

名 医 养 生

# 名老中医罗明山的养生之道

罗明山是四川省的名老中医,生于1867年,卒于1983年,享年116岁。罗明山晚年耳聪目明,思维敏捷,身体硬朗,行走自如。114岁时,他不仅能为人治病,还能撰文写书。那么,罗明山有何养生秘诀呢?

## 乐观养生

罗明山说:“心胸宜开不宜闭,闭则百病生,开则百病除……人生不怕难,就怕愁莫展,能求苦中乐,难中得锻炼。”罗明山看透世事,不患得患失,凡事想得开,不怨天尤人,不悲观失望。

罗明山13岁在中药店做帮工,后来采药行医,拜师学艺。岁月悠悠,罗明山饱尝人间沧桑和世态炎凉。当不顺心之事袭来时,他毫不消沉,苦读医书,孜孜不倦地在“杏林”中打拼。罗明山遇事谦让,不争名夺利,不锋芒毕露,这是乐观者的风范。

## 运动养生

罗明山说:“水腐因不流,生命恒于动。要想长生,动骨运筋;要想体健,天天锻炼。”罗明山是武术爱好者,10多岁就养成了闻鸡起舞的习惯。一年夏天,太阳很毒,热浪灼

人,蝉声噪耳,整座城都弥漫着一股焦躁的味儿,罗明山却健步走进一个小山村练武,自主运气,吐故纳新、冲拳虚步、踢打击刺,马步、弓步、仆步,步步生风。

做家务活也是罗明山“锻炼”的项目。他总是自己整理房间,洒扫庭院,有时做饭、炒菜、洗衣服,做些杂七杂八的事务,有时给菜地松土、给花木浇水。

罗明山对步行情有独钟。111岁时,他还每天都风雨无阻地来回走几十里山路去镇上买东西、喝茶。即使生病,罗明山也坚持自己行走,哪怕走

走停停,也不要别人扶一把。

## 饮食养生

罗明山说:“饮食不怕杂,青菜玉米佳。吃了青菜,一身轻快;天天吃肉,心里难受;要得一身安,淡食胜灵丹。”罗明山大半辈子都以吃五谷杂粮为主,尤其爱吃玉米,可以说,玉米、青菜、萝卜每顿饭都有。罗明山的饭量大,每天可以吃一斤半米饭,但他只吃八成饱。此外,罗明山还爱嚼些花生米、吃凉拌菜等。他还偶尔喝一两酒,但从来不着醉。此乃饮食有度也。

刘惠玲/文

## 温馨提示

### 餐后立即活动不利健康

一般餐后30~90分钟食物就能完成物理消化过程,从胃排入小肠,所以在这段时间应该休息一下。很多人餐后立即进行跑步、跳绳、跳舞、打球等运动,不仅影响消化吸收功能,还可能引起一些疾病。

餐后立即活动可引起血流重新分配,使机体活动部位的血氧供应占优势,导致消化道和消化腺的血流灌注减少,从而造成胃肠蠕动减慢、消化液分泌减少,使消化系统的消化吸收功能不能得到良好发挥。久而久之,可导致机体营养不良,抗病能力下降。

餐后立即活动,尤其是跳跃式运动,会使盛满食物的胃不停地上下抖动。长此下去,可引起胃下垂,并因此诱发慢性胃炎、胃溃疡等疾病。

饱餐后进行剧烈运动,特别是做俯卧撑、仰卧起坐等,可使腹肌处于持续紧张状态,导致腹内压增加,加上胃的饱胀充盈及其上下起伏的反复牵拉,易造成胃肠平滑肌紧张痉挛。如果本身患有消化性溃疡、不全性肠梗阻等胃肠道疾病,就有可能引发胃肠的穿孔或破裂,甚至引发急性弥漫性腹膜炎,危及生命。

伏新顺/文

## 食疗宝典

### 疲劳乏力

#### 试试粳米山药粥

材料:粳米100克、山药200克、瘦肉100克。

做法:粳米淘洗干净,山药、瘦肉切成块,一起放入锅内,加入适量清水,熬煮至米熟透即可。

功效:粳米养脾胃、补五脏、壮力气。山药性味甘平、补脾养胃、补气而不燥,滋阴而不腻,为平补阴阳的佳品。瘦肉润肠胃,使皮肤有光泽。此粥能改善因脾胃虚弱引起的疲劳乏力、失眠健忘等症状。

李珮琳/文

## 保健支招 一套伸展运动帮您改善肺活量

下面介绍一套改善肺活量的呼吸器官伸展运动,平时坚持练习可提高肺活量,增强呼吸功能。

**第一节:胸部运动。**两手十指交叉置于背后,掌心向下,一边呼气一边挺胸,同时手腕用力向下方推。

**第二节:肩部运动。**背部伸直,肩部放松,一边吸气一边尽量抬高双肩;接着一边呼气一边放松,并向下方收肩。

**第三节:向后屈颈。**双手手掌托住下颚,双肘不要张开,在不挺胸的状态下,一边将肘部上推,抬起下巴,一边呼气。

**第四节:向前屈颈。**两手



十指交叉,置于头后部,双肘向两侧张开至身体侧面。一边向上抬起双肘,用手掌将头向前压,一边吸气。

**第五节:侧身运动。**两手十指交叉置于头后部,扩胸,然后一边侧转身体一边呼气,左右交替进行。上侧的肘部要有意向上方伸展。

福康/文

## 节气养生 立冬养生要注意防寒养肾

立冬时节,可适当进补强身,要注意防寒防风,养生以润燥养阴、护阳补肾为重点。

### 保证充足睡眠

立冬后,白昼渐短,夜晚渐长,此时的作息不能再强调夏秋时节的“早睡早起”,而是要顺应“冬藏”的规律,做到“早睡晚起,必待日光”。睡觉时要盖好被子,做好保暖措施,起床时间不宜太早,以保证充足的睡眠,利于阳气的潜藏。

### 晨练防寒勿早

立冬后,由于地表在夏季贮存的热量还没完全消耗,所以白天一般不会太冷,但早晚气温往往较低,需根据温度变化适当增减衣物,以免着凉。立冬时节养生当顺应气机降敛之势,晨练“必待日光”,不宜过早,以利于阳气的藏养。同时,运动强度也不宜过大,以防汗出过多,伤津耗气而耗损身体。可选择太极拳、八段锦、扇子舞、慢跑、健步走或散步等轻松平缓的运动,并以微微汗出为度,体能消耗较大的器械运动则不适宜。

### 饮食温和平补

立冬饮食应以温和平补为宜,过于辛辣燥热的食物容易伤阴劫液,过于油腻的食物容易加重胃肠道负担。此时气候干燥,人们容易出现口干、眼干、鼻干、皮肤干等阴伤症状,

因此食补养身还需注意滋阴润燥,宜多吃大白菜、菠菜、白萝卜、苹果等应季果蔬。另外,冬季养生重视补肾,而“黑色入肾”,故以食“黑”为补,如黑米、黑豆、黑芝麻等,皆是养肾补虚之佳品。

### 小动作保健康

**叩齿。**叩齿就是空口咬牙,可促进唾液分泌、滋养肾水。每天早晚刷牙之后,可轻轻叩齿36次,会感觉到口水明显增多,再慢慢咽下唾液,能够起到滋养肾精的作用。

**揉耳。**肾开窍于耳,经常按摩耳朵可起到健肾养身的作用。可在平时休息时,用双手捏、搓、拉、揉整个耳部,直至有温暖感。

**搓腰。**腰为肾之府,搓腰不仅能疏通腰背部的经络,还能温肾壮腰。搓后腰,要从腰眼(肚脐正对后背的位置,即命门穴所在)一直搓到腰骶部,直到使腰部发热并向小腹放散,甚至通达至双脚。

**踮脚。**踮脚是最简单的养护肾经的方法,可以随时随地进行。把脚跟抬起,直到腿酸不能坚持,然后轻轻落到地上,感觉到一定的震感。如此抬起,放下,抬起,放下,连续做,以不疲劳为度。

**泡脚。**泡脚既可以使足部保暖,又可以促进全身的气血循环,通过刺激足部穴位,达到调整人体阴阳气血的作用。

据《齐鲁晚报》

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》

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  
长安东站长安北站: 66161718  
长安西站长安北站: 66161717

桥东南站 裕华西站: 66161716  
新华南站 新华北站: 66161721  
桥西南站 桥西北站: 66161729

每周三期 全年定价120元  
四开八版  
邮发代号: 17-103