

■ 名 医 养 生 ■

邹燕勤：养生讲究 3 个“三”

邹燕勤,1933 年 4 月生,中医肾系疾病专家,中国中医科学院学部委员,南京中医药大学附属医院主任医师、教授、博士生导师,第三届国医大师。

邹燕勤皮肤光洁无斑,面色红润少纹,头发浓密亮泽,思维敏捷,精力十足,看上去像 50 多岁,实际上已经 92 岁。邹老有什么养生方法呢?

三条饮食原则

1. 再好吃的东西也不吃多。邹老说,她的饮食很简单,有啥吃啥。不过,她有个原则:再好吃的东西也不吃多。

2. 吃饭从不挑食,也从不吃辣。邹老说:“我不挑食,也从不吃辣。很多人都喜欢辣,觉得刺激,没有辣味吃不下去。其实很多人吃辣之后会上火,一冷一热就会感冒、生病。



邹燕勤

同时,太辣对肠胃刺激严重,容易导致肠癌等肠道疾病。”

3. 不吃冷饮。邹老说,她的家人和孩子们从不吃冷饮。胃喜温不喜凉,肾喜暖不喜寒,冰冷食物对胃和肾伤害大。人体的气血、五谷营养都要靠脾胃来吸收运化,靠肾脏排除人体代谢毒素,所以,保护好脾胃和肾脏非常重要。

三种保养方法

1. 养生茶随身带。不管到

哪里,邹老都会随身带养生茶。茶里有薄荷叶、枸杞、菊花、玫瑰花、三七花和一些常见的茶叶。薄荷可清咽解毒,枸杞和菊花可以养肝明目,玫瑰花可理气疏气,三七花养血活血。茶叶分季节,冬天放红茶,夏天放绿茶。

2. 自制豆浆天天喝。邹老每天早晨都会喝自制的豆浆,她喝的豆浆不是普通的豆浆,而是用黑豆、燕麦、薏米、红枣、白果、核桃打出来的,每天早晨浓浓的喝一杯,加一个鸡蛋和一个包子。

3. 药用植物经常吃。别人养花草,邹老种的是药用植物。有一种叫观音菜,是半野生蔬菜,具有活血止血、解毒消肿等功效,对老人具有较好的保健功能。邹老家经常用它烧菜喝汤,或是炒着吃。

三个年轻妙招

1. 从不用保养品,好心情才年轻。邹老不用什么保养品,她的润肤露是最便宜的保湿霜。她认为,心情好皮肤自然好,整天心情不好,涂再昂贵的化妆品都是表面功夫。

2. 玩微信还追剧,有一颗年轻的心。邹老有一颗年轻的心,她时常露出孩童般的笑容。她背的包包不是老太包,而是年轻人背的那种。她还开通了微信,和学生及家人联系。她爱看各种流行电视剧,经常哈哈大笑,她说,电视剧让人心情愉悦。

3. 活到老学到老,爱学习人不老。邹老说,充实忙碌是最大的年轻秘诀。保持对新事物的好奇,坚持学习,保持大脑的年轻活跃,身体自然也会年轻有活力。 江南/文

■ 温 馨 提 示 ■

饮食习惯与健康密切相关,不良的饮食习惯容易诱发疾病。

喜欢吃滚烫的食物。临床发现,很多消化系统癌症患者,特别是食管癌、胃癌患者有一个共同特点:喜欢吃滚烫的食物。殊不知,太烫的食物会破坏食管的黏膜屏障,久而久之会诱发癌症。

吃东西狼吞虎咽。狼吞虎咽,吃饭速度太快,对身体健康非常不利。未经细细咀嚼的

大食物团块,易对食道和贲门等产生较强的机械刺激,久之会引起消化道损伤甚至癌变。

吃得过饱。吃得过饱会对身体造成危害,《黄帝内经》里有句非常经典的话:“饮食自倍,肠胃乃伤。”说明一次吃很多东西,会损伤肠胃。

经常在外面吃饭。外面卖的食物,常使用高温油炸的方法,诱发疾病的风险会增加。另外,如果在聚会中大量饮

酒,会加重胃肠负担。

吃饭不规律。研究表明,不规律的饮食习惯会使人患肥胖与胃癌的风险增加。传统中医认为,按时吃饭有利于脾胃功能的正常运行,保证人体气血的补充和协调,避免五脏功能的失调,预防癌症的发生。

很少吃蔬果。膳食讲究平衡,蔬菜水果是我们日常膳食中的重要组成部分,如果平时只爱吃肉,不爱吃蔬菜和水

果,会增加患病的风险。研究显示,胡萝卜、西红柿、葱、大蒜、橘类水果等具有较强的抗癌作用,尤其是对口腔、食道、胃、结肠、肺等部位的肿瘤,抵抗作用更强。

就餐环境不愉快。在不愉快的环境中就餐,会直接影响脾胃功能,使脾胃运化失调,肝气不舒,日久就会导致气滞血瘀,给疾病的发生创造条件。 杜学峰/文

不良饮食习惯是疾病的“帮凶”

■ 保 健 支 招 ■

多措并举 提升握力

握力下降预示着衰老加速,需要加以关注。健康老年人想提升或保持握力可以尝试以下 3 种方法。

一是进行每周 3 次、每次 30~60 分钟的有氧运动,维持整体肌肉力量;二是用哑铃、弹力带等健身器材,进行每周 3 次的抗阻训练,维持上肢力量;三是补充蛋白质等营养,但摄入量需在肾脏健康代谢的限度内,不宜过多,建议老年人每餐都有一定量的动物性食物,达到每天鱼 40~50 克、畜禽肉 40~50 克、蛋类 40~50 克的摄入量。

对于已经比较衰弱的老年人,手部抓握训练比较合适。下面介绍两种常用方法。

一是握毛巾训练。老年人坐在椅子上,把两条毛巾卷成球状,两手各拿一个,同时使劲握住,维持 5 秒后放松。初练者每天进行 3~4 组,每组 15~20 次,熟练后可逐渐增加强度与时间。

二是腕关节绕偏训练。双手垂放,掌心始终朝后,横向摆动手腕,使指尖向身体方向做弧线运动,到达极限位置,前臂产生明显拉伸感,然后缓慢恢复原位,15~20 次为 1 组,每天练习 3~4 组。

据《辽宁老年报》

■ 食 疗 宝 典 ■ 秋燥咳嗽试试药粥食疗方

秋天气候变化无常。秋燥之邪极易通过口、鼻、呼吸道和皮肤等侵入人体,累及于肺。此时稍有不慎,易患感冒,引起燥咳之症。此症表现为经久干咳、无痰或痰少,痰中带血丝,并伴有口燥咽痛、鼻干喉痒、声音嘶哑、舌苔红而少津等症状。

秋燥咳嗽的疗法多种多样,其中以药粥调理最为经济实惠,且简便易行。

川贝莲子百合粥:川贝 6 克,莲子、百合各 20 克,糯米 100 克共煮,熟烂后加适量蜂蜜。此粥可润肺止咳、生津止渴、益气明目。

四仁粥:芝麻、松子仁、胡桃肉和甜杏仁各 10 克,研碎,加米 200 克,煮成粥,加糖 50 克。此粥有祛燥润肺、止

咳祛痰的功效。

芝麻杏仁粥:黑芝麻 15 克,甜杏仁 10 克,大米 50 克,捣烂后共煮,加蜂蜜适量。此粥有润肤美容、平喘止咳的功效,可兼治唇燥口干和干咳不止。

荸荠蜜糖粥:荸荠 100 克去皮,浸入蜂蜜中 3 日后加大米 200 克煮粥。此粥有清热、止咳、解毒润燥之功效,可治咳吐黄痰、咽喉肿痛和大便秘结等症。

百合杏仁粥:鲜百合 60 克,杏仁 10 克,捣碎后加米 80 克,煮成粥,加蜂蜜适量。此粥对平息秋燥咳嗽有显著作用。

梨粥:梨 2 个,洗净连皮切碎,加米 150 克,煮成粥后加入冰糖。此粥可治干咳、喉痛和鼻燥等症。 无锡市第一医院主任药师 陆基宗

秋冬养肺常吃藕

藕营养价值极高,每 100 克藕中含 80 克的水分,同时含有丰富的维生素 C,可促进新陈代谢,提高身体免疫力。藕中丰富的膳食纤维还能促进肠胃蠕动,预防和缓解便秘。

秋冬季节是老年人呼吸系统疾病的高发季节,要多注意对肺部的养护。藕作为秋冬季最佳的保健食品之一,生吃能清热生津、缓解干燥、除烦润肺,熟吃能益脾养胃、益气养血。

需要注意的是,血糖高的人,不宜吃太多藕。如果吃了藕,相应地就要减少米饭等主食的摄取,防止淀粉摄取过多,影响血糖的控制。



另外,不同吃法要选不同的藕。白莲藕鲜嫩多汁,表皮白色、光滑,肉质呈雪白色,适宜生吃、凉拌、炒菜。粉藕表皮褐色,肉质呈淡粉色,含淀粉多,做熟后口感软糯,更适宜煲汤、炖煮,常见的莲藕排骨汤就是不错的搭配。 张畔/文

有新闻《老友新闻》

有历史《精品阅读》

有故事《记者串门》

有生活《百事顾问》

有医疗《医疗指南》

燕赵老年报

让更多老年人老有所养老有

一纸精彩 值得拥有

扫码订阅

2026年《燕赵老年报》火热征订中……

订 阅 热 线

中国邮政:11185 桥东南站 裕华西路: 66161716

长安东站 开发区站: 66161718 新华南站 新华北路: 66161721

长安西站 长安北站: 66161717 桥西南站 桥西北站: 66161729

每周三期 全年定价120元

邮发代号: 17-103