

■ 名 医 养 生 ■

名医凌耀星的养生之道

凌耀星 (1919~2015), 上海青浦人, 明代御医凌云第十六世传人, 上海中医药大学教授, 中医内科专家。

凌耀星在 90 多岁时依然思维敏捷、行动灵活, 被称赞为“60 岁的身材、40 岁的动作、20 岁的性格”。以下是凌耀星生前讲述自己的养生之道。

勤动脑

谈养生就要先健脑, 我 90 岁了身体还那么好, 就是健脑的成效。健脑先要动脑, 也就是多思考。纵观中国历史, 长寿者都是多思考的人。孔子在当时人均年龄 20 岁时活到了 73 岁, 孟子活到了 84 岁, 唐代孙思邈在当时人均年龄 27 岁的情况下活了 101 个春秋。古今中外的长寿者中, 科学家、书画家、棋手占了多数, 他们



凌耀星

都是经常思考的人。我从参加教学工作开始就保持了较为密集的脑力活动。1956 年, 我在上海中医学院 (现上海中医药大学) 教授《黄帝内经》, 这部医学经典深奥精妙, 又是中古时期的文言文, 我每天备课几乎都要到深夜 12 点, 着实动了不少脑筋。

要注意的是, 多用脑虽然重要, 但一定要合理适度。人的大脑分左右两个半球, 左边分管抽象逻辑思维, 右边负责形象思维。我平时的诊断、教

学、研究都用左脑, 时间一长或是感到疲劳就去看看花草或是欣赏绘画作品, 两个半球都活动, 相互调剂一下。

多喝水

很多老年人由于种种原因不爱喝水, 认为嘴巴不干就可以不喝。要知道, 水谷是水为先, 饮食是饮在前。水不但能降低血黏度, 还能帮助排出体内毒素。一个人 7 天不进食还有可能存活, 但如果 7 天不喝水, 那就不可能生存。人体处于静止状态, 每天蒸发水分 1500 毫升以上, 所以每天必须饮满 8 杯水。

常运动

我从小喜欢运动, 学生时代就是学校的篮球、排球队员。岁数大了打不动了, 但我非常喜欢看比赛。对老年人而

言, 运动要安全持久, 要把它当作生活中的一项主要功课来完成。前一段时间我打太极拳, 现在就在院子里原地踏步, 手脚配合, 做满 500 下。或者躺在床上活动身体的每一个部位, 伸展各个关节。还有就是没有绳子的跳绳, 保持一定的节奏, 加强协调能力, 既锻炼了身体, 又运用了大脑。另外, 眼睛也需要运动, 可以让眼球随着颈部的转动骨碌碌地转。

找快乐

要有一个积极乐观的心态。烦恼可以自己寻, 快乐也可以自己找。人生没有什么过不去的坎, 即使遇到了挫折也是塞翁失马焉知非福, 要有“带着一颗心来, 不带一棵草去”的淡泊心境。

蔡敏/文

■ 温 馨 提 示 ■

“老寒腿”是冻出来的吗

我们常说的“老寒腿”其实是膝关节骨性关节炎, 是一种常见的慢性关节疾病。不少人觉得“老寒腿”是冻出来的, 但寒冷不是导致“老寒腿”的直接原因。

“老寒腿”的诱因是关节软骨老化与磨损, 目前认为衰老、肥胖、外伤、劳损等因素会加快膝关节表面的软骨磨损。一旦得了膝关节关节炎, 膝关节可能会出现以下症状: 膝关节长期反复疼痛, 运动后加重, 休息后减轻。活动关节的时候有“咔咔”响的声音, 甚至有走路“打软腿”的情况。下蹲困难或蹲下后站起来费劲, 上下楼梯疼痛明显。部分患者还会有“晨僵”症状, 每天早上起来, 腿脚总是活动不开, 这种情况还出现在久坐、久站之后, 但一般不会超过半小时。严重的患者会出现下肢肌肉萎缩, 还会因关节积液并发滑膜炎出现关节肿胀。当关节炎进展到后期, 就会逐渐出现膝关节伸不直也弯不了的情况, 部分患者会出现明显的“罗圈腿”或者“X 型腿”。

通过以下措施可以减少或延缓骨性关节炎的发生: 避免久站、久坐, 维持同一个姿势不超过 40 分钟; 少做伤膝盖的动作; 减轻体重; 注意膝关节保暖, 寒冷会加重“老寒腿”的症状。

惠欧明/文

■ 心 理 导 航 ■

“不服老”是好还是坏

作为一个年满 60 岁的人, 是否接受和认同自己的“老年身份”, 这种自我认同和归类的心理在心理学上被称为“年龄群体认同”。简单来说, 年龄群体认同是指老年人认同自己属于老年群体的程度。比如, 有的老年人会很自豪地认同“老年人”这一群体, 而有的人不愿意被贴上“老”的标签。研究发现, 那些对自

己所属年龄群体认同较弱的老年人, 往往会觉得自己的主观年龄比实际年龄要小得多, 同时他们对未来时间的展望也更为宽广。这说明, 降低对“老年人”这一群体的认同, 可能帮助老年人保持一种心理上的年轻感和对未来的希望。

然而, 从另一个角度看, 过度与自己年龄群体“脱节”也可能带来不适应性后果。首

先, 如果一味地否认自己属于某一年龄群体, 可能会导致忽视本应享有的社会资源和支持。其次, 过度追求年轻感还可能失去源自于老年群体的归属感和社会联结, 使得老年人在社会中认同感缺失, 最终产生孤独和疏离感。

在日常生活中, 老年人要正视自己的年龄和身份。年龄既是生理事实, 也是社会标

签。接受这一现实, 并从中发掘自我价值, 是实现心理平衡的重要步骤。另外, 社会上对老年人的负面年龄刻板印象和偏见并不代表真实的老年人形象。老年人可以通过接触正面信息、与同龄人分享经验以及参加各类正能量活动, 来弱化这些刻板印象对心理的影响, 建立起自信和自尊。

刘雯雯/文

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国是家的我 我是家的祖国

我爱我的家 家

林林 任伟 制作

中国书画函授大学 人民网 中国网络电视台

■ 保 健 支 招 ■ 怎样预防冬季干性湿疹

每年冬季供暖之后, 门诊的干性湿疹患者就会明显增多。供暖后导致的室内空气干燥, 是该病的主要诱因之一。预防干性湿疹, 要注意以下几点:

室内供暖温度不宜过高。室温在 24℃ 上下为好。要常开窗户, 保持空气流通。同时注意补水, 成人每天饮水量不得少于 1500 毫升。

洗澡水温不宜过热。洗澡水温应

在 40℃ 以下, 泡澡时间 15 分钟为好, 老年人应少泡温泉、蒸桑拿。

选择柔软舒适的内衣。柔软舒适的内衣可降低和减轻对皮肤的摩擦。

少食用对皮肤有刺激性的食物。辣椒、浓茶、酒等都属于刺激性食物, 会引起皮肤干燥、瘙痒、脱屑, 一旦皮肤角质层受损, 就会引发干性湿疹症状。

秦新丽/文

■ 食 疗 宝 典 ■ 豆芽食疗方三则

绿豆芽, 又名银针菜, 为豆科植物绿豆的种子经水浸泡后发出的嫩芽。中医认为, 绿豆芽性味甘、寒, 归脾、胃经, 有清热解毒利湿之功, 适用于热毒壅盛所致的口渴烦躁、食欲不振、二便不利、酒醉心烦等。

黄豆芽, 为豆科植物黄豆的种子经水浸泡后发出的嫩芽。中医认为, 黄豆芽性味甘、凉, 归脾、胃、大肠经, 有清热利湿、去瘀消痞之功。适用于暑湿困脾、纳差食少、大便秘结。以下介绍几则食疗方:

茭白绿豆芽

原料及做法: 茭白、绿豆芽 150 克, 调味品适量。将茭白洗净, 切丝。绿豆芽

洗净。锅中放油适量烧热后, 下茭白、绿豆芽, 翻炒片刻, 而后下食盐、味精、葱花、姜末等, 炒熟即可。

功效: 茭白绿豆芽可清热通便, 适用于热结便秘及习惯性便秘之人日常食用。

茭白二芽

原料及做法: 茭白、绿豆芽、黄豆芽、调味品各适量。将茭白洗净, 切丝。绿豆芽、黄豆芽洗净。锅中放素油适量, 烧热后, 下茭白、二豆芽, 翻炒片刻, 而后下食盐、味精、葱花、姜末等, 炒熟即可。

功效: 茭白二芽可清热通便, 适用于热结便秘及习惯性便秘的人群。

芦笋黄豆芽

原料及做法: 芦笋、黄豆芽、枸杞苗各等量, 调味品适量。将芦笋洗净, 切丝, 与豆芽菜、枸杞苗同置热油锅中爆炒片刻, 而后加调味品即成。

功效: 芦笋炒豆芽可清热利尿, 适用于湿热下注、小便淋涩等。

胡利民/文

