寒:喝热粥散寒

风寒感冒是冬季常见的一种病症,如果症状较轻,可选用一些辛温解表、宣肺散寒的食材熬粥喝。

## 防腰寒:搓腰暖肾阳

双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊、固精益肾。具体做法:两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾椎骨。每次做 50~100 遍,每天早晚各做一次。

## 防脚寒:做健康足浴

健康足浴要注意三点:一是温度,水温最好控制在 40℃ 左右,水要没过踝关节;二是时间,每次浸泡 20~30 分钟,要不时添加热水保持水温;三是按摩,泡足后擦干,用手按摩足趾和脚掌心 2~3 分钟。

韩林/文

## 按揉俩穴预防老花眼

老花眼即老视,是一种生理现象,不是病理状态也不属于屈光不正,是人们步入中老年后必然出现的视觉问题,是身体开始衰老的信号之一。

养老穴对上了年纪的人所得的老花眼及眼睛疲劳极有效果,只要适当地加以刺激,不但可以预防老花眼,也可以抑制 50 岁后易患的老年性白内障。

方法:刺激手背小指侧手腕上的养老穴(如图),用食指的指尖垂直向下按



养老点

养老穴

揉,穴位处有酸胀感即可,每天早晚各按压 10~20 次。按揉位于掌心小指根侧的养老点和养老穴有同样的功效。

据《医药星期三》

## ■食疗宝典■ 中药食疗调理肺部结节

中医认为,肺部结节的形成多是由于体内正气亏虚,痰湿、血瘀积在肺部,气虚、气滞、痰、瘀四者互相影响,日久而形成结节。在饮食上,肺结节病人要多进食养肺、润肺、清肺、散结的食物,避免肥腻、辛辣刺激、燥热的食物,尤其要避免腌制、霉变、煎炸食物,适宜吃具有增强机体免疫力、散结作用的食物,如芦笋、红薯、卷心菜、西红柿等。

肺结节病人可用中药调理:

- 1.补脾养肺:可用益气健脾养肺中药,如黄芪、党参、白术、灵芝、山药、薏米、麦冬、百合等。
- 2.行气消滞:气滞者可用柴胡、香附、玫瑰花、百合、陈皮等。
- 3.化痰散结:痰凝者可用猫爪草、浙贝母、夏枯草、生牡蛎、陈皮、蒲公英等。
- 4.活血化瘀:气血瘀结者用三七、桃仁、丹参、川芎等。

推荐几道常用食疗方:

**猫爪草煲瘦肉汤。**材料及做法:猫爪草 30 克,瘦肉 250 克,生姜 2 片,陈皮 1 片,煲汤饮用。功效:猫爪草有解毒消肿、化痰散结的功效。适用于肺结节无咳嗽,无胸痛胸闷的人群。

**党参淮山猪展汤。**材料及做法:党参、淮山、麦冬各 15 克浸泡洗净,猪展肉(猪腱子肉)200 克切块,将以上食材和药材放入汤锅内,加入 2000 毫升水,煲约 1 小时,加盐调味即可。功效:此汤具有补气健脾、润肺止咳的功效。适用于肺结节伴有胸闷气短、咳嗽乏力、胃纳欠佳、长期声嘶、舌淡红、苔白者。

**芦笋沙参瘦肉汤。**材料及做法:新鲜芦笋茎 100 克,北沙参、玉竹、百合各 15 克,瘦肉 200 克,生姜 2 片,水煎服。功效:此汤有养阴润肺、化痰止咳的功效。可用于肺结节阴虚肺燥者,干咳痰少等症状的人群。

陈淑婉/文



燕赵老年报广告部