

名 医 养 生

段亚亭 养生“三要”助长寿

段亚亭 (1928~2024), 安徽界首人, 曾任重庆市中医院院长, 第三届全国国医大师。

段亚亭 90 岁时依然身体硬朗, 坚持一周四个半天出诊。谈及如何养生, 段亚亭认为, 养生绝不是老年人的专利, 只是老年人确是身体虚弱, 慢性病较多, 所以对养生想得更多, 要求更迫切。实际上养生贯穿一个人一生, 每个人都应树立正确的养生观。

要加强锻炼

段亚亭说, 老年人要锻炼, 但要记住一个“慢”字。老年人一般都有些骨质疏松, 日常活动要“慢”和“稳”, 要

循序渐进, 不能急功近利。最好的锻炼方式是慢走、打太极拳。有人常说人老脚先老, 实际上人老都是脏腑先衰老, 气血不足, 经脉不通, 就会走路脚软, 少气无力。段亚亭说, 很多老年人盲目吃钙片, 这是不可取的, 还是要从整体观出发调整脏腑功能, 不要盲目补钙。

要“三少”饮食

段亚亭日常饮食十分简单, 吃肉少、吃盐少、吃辛辣食品少, 多吃蔬菜粗粮, 特别是红薯、土豆等容易消化的食品, 只吃七成饱, 从不暴饮暴食。他每天早睡早起, 适度运动, 平常看

新闻、看报纸、看中医经典名著, 多学习, 勤动脑, 关心国家大事, 多参加社会活动使大脑细胞处于活跃状态, 不易衰老。另外, 每天早晚他都会按摩百会穴、印堂穴、膻中穴、关元穴、涌泉穴、足三里穴等穴位, 这样能疏通人体各条经脉。

要科学进补

段亚亭在坐诊的时候, 经常遇到一些盲目吃补药感觉不适的患者。段亚亭说, 调补身体要在医生的指导下进行, 老年人进补要从脏腑着手补气, 可吃些活血化瘀、补肾和增强免疫功能的药。气血经脉通畅, 免疫功能增强就可以



段亚亭

减少肿瘤的生长。气血是人体生长发育和活动的物质基础, 气血通畅, 人体各器官就衰得慢一些, 就不易骨质疏松, 身体就相对健康, 寿命就会延长。有病要及时就医, 老年人由于各器官老化衰退, 免疫功能下降, 病一般急、重、长, 恢复也慢, 所以老年人感觉不适要及早就医。 张辉立/文

食 疗 宝 典

一根甘蔗六味药

冬季气候干燥, 很多人出现皮肤燥痒、口唇起皮、干咳烦闷等“燥证”。根据中医“燥而润之”的调理原则, 适当进食滋阴润燥、生津除燥的果蔬, 能化燥、散燥, 其中佼佼者就是甘蔗。从各种医书汇总看, 一根甘蔗有 6 个部分能入药:

1. 蔗汁, 清热解酒, 润燥除烦, 镇咳止呕, 是润燥滋阴、顾护胃气、健脾润肠的优选。
2. 蔗皮, 有紫、青、红、黑、黄等颜色, 通常泡水熬煮入药, 能清郁热, 消溃疡, 治口疮。
3. 蔗渣, 研末或煅烧后外用, 入药能治各种疔疮。



4. 蔗干, 把不去皮的甘蔗段烘干制成, 用来泡茶、做菜, 能润肺除烦, 治便秘。
5. 蔗鸡, 就是甘蔗节上长出的嫩芽, 晒干后入药, 能清热生津, 可治疗尿崩症。
6. 蔗霜, 就是蔗皮上的一层白色霜状物, 是甘蔗糖分外溢形成, 能治咽炎口疮, 安神助眠。 据《药食同源》

冬季要注意补充维生素 D

冬季日照时间减少, 气温下降, 很多人会减少户外活动, 这就容易导致维生素 D 的缺乏。

人体维生素 D 的来源有三方面: 阳光、食物及补充剂。补充维生素 D, 要牢记三字口诀: 晒、吃、补。

增加日光照射是预防维生素 D 缺乏最经济、最有效的方法。建议在 10:00~15:00 时段, 将面部和双上臂暴露于阳光下 10~30 分钟左右, 每周 3 次即可达到补充维生素 D 的效果。

虽然食物中维生素 D 的

含量相对较少, 但通过合理膳食, 也能补充一定量的维生素 D。日常饮食中富含维生素 D 的食物包括深海鱼类、动物肝脏、蛋奶类、蘑菇。另外, 坚果、鲜枣、梨等也含有一定量的维生素 D。

对于没办法充分晒太阳的人来说, 如果从食物中获得的维生素 D 又很难满足身体所需, 可以考虑维生素 D 补充剂。市场上有多种形式的维生素 D 补充剂, 包括片剂、软胶囊和液体, 建议根据个人健康状况, 在医生的指导下使用。

据《老年生活报》

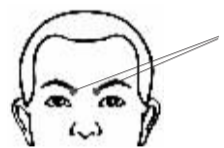
保 健 支 招

推按膀胱经 增加抵抗力

很多人脏腑功能失调, 身体处于亚健康状态, 容易感冒、胃肠不适、腰酸背痛、失眠等。要解决这些问题, 可以推按膀胱经。

足太阳膀胱经的循行方向是从头到脚, 经过前额、头顶、枕部、背部和下肢后正中中线, 最终到达足外侧的至阴穴。膀胱经有很好的抵御外邪侵袭、加强脏腑功能、调节精神情志、改善机体状态的作用。每日推按膀胱经有助缓解疲劳、祛头痛、畅呼吸、健脾胃、通小便、利关节, 从而消除亚健康状态。

具体方法: 双手四指并拢, 纵向并排在前额部两眉头处, 以中指按压攒竹穴(位于眉头凹陷处, 如图)1 分钟, 然后向上推入



攒竹穴

发髻, 沿后正中中线左右旁开两横指的两条经线推按至枕部, 继续下行, 沿颈椎两侧肌肉推至肩胛骨内上凸起处; 然后双手握空拳, 拳眼沿背部膀胱经的循行路线向下推按至臀部, 并敲打相应背俞穴; 最后手掌展开, 以掌心自上而下拍打臀部及腿部后面正中位置, 直至脚踝。整套动作重复 5 遍, 早晚各一次。

中国中医科学院针灸医院 张宁

温馨提示 寿命不以肺活量大小定短长

“肺活量可以预测寿命, 肺活量越大, 人越长寿。”这是真的吗?

身体越健康, 肺功能越好

作为评价人体呼吸功能的重要指标, 肺活量常被用于肺部疾病的辅助性诊断。身体健康状况越好的人, 其肺活量的数值也相对较高, 机体的摄氧能力和排出废气能力也较强。肺活量受年龄、性别、身材、生活方式以及肺的容积、呼吸肌的强弱等因素影响, 存在较大的个体差异。人是否长寿也并非由一个脏器功能的强弱决定, 需要综合来看。对于身体健康、但肺活量数值不高的人来说, 不需要过分担心; 对于上楼吃力、走路明显气喘甚至胸闷、气短的人, 建议到医院进行肺功能检查。

冬季注意养肺, 要坚持运动

寒冷干燥的空气有可能对呼吸道黏膜和肺部带来损伤, 而老年人肺功能和身体抵抗力又相对较弱, 因此应注意养肺。冬季是肺部疾病的高发

期。老年人冬季养肺应注意以下几点: 预防感冒, 做好防寒保暖, 积极接种流感疫苗; 远离危险因素, 积极主动地调整生活方式; 科学、合理地坚持体育锻炼。

常有老年人, 尤其是患有慢阻肺的患者说“我一动就喘, 不运动是不是能养肺”。老年人应科学、合理地进行体育运动, 注重心肺功能锻炼, 正所谓“生命在于运动”, 不动反而会导致心肺功能、神经功能的进一步退化, 让身体机能进入更糟的状态。

注重科学锻炼, 增加肺活量

既然心肺功能锻炼很重要, 那么, 具体可以进行哪些锻炼呢?

对于健康的老年人来说, 可以进行有氧运动, 如健走、骑行、游泳、跑步、打羽毛球、打乒乓球等。还可搭配一些抗阻运动, 如双杠臂屈伸、俯卧撑等增强呼吸肌及辅助肌群的肌肉力量。对于年龄较大的老年人来说, 推荐八段锦、太极拳等运动。不少老年朋友喜欢唱歌、吹奏乐器, 这些也都是不错的锻炼心肺功能方法。

对于患有慢阻肺等肺系疾病的患者来说, 推荐进行腹式呼吸、呼吸操、吹气球等训练。为了保证锻炼的科学性和安全性, 建议就医检查、评估, 在医生指导下选择适合自己的项目。不可盲目追求效果和运动量, 以免造成运动损伤或进一步恶化心肺功能。

李峰/文



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

图说 核心价值观

我友善 以福人

人福我福

爱心

松林画社供稿

中国书画函授大学 中国网络电视台