

■ 名 医 养 生 ■

刘志明：期颐国医的养生秘诀

刘志明,1925 年出生于湖南湘潭,中医学家,中国中医科学院学部委员,中国中医科学院广安门医院主任医师,第二届国医大师。

期颐之年的刘老身子骨硬朗,头脑清晰,脸上没有老年斑,给人看病也没有眼花迟钝的现象。平时,刘老很善于养生,他也乐于将自己的养生秘诀分享给大家。

讲究饮食搭配

刘老讲究饮食之间的合理搭配和平衡,他喜欢清淡饮食,吃素多,吃肉少,不爱吃油大的食物,口味上既不偏咸,也不嗜辣,酸甜也不多吃。刘老在饮食上很节制,会按时吃



刘志明

饭,不会贪吃,他认为节制是食养的关键。刘老说他的养生方法首先就是要精神舒畅,其次就是要依四季气候而变,最后就是要注意饮食。他从不抽烟、喝酒,也不喝茶,只喝白开水。刘老很讲究食材的产地,他只会买东北大米。刘老喜欢吃蒸的食物,蒸着吃又简单还好消化,他的早餐就是喝上一

小碗牛奶,外加一个一两半重的糖包和一小块梨,都是先放到锅里蒸热后再吃。

平时注意保健

刘老每天早中晚都会按摩一次眼睛,另外,他还会在洗脸时用一块小毛巾轻轻按摩眼周和热敷眼部。刘老前些年一颗牙齿有痛感,他女儿让他去拔牙,他没有去,反而通过自己的保养方法保住了牙齿。刘老保养牙齿的方法就是早中晚勤刷牙,牙痛时就用淡盐水漱口,平时将食物煮得软烂些,减少对牙齿的摩擦。

生活习惯规律

刘老根据传统的太极拳,结合老年人特点,编了太极

养生保健拳。他自从妻子去世后一直独居,女儿要给他请保姆,他也不要,他认为请了保姆会占去他的劳动,做家务就是运动,晚上洗澡也是活动身体。刘老的作息時間も很有规律,他很少熬夜,所以高寿之年还能拥有健朗的身体。

注重精神调养

只有身心愉悦,身体才会好,而一个人精神满足,才能保持愉悦的心情。刘老现如今依然在工作岗位上发挥着余热,老有所为是他精气不衰的原因。他精通琴棋书画,这也让他的精神得到了很好的调养。

孟闻涛/文

■ 保健支招 ■ 小动作改善睡眠

睡前做 6 个动作,对改善老年人的睡眠很有帮助。

活动脖颈:头缓慢向前倾,直到感觉颈部肌肉有些抽紧,保持这个姿势 10 秒钟。前后左右各做一次。

活动肩膀肌肉:慢慢抬肩,然后突然放松,回到原来的位置,如此反复 10 次。

扩胸伸展:双手在背后相互握住,往后伸展扩胸,持续 10 秒钟。

压手掌:双手平举在胸前,吸气时向中间施力,重复 10 次。

舒展背椎:双手抓椅子的同



一边,慢慢扭转上半身,持续 10 秒钟,反方向再做一次(如图)。

弯曲脚趾:双脚往前伸直,尽量向上抬,脚趾向脚心方向弯曲,然后突然放松,此动作重复 10 次。

据《保健指南》

谨防四种错误锻炼习惯

边看书边锻炼。如果你集中精神在看一本书,你就没法同时关注你正在进行的运动。如果要认真锻炼,就得集中精神关注你的身体动作。如果你需要同时做点别的事情,好让锻炼不那么枯燥,建议戴上耳机听歌,因为听歌不像阅读那么需要集中注意力。

运动到大汗淋漓。运动到大汗淋漓不利于身体健康。运动中出汗过多会导致抽筋和其他运动伤害。运动时,可以在手边放一瓶水,随

时补充水分。

只骑固定脚踏车。单纯地骑固定脚踏车或在跑步机上跑步起不到力量训练的效果。力量训练可以帮助强化肌肉群,并帮你保持肌肉的形状,延缓因为年龄带来的肌肉松弛。

饿着肚子做运动。饿着肚子做运动容易出现低血糖导致的眩晕。一些健康的饮食,如燕麦粥或香蕉,可以在去健身的途中就消化掉,并提供接下来运动所需的额外能量。

朱凯/文

■ 食疗宝典 ■

缓解胃痛 试试一茶一粥



有些人一紧张或生气就会胃痛。想要预防这种压力型胃痛频繁发作,日常应尽量保持平和的心态。此外,可常喝一些具有健脾、疏肝、理气功效的粥茶。

党参玫瑰花茶

材料及做法:取党参 10 克,干玫瑰花 5 克。用开水冲泡 10 分钟,即可饮用。

作用:此茶饮适用于肝郁脾虚气滞型慢性胃炎患者,表现为胃痛在情绪紧张时加重,日常伴有脘腹胀闷、喜欢叹气、疲倦乏力、情绪低落或急躁易怒等。

党参佛手粥

材料及做法:取党参 20 克,佛手 15 克,陈皮 5 克,大米 80 克。将药材洗净装入洁净的纱布袋中,扎紧口。大米洗净入锅,放入装好药材的纱布袋,加水适量煮粥,最后放盐调味即可。

作用:此粥适用于肝郁气滞型慢性胃炎患者,表现为胃痛在情绪不畅时加剧,日常伴有食欲下降、情绪低落等。

据《央广网》

■ 节气养生 ■ 立夏时节要注意护阳养心

立夏时节,人体的水分容易通过呼吸、出汗等流失,人们容易烦躁不安,产生焦虑的情绪。那么,此时节应如何养生呢?

重视午休

立夏后,昼长夜短更明显,此时顺应自然界阳盛阴虚的变化,睡眠方面也应相对“晚睡”“早起”,以接受天地的清明之气。特别要注意睡好“子午觉”。气温升高后,人们极易烦躁不安,好发脾气。这是因为气温过高加剧了人们的紧张心理,心火过旺。因此,立夏之后,不妨来个午休。午饭后,人的身体为保证食物的消化吸收,全身大部分血液流向消化系统,大脑的血液相对减少,故有昏昏欲睡感。通过午睡来进行调节,补偿夜间睡眠不足,能使大脑和身体各个系统都得到放松和休息,更有利于下午、晚上的工作和学习。

清淡饮食

立夏时节的饮食原则是养心,可多喝牛奶,多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,既能补充营养,又起到强心的作用。还宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃

气”的原则,饮食清淡,以易消化、富含维生素的食物为主,多吃蔬果、粗粮。大鱼大肉、动物内脏和油腻辛辣的食物要少吃,过咸的食物也要少吃。

重视“静养”

立夏以后,天气转热,人的心神易受到扰动,出现心神不宁。中医认为“夏气与心气相通”,所以要特别重视“静养”。要加强对心脏的保养,尤其是老年人,要做到“戒怒戒躁”,保持心情舒畅,笑口常开,切忌大喜大怒。平时可多做静一些的文体活动,如绘画、钓鱼、书法、下棋、种花、听音乐等。

不要贪凉

夏热使人体的腠理开泄,如果长时间对着电扇吹或久居空调室内,会使寒凉直入身体,使人感到头昏脑涨、四肢疲乏、精神困倦,容易受凉感冒,严重者会引起气管炎、肺炎、关节炎等。对于冷饮更应少吃,以免损伤脾胃的运化功能,出现食欲不振、腹痛、大便异常等症状。所以,即便是夏季,还要注意守护身体的阳气,重点就是“勿贪凉”。

合理运动

立夏以后气温渐升,许多人因怕热怕出汗,整天躲在空调房间里,容易出现不同程度的气滞血瘀症状。事实上,适当出汗可以降低体温,也可以排毒。夏季锻炼身体应选择散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动,并在运动后适当饮温水,补充体液。

据《中国中医药报》

