

名人养生

徐柏涛：常练太极拳助养生

徐柏涛（1916~2011），中国著名书法篆刻艺术家。

徐老生前精篆刻、擅书法，一生喜欢平静，他曾说，平静的生活真实而洒脱。徐老原本身体并不好，年轻时因夜晚苦练书法和刀工得了肺结核，被送回老家休养，从此与太极拳结缘，但他并没有老师，而是照着一本图谱练。徐老 86 岁时视力、听力、步履都很正常，出门不用手杖，速度也不慢，根本



徐柏涛

不像一个耄耋之年的老人，这是他长期练太极拳的结果。徐老曾说，练习太极拳，看似动作简单，其实学问不小。在开始练习“起势”时，除全身各个肌肉群、关节需要活动以外，还要配合均匀的深呼吸与横膈运动。更重要的是“心静”，排除杂念，全神贯注，这样对中枢神经系统有良好的影响。太极拳

是一种极易令人产生兴趣的运动。

专家解释，就太极拳的动作组成来说，包括了各组肌肉、关节的活动，也包括了有节律的均匀的呼吸运动，这些运动可以减少体内的瘀血现象。练太极拳还可以促进肠胃的消化作用，预防便秘，对人体有很多好处。

魏新会/文

保健支招

冬季怎样应对“老寒腿”

在寒冷的季节，许多中老年人都会受到“老寒腿”的困扰，腿部在着凉、受风时出现麻木、疼痛、抽筋等症状。应对“老寒腿”，可以试试以下方法：

雷火灸。雷火灸通过经络加温给药的方式温通任督二脉，推动气血运行，可有效缓解关节疼痛、肿胀和麻木。其火力足而柔和，药物多且渗透力强，能够迅速驱散关节内的寒气，恢复关节的正常功能，改善“老寒腿”症状。

隔姜灸。隔姜灸是将新鲜姜片与艾灸相结合的一种隔物灸法。隔姜灸常取足三里、关元、天枢、血海等穴位。

竹罐疗法。竹罐疗法是以中药煎煮的竹罐吸拔于相应的穴位上，通过吸拔及药物渗透治疗

的双重作用，达到疏经通络、活血化瘀、消肿止痛的作用。

冬季养护膝关节还要注意以下几点：

1. 注意膝关节的保健，不要受凉、受外伤。对于膝关节僵硬、受凉后易出现膝痛的患者，可以佩戴有保温功能的护膝。

2. 可选择一些具有温经通络、祛风散寒、温补肾阳功效的中药足浴药方，比如丹参、肉桂、伸筋草、桂枝等，煮



开以后兑成适宜的温度，药泡脚，每天 1~2 次，每次 15 分钟左右，可以起到活血祛瘀、行气温经的作用。

3. 避免长时间站立、行走；适当进行功能锻炼，如太极拳、八段锦等。

以下两种锻炼方法也可以缓解“老寒腿”：

直腿抬高。平躺于床，收紧大腿，将脚趾向后拉，然后保持肌肉紧绷，慢慢将腿抬高，与地面成 30 度角左右。保持 10 秒钟，慢慢放下，重复 15~20 次。

卧屈膝。俯卧位，双手在颌下交叉，将头部放在手臂上，然后将一侧膝关节逐渐屈膝，尽量靠近臀部，并保持屈膝姿势 10 秒钟，再慢慢放下。每组做 10 次，每日 5 组。

刘威/文

心理导航

保持适度欲望 维护身心健康

老年人保持适度的欲望非常重要，这意味着他们可以追求自己的兴趣爱好，由此产生积极情绪，有利于维护身心健康。一项发表在《老年心理学杂志》的研究显示，拥有积极情绪的老年人，认知功能和生活质量显著高于情绪低落的老年人。以下三种欲望尤其值得培养：

求知欲。求知欲指的是对知识的渴求，对解决问题的热情。它可以使老年人保持活力，并有动力去学习新知识和技能，进而丰富自己的生活，促进大脑活跃，预防认知衰退。

分享欲。分享欲指的是想要将自己拥有的快乐、所见的

有趣事物等分享给他人的欲望。老年人向年轻一代分享人生经验和智慧，可以帮助他们更快成长，促使双方保持密切联系，让老年人感到被需要。分享欲还可以让老年人积极参与志愿服务或社区活动，以此获得成就感。

探索欲。探索欲即探索外界的欲望。老年人出门旅行可以丰富晚年生活，开阔视野，用新鲜感代替无聊，有助改善情绪，增加社会交往。

老年人想在保证健康的前提下让生活更加丰富多彩，可以参考以下建议：

培养兴趣爱好。无论是阅读、绘画、园艺、旅行还是参加

社区活动、学习新技术等，都有助激发对生活的热情。此外老年人还可以定期进行脑力训练，如玩棋盘游戏、解谜题等，有助保持大脑活跃。

保持乐观心态。老年人不需要强迫自己“淡泊”，遇到不顺心的事情，可以进行冥想、正念练习或与信任的人交谈；日常要学会识别和管理压力，避免积累。

合理规划时间。合理安排日常生活，比如每天固定时间散步、打太极拳、跳广场舞等，保持身体健康活力；避免过度劳累，保持适合自己的生活节奏，以达到身心平衡。

马健文/文

食疗宝典

预防中风
试试“活血消脂汤”

推荐三款活血消脂的药膳，能帮助保持血流顺畅，降低中风发生几率。

紫丹参活血祛瘀

制法：将黑木耳 30 克洗净，置锅，加适量清水，煮沸，将当归尾 15 克、紫丹参 15 克装入纱布袋中，放入砂锅，再加红枣 15 克，鲜山药 50 克，大火煮滚，转中小火，再炖 30 分钟。然后去药袋。当下午茶点或汤品食用。

功效：当归尾可活血祛瘀；紫丹参有活血祛瘀、利湿解毒等功效；大枣理气活血、通络止痛；鲜山药固肾益精。此药膳适用头痛或心前区疼痛部位较固定，同时有舌下静脉纡曲、手脚冰凉或麻木、舌质暗紫、舌苔薄等血瘀证的人。

蘑菇吸收胆固醇

制法：将蘑菇 50 克洗净切片，加入三七 5 克、陈皮 10 克、山楂 25 克及适量紫菜，再加 300~500 毫升清水煮汤，熟后加适量食盐、胡椒、葱、大蒜等调味。可当汤品或佐膳食用。

功效：蘑菇所含的粗纤维、半粗纤维和木质素，可保持肠内水分，吸收余下的胆固醇、糖分，并将其排出体外，对预防便秘、肠癌、动脉硬化等都十分有利。三七散瘀止血；陈皮辛散温通，燥湿化痰；山楂消食导滞，活血化瘀；紫菜中的微量元素与磷脂可软化血管，加快血液流动。此汤中若加入天麻以行气活血、降低血压，可进一步降低中风风险。

山楂降低血黏度

制法：将山楂 30 克、生麦芽 15 克、生谷芽 15 克、陈皮 6 克浸泡 1 小时，再煎煮半小时，至茶汁为 2~3 小碗，即可。当茶水，随渴随喝。

功效：山楂性微温，味酸、甘，有消食化滞、化痰、化瘀除脂的效用；生麦芽行气消食，疏肝解郁，有利于蛋白质消化，还有行气和中等功效。此药茶有消食化滞、化瘀除脂，降低血黏度的功效。

黄召官/文

