

## 名人谈养生

## 樊代明谈古人的养生智慧

去年9月,国家消化病临床医学研究中心主任、中国工程院院士樊代明发表了主题为《健康之我见——如何健康优雅地活过100岁》的演讲,从古人的智慧中探寻养生之道。

樊院士指出,古人倡导“日出而作,日落而息”,不仅是生活作息,更是天人合一的健康哲学,这与现代医学研究发现的人体生物钟机制不谋而合。当我们熬夜成瘾、作息紊乱时,实际上是在违

背千年来形成的生命节律。根据古人“五谷为养,五果为助”,樊院士提出“什么都吃一点”,饮食多样化、适可而止,不暴饮暴食。

樊院士特别推崇古人“形神兼养”的观念,并以唐代诗人柳宗元为例深入阐释。柳宗元因改革触怒权贵,在33岁时被贬至广西柳州。彼时他母亲离世,自身前途尽毁。面对如此重大的人生打击,柳宗元并未消沉“躺平”,反而在贬谪

期间积极施政,为当地百姓做了很多实事。樊院士借这个例子说明,即使在人生低谷中,保持积极心态和利他行为,本身就是一种强大的健康力量。古人注重通过读书、书法、音乐等方式修身养性、陶冶情操,其实质正是现代心理学所强调的情绪管理与心理调适。

樊院士总结,古人的健康智慧概括起来就是“平衡”二字——人与自然平衡、饮食平衡、动静平衡、心理平衡。他认



樊代明

为,回归传统不是倒退,而是在古今智慧的碰撞中,找到更适合现代人的健康之路。

何琳/文

中老年人健身  
可选择无汗运动

无汗运动又称“轻运动”或“轻体育”,以其简单易行、易于掌握的特点,成为越来越多人的健身新选择。相较于剧烈运动,无汗运动更适合那些不常锻炼、肥胖以及年龄较大的人群。以下推荐几种无汗运动方式:

**慢跑或快走。**慢跑或快走是典型的塑身轻体育,既能消耗热量,又能锻炼身体协调性。

**深呼吸。**闭目直立,尽全力呼出肺部所有的气体,然后缓慢吸气。重复几次后,你会感受到身体的放松和活力的恢复。深呼吸可以扩胸收腹,抵抗疲劳,是一种唤醒身体活力的练习。

**全身收紧。**平躺下来,做几次深呼吸,然后从颈部到脚趾的肌肉一点点收紧再放松。仔细感受身体,你会发现全身收紧不仅能锻炼肌肉,还能提高身体的感知能力。

**瑜伽。**瑜伽是一种适合男女老幼的健身方式。经常做瑜伽不仅能消除烦恼、平静心境,还能保持姿势平稳。瑜伽练习能够调节体重,对于胖人来说可以减少脂肪,对于过瘦的人来说则能增加体重。此外,瑜伽还能帮助维持饮食平衡和内分泌平衡。

**提脚跟。**尽量长时间用足尖支撑身体站立,然后放下脚跟。反复练习几次,你会发现小腿肌肉得到了很好地锻炼。提脚跟不仅能增强小腿力量,还能改善身体的平衡能力。

刘慧茹/文

## 医药宝典

治疗皮肤皴裂  
小验方四则

方一:用香蕉皮擦皮肤皴裂处,每日数次,数日后皴裂就会消失。

方二:杏仁(杏树裂缝中溢出的胶状物)晒干或烘干,研成细末,以凉开水调成糊状,涂于皴裂口中,再用医用胶布贴紧。

方三:苦杏仁30克,与猪板油30克同捣如膏状,装瓶备用。使用时用布包火烤后擦患处,每日3~4次。

方四:白芨80克,冰片、五味子各12克,共研细末,加医用凡士林400克,调膏敷患处。

马宝山/文

## 保健支招

## 春节缓解积食有妙招

春节总离不开吃,可是吃完肚子胀、不消化、上火积食的感觉可不好受,那么,怎么能让胃里舒服些呢?

## 消食茶饮喝起来

**大麦茶。**将大麦洗净,去除杂质,再晒干或烘干,然后用文火在锅中翻炒,直至表皮焦黄,放入干净容器中备用;取炒好的大麦10克,用开水冲泡5至10分钟即可。大麦茶可健脾开胃,消食化滞。但需注意,大麦茶不宜与茶叶混合;大麦茶不适宜婴幼儿及儿童服用;进餐时不宜大量饮用大麦茶,以免稀释胃酸,影响消化功能。

**山楂减脂茶。**山楂、麦芽各10克,决明子15克,茶叶、荷叶各10克。先将山楂、麦

芽、决明子同置锅内,加水煎煮30分钟;然后加入茶叶、荷叶煮10分钟。共煎两次,将两次药汁混合,当茶饮。此茶可平肝泄热、消食降脂。

## 健胃运动随时做

**适当揉腹。**按顺时针方向,在上腹部近胃脘处揉摩,直到胃脘部感觉舒畅。

**八段锦之调理脾胃单举。**左手自身前成竖掌向上高举,继而翻掌上撑,指尖向右,同时右掌心向下按,指尖朝前;左手俯掌在身前下落,同时引气血下行,全身随之放松,恢复自然站立。此动作可促进胃肠蠕动,增强消化功能。

**适当走动。**可以和家人外出散步、逛街,切忌一吃完饭

就躺下,也不要剧烈运动。

## 治疗上火食疗方

**双花清凉茶。**做法及功效:菊花5克、金银花3克、淡竹叶5克,冰糖适量。取一个茶杯,放入菊花、金银花、淡竹叶,冲入沸水,加盖闷泡5分钟,放入冰糖调味即可。此茶可清热泻火。

**银耳百合羹。**做法及功效:银耳15克、百合30克、香蕉1根、枸杞10克。将银耳提前两小时泡发,撕成小朵,加水入蒸笼蒸半小时取出备用;百合拔瓣洗净去老蒂;香蕉洗净去皮,切成片。然后将所有材料放入炖盅中,加冰糖入蒸笼蒸半小时即可。银耳百合羹可养阴润肺、生津整肠。

林乐雨/文

## 心理导航 过度提醒也是一种打扰

生活中,总有人习惯性地给出提醒,出发点或许是好意,但过度的提醒却容易让人感到不被信任。

提醒一次,是关心,但过度提醒,就可能让人感到不被信任。“你做饭放盐了吗?放了多少?”“你确定没问题吗?这个步骤真的对吗?”这些话听多了,会让人感觉自己总是在被怀疑。这

种感觉,会在关系里慢慢滋生隔阂。

一个人愿意努力,不仅仅因为外部的要求,更因为内心的驱动。过度提醒,会渐渐让人从“我想做”变成“别人要我”。长此以往,做事就失去了内在驱动,只剩下被动完成的压力。所以,要学会把掌控权交给对方,让他们用自己的方式去完成。健康/文

## 温馨提示 春节养生 远离负面情绪

中医认为,不良情绪可导致肝气郁结,阻滞气机,进而影响其他脏器功能,直接或间接影响免疫功能。临近春节,一定要远离以下几种负面情绪。

**焦虑。**快过年了,一些老人面临自身康复、子女回家等问题,难免产生焦虑情绪。焦虑会消耗身心资源,容易导致疼痛、气短、恶心、眩晕等,甚至还可能诱发肠胃不适。

**悲伤。**年底了,回顾过去的这一年,对于很多失意的老人来说,悲伤心理油然而生。研究表明,“心伤”会引发肺部损伤,还会损害心脏健康。当感到悲伤痛苦时,不要憋在心底,可以哭出来,释放悲伤情绪。待情绪平稳后,认真寻找原因,调整好心态。

**嫉妒。**过年期间,亲友团聚热聊,子女学业、儿女事业、家庭经济等方面的对比可能会引发嫉妒心理。过度嫉妒会使人思考力和辨别力下降,还可能导致抑郁焦虑。此时,体内过量分泌的压力激素会使肝脏血流淤滞,胆汁生成紊乱失衡,从而引起免疫力

下降、胆固醇水平升高、心率加快、血压升高、消化不良等不适症状。调整这种不良情绪的最好办法,就是正确认识自己,不要把精力放在无意义的攀比上。

**孤独。**春节期间欢聚一堂,春节过后,随着子女远离,热闹的气氛逐渐归于平静。对于很多老年人来说,这种巨大的心理落差很容易使人产生孤独感。感到孤独时,大脑会分泌更多的压力激素皮质醇,这会引发抑郁,并对血压以及睡眠质量带来不利影响。老年人不妨多与子女打视频电话,交流生活或情绪;也可以积极社交,找到自信和充实感。

**愤怒。**春节期间,琐事繁多,难免动怒。若频繁动怒,容易损伤动脉血管。此外,愤怒还会减缓伤口愈合速度,诱发炎症,进而增大罹患糖尿病、关节炎和癌症的风险。因此,要学会让激动的情绪“刹住车”,当情绪失控时,及时离开现场,采用深长的腹部呼吸来调整情绪。据《养生中国》

