

■ 名 医 养 生 ■

张珍玉：形神兼具享天年

张珍玉（1920~2005），山东省平度市人。全国著名中医药专家、山东中医药大学终身教授、博士生导师，我国著名中医学家，第一批国家级名老中医。

张珍玉是我国中医高等教育基础理论的奠基者和开拓者之一。他不仅是中医理论家、临床家，还是中医养生专家，他自创了一套独特的养生方法，坚持了 40 多年。80 岁高龄时，他除了听力稍弱之外，精神矍铄，思路清晰，还可以出诊和教学。以下是张珍玉的养生之道，供大家参考。

作为中医大师，张珍玉十分推崇《素问·上古天真论》中

所说的“饮食有节、起居有常、不妄作劳”的养生之道。他一直按照这个原则来创立自己的养生方法。他坚持运动，使自己的经脉和气血流通畅达，健运脾气，促进食物的充分消化和吸收。不过，张珍玉反对过度运动，认为过犹不及。因此，他平时从不进行剧烈运动，以散步、太极拳等运动为主。

对于饮食，他始终遵循《素问·藏气法时论》中所说的“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的饮食结构。他口味清淡，平时很少吃油腻、辛辣的食物，喜欢吃些带酸味的水果，每顿饭都吃点醋，这样可以增加食欲，帮



张珍玉

助消化。他特别强调饮食有节，不管吃什么都以七八成饱为度，而且坚持粗茶淡饭，生活十分朴素。

张珍玉极为重视精神方面的调养。他非常推崇《素问·上古天真论》中“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”的理论，强调人只有“形神兼

具”才能达到“尽享天年”的效果。他告诫人们：世事十有八九不如意，人的一生不可能总是顺利的，遇到困难和坎坷都在所难免。因此，平时要保持一颗平常之心，在挫折面前不苦恼、不气馁，保持乐观，保持心情愉快，这样才能保证身心健康。他强调不要把名利看得太重，要适可而止。

张珍玉强调，养生必须持之以恒。任何一种养生方法，不管多么好，多么有效果，如果不长期坚持，就不能达到养生的目的。多少年来，他每天都是 6 点起床，晚上 10 点准时睡觉，该做的养生一个不落，始终如一。 刘若凡/文

■ 食 疗 宝 典 ■

风热感冒 喝杏菊蜜饮



材料：杏仁 6 克，菊花 10 克，麦冬 6 克，蜂蜜适量。

做法：将杏仁去皮、尖，与菊花、麦冬一起大火熬煮 20~25 分钟，用纱布滤渣取汁，放入蜂蜜，调匀即成。

功效：适用于春季风热感冒头痛、目眩、口渴等症状。

■ 保 健 支 招 ■

老年人怎样增强肌肉力量

肌肉力量是人体肌肉在运动中克服内部和外部阻力做功的能力。18~30 岁时，人体肌肉成分比例和力量保持着一生最好的状态。过了这个时期，肌肉开始走下坡路，每十年可能流失 3%~10% 的肌肉。尤其是不经常运动的人，肌肉衰退更快。

老年人肌肉力量衰退对健康的危害主要表现在几个方面：

首先，肌肉是人体最大的能量消耗器官，肌力衰退意味着肌肉体积缩小，导致人体代谢率降低和能量消耗

减少，最终可能引发超重或肥胖。其次，肌肉力量衰退会降低肌肉对身体器官的保护，从而增加疼痛和受伤风险。再次，肌肉力量不足，肌肉体积减少会使糖尿病、骨质疏松等慢性病发生风险增加。最后，肌肉力量不足使生活中的动作，如起身、行走等不顺畅，平衡和协调能力下降，增加跌倒风险。

保持良好的肌肉力量对老年人的健康至关重要。除了定期健康评估和监测、摄入充足的优质蛋白（如鸡蛋），保持良好的睡眠，规律的力量练习

也是延缓老年人肌肉力量衰退的重要措施。

规律的肌肉力量练习能在一定程度上帮助老年人保持肌肉体积和质量。建议以腿部、胸部、背部、腰腹等大肌肉群练习为主，每周进行 2~3 次。每个大肌肉群至少间隔一天再进行下次锻炼，保障肌肉得到充分的恢复。

老年人力量练习的重点在于循序渐进，要从极低到低强度练习，多重复次数。坚持运动即可，不必追求增加练习强度。

安江红/文

部队专家穴位埋线 治慢病疼痛病

中医认为疼痛是经络不通引起的，经络通畅了疼痛就消失了。人们常说的“痛而不通、通而不痛”就是这个道理。中医穴位埋线疗法是用带针芯的埋线针将医用羊肠线条送进穴位里，利用穴位里的羊肠线条强而持久的刺激，产生通经活络的作用治疗疾病的方法，可治疗疼痛病和慢性病。埋线疗法因操作简单、疗效持久，已被原国家卫生部列为推广项目（见卫通【2005】14 号文件）。埋线疗法已被列为省市医保项目。



原解放军 260 医院大校军衔副院长、军级技术专家、主任医师、教授白和平，主用穴位埋线疗法治疗全身各种疼痛，像头脸咽牙痛、颈胸腰背腹痛、四肢痛、神经痛。治疗腰间盘突出和老年膝关节骨质增生痛可达到满意效果。还可治疗头晕、失眠、高血压、面瘫、面肌痉挛、鼻炎、胃肠炎、便秘、尿失禁、哮喘、癫痫、牛皮癣、皮痒、糖尿病、中风偏瘫后遗症等。

就诊地址：石家庄市胜利北街 340 号 260 医院公寓白和平治疗室。

市内交通：乘坐 37、77、131、148、164、2 路公交车到 260 医院下车。

联系电话：15128103019

网址：sjzbhp.com

■ 节 气 养 生 ■

惊蛰养生要注意三宜三忌

惊蛰时节，气温逐渐回暖，雨水增多。这个节气养生要注意三宜、三忌。

三 宜

宜保暖。俗话说，“春捂秋冻，不生杂病”。惊蛰天气刚刚转暖，气温还比较不稳定，注意保暖才能预防各种疾病的侵扰。早晚较冷时，可适当“捂好”，以自身感觉温暖，又不出汗为宜；气温超过 15℃ 且比较稳定时，可脱掉棉衣，穿得稍单薄些。

宜润肺。惊蛰风大，气候仍较为干燥，容易使人口干肺燥、外感咳嗽。我国北方民间有惊蛰吃梨的习俗，梨性寒味甘，有润肺止咳功效，可以煮水喝。

宜动养。惊蛰时节，生机萌发，人体阳气上升，各个器官组织机能想要充分活跃起来，就需要均衡得法的运动。动起来有利于气血运行畅达，新陈代谢加快。具体来讲，人们不只是简单地动起来，还要各种运动相结合。比如通过快走锻炼身体四肢；适度下棋、打牌，锻炼头脑；听音乐、唱歌，愉悦内心。

三 忌

忌食酸。春天对应的是肝，肝气旺会伤脾，脾胃是后天之本，故惊蛰时节要注意少吃酸来养脾。建议多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物以滋养脾气，如菠菜、水萝卜、苦瓜、木耳菜、芹菜、油菜等。

忌熬夜。天气渐暖，身体的毛孔、汗腺、血管开始舒张，皮肤血液循环也旺盛起来。这样一来，供给大脑的血液就

会相对减少，从而产生“春困”。此时，充足的睡眠必不可少。睡前可以泡脚、按摩脚底，这样可以推动血气运行、温补脏腑、安神宁心，有助入睡。

忌燥郁。惊蛰时节，人体的肝阳之气渐升，阴血相对不足，容易出现阴虚、肝火偏盛的情况，影响神经、内分泌等系统的正常功能，从而导致急躁、易怒等情绪，还常常会诱发情志方面的疾病。春季要重视情志调养，做到心胸开阔、乐观愉快。还要特别注重养肝，避免怒伤肝气。

惊蛰节气食疗推荐：

银耳淮山排骨汤

材料：排骨 500 克、银耳 15 克、淮山 20 克。

做法：把排骨、淮山洗净，银耳用水泡开。将排骨、银耳、淮山放在锅中，加水适量，用大火煮沸，改中火再煮 40 分钟，加盐调味即可。

功效：健胃益气，适宜慢性胃炎见纳差、乏力者食用。

荠菜豆腐汤

材料：荠菜 150 克、豆腐 150 克、干香菇 20 克。

做法：豆腐切方块，香菇用温水泡发切条、荠菜洗净切段备用。锅内加入适量水，烧开后放入豆腐、香菇、荠菜，调入盐，搅拌均匀，煮熟后加入水淀粉勾芡，待汤汁变浓后淋入芝麻油即可。

功效：常吃荠菜可利肝气、明目，对高血压患者也有好处。豆腐与荠菜搭配，不仅美味，还很适合春日养生防病。

据《养生中国》

图说
价值观

节俭传下去 中国万年福

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网