

## ■ 名医养生 ■

## 陈基长:名老中医的养生经

陈基长,1938年出生,广东省潮阳人,主任医师,教授,博士生导师,曾任广州中医药大学骨伤科教研室主任,全国第三批名老中医药专家学术经验继承工作指导老师,享受国务院特殊津贴专家。

陈基长教授分享了他个人的几点养生心得。

## 合理饮食

“每餐七分饱,胃肠消化自然好”,陈基长教授说,一日三餐都要合理饮食,定时定量进食,而且食不过饱,三餐之外,还可以根据自己的爱好及年龄和体质

适当吃点富有营养的食物。陈教授结合自己的饮食经验指出,正餐不要吃得太饱,才能确保胃肠有旺盛的消化功能。

## 适当运动

陈教授十分“好动”,尤其喜欢篮球、羽毛球、游泳等项目,每天运动从不间断。因为坚持打羽毛球治好了他的颈椎病,他笑言“人体就是一副会说话的机器,运动才是最好的保修方法”。作为擅长治疗骨质疏松症和各种骨关节病的专家,他经常被人问该如何补

钙。他坦言:如今造成人体内钙流失的主要原因是大多数数人长期缺乏运动和劳动。因此,对于缺钙的人,建议多晒太阳适当运动,不然的话,吃再多的钙片补钙恐怕也没用。

## 乐观豁达

陈教授说,他接触过形形色色的人,一些挣钱多、出名早、名气大的人却不见得开心,他们甚至常常处在各种矛盾中,每天愁眉苦脸、忧心忡忡,轻则忧思伤脾、消化系统出毛病,重的想不开出现过激行为。这样的人很痛

苦,没有生活的乐趣,人就容易肝气郁结,日久体质渐差,容易生病。而乐观的人免疫力会大大提升,增强抵抗疾病的能力,也会更健康。

## 与人为善

陈教授指出,医生与病人之间的信任,是在不断的沟通与交往中建立起来的。医患交往,就如人际交往一样,没有宽容,就没有信任,宽容是一种美德,一种修养。生活中也一样,与周围邻居和睦相处,善待他人,其实就是善待自己。

王小兵/文

## ■ 心理导航 ■ 抑郁的危害如吸烟

研究发现,抑郁和吸烟都会增加心脏病的发病率。而且,与吸烟相比,抑郁者还存在其他潜在风险,因为得抑郁症的人,很难意识到自己得了病,并且不主动寻求帮助,而且即使他们寻求了帮助,也不一定能够得到正确的治疗。

专家建议,遵照以下几点,可减少抑郁伤害。

1.以积极的心态面对生活和工作。

2.当觉得自己心情抑郁严重的时候,要及时找专家求助。研究发现,规律的有氧运动加上定期的精神疗法,其效果相当于抗抑郁剂,如果长久坚持,

疗效甚至比抗抑郁剂更好。

3.不要忽视长期的低落情绪。每天对自己好一点,抽出一点时间做自己喜欢的事,送给自己一个礼物,读本好书,多交朋友等,或许就能提高情绪。

4.如果朋友或家人有抑郁倾向,要及时采取行动。

据《大河健康报》



## ■ 保健支招 ■ 撞脚跟可舒筋活血

常言道:人未老,脚先衰。所以足部保健就成了很多老年人必修的功课,如多走路、做脚底按摩、热水泡脚等,其功用都在于舒活筋骨,促进血液循环,增进经脉畅通。这里教你一种锻炼方式——撞击脚后跟,也能达到上述功效。

撞击脚后跟不仅简单易行,而且运动量及运动强度都不大,适合年老体弱者在室内锻炼。锻炼方法:坐在椅子上(高度要能使双脚垂直、悬空,坐椅正面要有硬物能经得起脚后跟撞击)。每天早晚两次,每次10~15分钟(单脚频率每分钟大约65下)。

撞击时两脚不要同时撞,可一先一后,让其有节奏地发出“嘟咚、嘟咚”的声响,这样比较轻松自如。脚面既可自然平伸,随意性地甩,也可把脚底有意向下压,让脚后跟抬起,强压性地甩;甩时要用力,使小腿的肌肉和十个脚趾的趾端都有震荡感。

运动时还要注意以下几点:1.甩脚时身心要放松,不要有其他意念,以闭目养神为佳。2.锻炼时间最好安排在早晨洗漱后或晚餐前。3.刚吃完饭不要甩,甩后有时口会发干,要多喝水。4.根据自己身体条件适当锻炼。郭旭光/文

## ■ 食疗宝典 ■

## 拌凉菜不妨加点肉



拌凉菜清爽开胃,但其中常以果蔬为主。拌凉菜时加点肉,不仅能让口感更丰富,还能补充蛋白质等重要营养素。以下给大家推荐两道荤凉菜:

## 黄瓜拌鸡丝

**做法:**将煮熟的鸡胸肉撕成细丝,黄瓜切成细条,加入蒜末、香菜、酱油、醋、香油等,拌匀即可。

**功效:**黄瓜含有丰富的水分和维生素C,鸡肉提供了高质量的蛋白质。口感上,黄瓜清脆,鸡丝嫩滑,搭配起来非常美味。

## 肉丝苦菊

**做法:**将猪瘦肉切成细丝,用料酒、生抽、淀粉腌制一下,再下锅快速炒熟;苦菊洗净后沥干水分,与炒好的肉丝混合,加入蒜末、酱油、醋、香油等,拌匀即可。

**功效:**苦菊含有多种维生素和矿物质,吃100克就能满足每日钾需求的21%,其中β胡萝卜素含量比南瓜还高,有益眼睛健康,猪肉丝则提供了优质蛋白质。苦菊淡淡的苦味与肉丝的鲜美相结合,非常开胃。

张慧敏/文

## ■ 温馨提示 ■ “春捂”要注意“二凉四热”

初春时节,天气忽冷忽热。很多老年人会把“春捂”坚持到底,宁愿热着也不冻着,甚至捂出汗来。殊不知换季时,身体有些地方稍微凉些反而对健康有益。

## 小心抵抗力越捂越低

生活中,很多老年人会因穿衣过度而出汗,若身体出汗过多,容易出现腠理疏松,反而会感受风寒之邪。所以,在初春时节,很多人做好了保暖工作,但仍会反复感冒,其实就是不恰当的“春捂”,破坏了身体的防病能力。

## “春捂”要“二凉四热”

**头凉。**中医有“头为诸阳之会”的说法,古语道“寒从脚起,热从头散”。相对于脚而言,头部的温度较高,体表1/3的热量经头部散发。同时,头部也是人体出汗较多的地方,因此头部易热、不易凉,保持头部适当的凉爽,有利于身体散热,避免上火。

**心胸凉。**中医将心归为五行中的火,认为心本就有火的特质。如果将心胸捂得过热,外热达内火,就会导致口干舌燥、腮红面赤、手足心热、心情烦躁等问题。因此,心胸处可以适当凉一些,比如晚上睡觉时,在保证卧室温暖的前提下,被子不用盖得太高,露出胸口可能睡得

更踏实。

**手腕热。**手腕处的神门穴是手少阴心经的原穴,在中医理论中,原穴是主管各脏腑的元气和生命的原动力所发出的穴位。在春季,做好神门穴(如图)的保暖,是保护心功能,预防心血管疾病的重要方法。

**腰背热。**虽然和心胸的位置相距不远,但腰背却是不能受凉的,因为我们的肾脏位于此处。在中医理论中,腰为肾之府,腰背受凉易导致肾阳虚,酸软怕冷、尿频及易于疲劳的问题就会上门。

**腿脚热。**春季,很多老人会出现偏头痛或小腹痛,甚至是恶心、呕吐、眼睛痛等肝阳虚的表现。这就提示我们要重点保护足部和小腿部位了,平日热敷足临泣穴能很好地改善这种不适症状。

**肚脐热。**中医称肚脐为神阙穴,温暖此处可鼓舞脾胃阳气,对于经常胃部冷痛和腹泻的人来说,要特别注意这个部位的保暖。

## “春捂”要捂到什么时候

建议遵循“815”原则。当昼夜温差大于8℃时,说明气温不稳定,需要捂,当气温连续保持在15℃以上,且维持了一两周时,就可以适当减少衣物。

## 哪些人不适合“春捂”

“春捂”的原则更多适用于平时抵抗力较弱的老年人、久病之人以及儿童。对于青壮年,尤其是体质偏燥热、阴虚或者湿热人群,“春捂”不一定适合。

据《中国中医药报》

神门穴



第十期 关爱老人

孝/敬/父/母

关爱老人

LOVE

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部