

## 名医生

## 名中医孟景春的养生秘诀

孟景春(1922~2017),南京中医药大学教授,国务院政府特殊津贴专家,江苏省名中医。孟老生前一直都保持着健康的身体和敏锐的思维,总有人问他养生秘诀,他便总结出了四条供大家参考。

## 养护胃气

孟老在饮食上一直强调要做到主食粗细组合,配菜荤素搭配,经常变换花样,不能娇惯了肠胃。孟老的主食都是粗粮和细粮结合的,菜以素为主,配以少量荤菜。每顿只吃七分饱,他说节食是可以增寿的,控制进食量,能够减少消化系统的负担,让身体吸收到更多营养,从而增强身体元气。

## 按摩延寿

孟老根据唐代名医孙思邈的养生法创制了独特的“孟氏

按摩操”,他每天早晨起来后都会做一遍,以下是具体步骤:

第一步:用双手十指梳头,从前额梳至脑后,反复梳理30次左右,直至头皮产生温热感。这样做能够提神醒脑,还有乌发明目的作用。

第二步:用双手大拇指画圈按摩两侧太阳穴,先顺时针,然后再逆时针各揉按18次,能够提神明目。

第三步:将双手大拇指放到鼻翼两侧,用指腹按揉迎香穴,揉至鼻部微微发热为止,可以增强免疫力。

第四步:将双掌搓热揉搓面部,搓至面部温热,能够改善面部血液循环,润泽皮肤,减少面部皱纹,延缓衰老。

第五步:双手掩紧两耳,手指并拢贴于头枕部,食指放于中指上,用力下滑,弹在头枕部,让双耳能听到“鼓鸣”声,每



孟景春  
次弹击36下,可以助听聪耳,预防老年性耳聋。

第六步:轻轻叩齿,每次36下,可以预防牙齿松动,防止牙龈萎缩。

第七步:用舌尖轻顶上腭,待口内津液储满,然后用力咽下,重复数次,可以润肠通便,增强消化能力。

第八步:双手搓热,揉按两侧腰部的肾区,直到产生热感,可以缓解腰酸背痛的现象,有助于预防腰肌劳损。

第九步:双手搓热,两手

交叠放于腹部,顺时针按摩36次,然后再逆时针按摩36次,可以健脾和胃,防止便秘。

第十步:吸气提肛,可以预防痔疮等。

## 辩证进补

孟老认为阴阳平秘,才能保持身体健康。老年人不仅要重视饮食调整,还可以根据自身情况服用中成药或是膏方进补,让身体内阴阳达到平衡状态。孟老在夏季会服用杞菊地黄丸,滋肾养肝,到了冬季则服用桂附地黄丸,温补肾阳。

## 坚持工作

孟老在90岁高龄之时,还依然坚持每周三次门诊,每次会接诊40多名患者。闲暇时,他还会著书写作,编写出版了多部中医药科普书籍。

冯肖丽/文

## 温馨提示

对想长寿的人来说,养成长寿习惯可能比基因更重要。

**多接触动物。**宠物能给老年人提供友谊和温暖,让老年人拥有倾诉对象,从而释放压力。多接触宠物的人,能拥有稳定的血压、胆固醇和三酰甘油水平。如不愿在家中养宠物,去动物园、水族馆多接触小动物,做动物收容所的志愿者也有同样的效果。

**每天必听音乐。**听音乐有助于缓解焦虑、帮助睡眠、增强记忆,还能促进伤口愈合,降低与压力有关的应激激素皮质醇的水平,从而增强免疫力。对老年人来说,每天听音乐,还可以降低血压、缓解关节疼痛和促进脑卒中后康复,甚至能抑制认知障碍症的病情发展。

**经常笑出声来。**笑声能促使

人体发生变化,改善免疫系统和内分泌系统的功能。因此,找到让自己快乐的事,笑出声来,并把这种快乐传递给别人。

**回归大自然。**多去户外,重回大自然,有助于提升情绪和自信心。户外散步和骑自行车等低强度有氧运动可降低心脏病风险。快走、钓鱼、划船和种花、种菜等都是很好的户外运动,去当地公园、植物园等也有

同样的效果。

**乐于助人。**研究发现,经常帮助朋友、亲戚或邻居的老年人明显感觉更快乐,身体也更健康。

**尝试练太极。**太极拳动作轻柔,冲击力小,几乎是人人都适宜的运动,尤其是老年人,常练太极拳可缓解焦虑抑郁,改善睡眠质量,降血压,缓解纤维肌痛等。

晓单/文

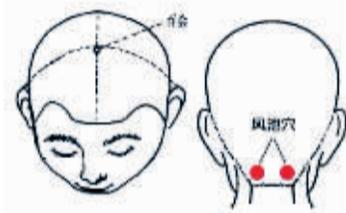
## 几种习惯有助长寿

## 保健支招

梳头得法  
养出精气神

中医认为,“头为诸阳之会”。头部毛发覆盖区域有督脉、足太阳膀胱经、足少阳胆经、手少阳三焦经、足厥阴肝经五条经脉循行经过,还分布有百会、四神聪、风池、风府、天柱、神庭等诸多穴位。正确梳头可以起到固发防脱、养发乌发、清头明目、升举阳气、安神定志、疏通经络等作用,对脱发、头发早白、头痛、头晕、神经衰弱、失眠、健忘、耳鸣、精神倦怠、乏力等病症具有很好的调理作用。

**正确手法:**用手指梳头时,先将双手对搓至发热,然后十指微微弯曲,均匀分开,用指腹从额前至枕后,从颞部至头顶,用中等力度梳揉,以头皮产生热、胀、麻感为佳。另外,还可以点按百会穴(前发际正中直上5寸)和风池穴(颈后枕骨下,两个“大筋”外侧缘的凹陷中,与耳垂平齐,如图),各1~2分钟。用梳子梳头时,动作要尽量缓慢、轻柔。



梳头的时间建议选择早上起床后和晚上睡觉前。每次梳头时间以5~10分钟为宜。衣晓峰/文

## 冬季洗澡注意七点

天气寒冷,洗上一个热水澡,又暖和又舒适。可是,冬季洗澡要注意哪些事项呢?

**时间不宜过长。**冬天洗澡,建议淋浴时间控制在10~15分钟,泡澡时间不宜超过20分钟,特别是有心血管疾病的人群,更不建议长时间泡澡。洗澡时间太长还会对皮肤表面起保护作用的皮脂膜造成影响,引起皮肤干痒。

**水温不宜过高。**洗澡水温建议控制在37℃~38℃,一般不超过40℃。过高水温会使末梢神经兴奋,加快身体水分流失,加重洗澡后的皮肤干痒,甚至会诱发荨麻疹。另外,水温太高易导致全身皮肤血管扩张,使心脏、脑部血液供应减少,有基础疾病的人甚至还可能诱发心律失常、猝死。

**不要搓得太用力。**健康肌肤2~4周搓一次就可以,力度要轻,以皮肤不发红、不疼痛为准。搓澡用力过猛,会破坏皮肤屏障功能,加速水分流失,造成敏感、干痒,容易被细菌感染。

**不要过度清洁。**冬季皮肤干燥脆弱,如果使用清洁能力较强的沐浴露

或是使用量过多,也可能损害皮肤保护层,造成皮肤干痒。要选择温和、不损伤皮肤的清洁用品。

**高热状态下不建议洗澡。**高热状态下洗澡会加重寒战的症状,对病情不利。洗澡还会导致血管扩张、心率加快,加重高烧引起的乏力、心悸、头晕等症状。

**饭后不要马上洗澡。**如果饱餐以后立即洗澡,消化道血流量相对减少,消化液分泌减少,会导致消化不良,也有可能加重心脏负担。并且,饭后马上洗澡可能会引起低血糖,甚至出现虚脱、晕倒等症状。在饱餐和空腹情况下都不建议洗澡,最好是在饭后1小时后再洗澡。

**过度疲劳或体力透支的情况下不建议洗澡。**此时,血液循环处于活跃状态,立刻洗澡会加重心脏和血管负担,体质差的人还可能有致命危险。长时间脑力活动时,大脑对血液需求量非常大,如果立刻去洗澡,血液会向体表皮肤转移,很可能造成大脑供血量迅速降低,从而导致晕厥。林乐雨/文

## 食疗宝典 鼻塞流涕试试萝卜芹菜汤

隆冬时节,不少老年朋友感觉鼻子不通气、流鼻涕,不妨通过饮食来调理,可以试试萝卜芹菜汤。

**原料及做法:**胡萝卜500克、白萝卜500克、芹菜200克、香菜3克、紫菜5克、生姜3片。把胡萝卜、白萝卜削皮洗净切小块。芹菜去叶洗净切粒、紫菜洗净挤

干、生姜切丝。锅内加适量清水煮开后,放入胡萝卜、白萝卜,煮50分钟,再加入芹菜、紫菜和生姜,再煮5分钟,放入香菜,调味即可。

**功效:**白萝卜能消积下气,还能对上焦之热产生清利的作用。搭配辛香之味的芹菜、香菜,让“汤气”上达,通利鼻窍。周莉/文

第十期 关爱老人

孝/敬/父/母

关爱老人

LOVE

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部