

名 医 养 生

陈万举的养生九字箴言

陈万举(1918~2013),针灸大师承淡安的门生,一生扎根基层行医数十年。90岁时,他头发茂密仅有少许白发,牙齿齐全能嚼硬物,思维敏捷,视物清晰。请教其养生之道,他总结成“稳住心,勤于腿,管住嘴”九字箴言。

稳住心

“稳住心”是陈万举养生的首要准则。他常援引古贤智慧——名利不去、喜怒不除、声色不断、滋味不绝、神志精散,这些理念皆直指人心:看淡功名、摒弃贪欲、保持豁达,方能规避养生大忌。陈万举常说:“人生有四苦——看不透、舍不得、输不

起、放不下。”他劝人多观生死场景,体会“人生如梦、转瞬即逝”的真谛,从而挣脱欲望与焦虑的纠缠。他深知情绪对健康的影响:心情愉悦时,脉搏、呼吸、血压等皆能平稳协调,气血上荣于面;而动怒、忧伤、恐惧则会扰乱代谢、损伤脏腑,甚至破坏免疫系统。这份对心神的把控,正是他长寿的根本。

勤于腿

“勤于腿”是陈万举养生的实践核心。作为老中医,他推崇传统养生功法,每日坚持按揉百会、印堂、膻中、关元、涌泉五大抗衰老要穴,辅



以摩足、揉腰、揉耳、甩手、梳头、叩齿、咽津等动作。他顺应四时规律起居:春夏晚卧早起以养阳气,秋季早卧早起规避肃杀,冬季早卧晚起守护元气。他数十年坚持“鸟意行走法”,每日两次、每次约一小时快走。他深知“人老腿先老”,双腿承载着人体五成的神经、血管与血液,快走能锻炼全身肌肉,改善各系统机能,强化心脏功能,更是缓解压力的天然镇静剂,步

速不低于每秒两步时,安神效果尤为显著。

管住嘴

“管住嘴”则是陈万举养生的关键保障。他从不服用补药,反对盲目进补,直言“五谷杂粮最养人”。他推崇大自然馈赠的“五色食物”:红色养心、黄色养脾、绿色养肝、白色养肺、黑色养肾。他主张按四季更迭调整饮食,建议远离工业化加工产品,推荐绿茶、红葡萄酒、豆浆、蘑菇汤、骨头汤、酸奶,并提醒胃寒者慎饮绿茶。他还告诫:胃怕寒、肺怕烟、心脏怕油腻、肝脏怕肥胖,各脏腑养护需针对性规避风险。
张晓华/文

温馨提示

脂肪肝患者这样吃更健康



说起脂肪肝,我们普遍指的是非酒精性脂肪性肝病。目前非酒精性脂肪性肝病正严重威胁人们的健康。脂肪肝初期可“逆转”,但如果没能及时控制和治疗,会导致肝脏纤维化,甚至出现肝硬化。脂肪肝患者要改掉不良饮食习惯,注意三大营养素的合理搭配。

饮食无规律,如经常不吃早餐,或者三餐饱饥不均会为肥胖和脂肪肝发病提供条件。长期大量饮酒也可引起脂肪肝。另外,过量摄食、吃零食、夜食以及过分追求高热量、味道浓的食物会引起身体内脂肪蓄积,也应尽量避免。

注意三大营养素的合理搭配,即增加蛋白质的摄入量,重视脂肪的质和量,限制单糖和双糖的摄入。脂肪肝患者以低脂饮食为宜,并且要以植物性脂肪为主,如橄榄油、菜籽油、茶油等;少吃一些饱和脂肪酸,如猪油、牛油、羊油、黄油、奶油等,同时应限制胆固醇的摄入量,如动物内脏、脑髓、蛋黄、鱿鱼等;在糖类摄入方面,应坚持低糖类饮食。燕麦、牛奶、玉米、海带、甘薯、大蒜、胡萝卜、山楂、无花果等都可降脂,脂肪肝患者可常食用。
刘波/文

保 健 支 招

靠墙站立有以下好处:

减肥助消化。靠墙站立可以锻炼全身肌肉,消耗更多热量,达到减肥和减脂的效果。尤其是饭后靠墙站会儿,有助于消化和减肥。刚开始可以站5分钟,慢慢延长至10~15分钟。注意站立时穿平底鞋。

放松腰椎和颈椎。靠墙站立时,颈椎和腰椎能够保持自然的正常生理曲度,不会因颈椎、腰椎前屈而导致颈椎和腰椎的椎间盘压迫。

矫正脊柱。靠墙站立对脊柱有一定的调节和矫正作用。



纠正驼背。对于轻度驼背,靠墙站立可起到矫正作用。

纠正走路姿势。抬头挺胸,按正确姿势行走,才能带动人体大肌肉群同时运动,从而增强体质。经常靠墙站是纠正走路姿势的一个训练方法。

靠墙站立好处多

减少骨折发生。老人经常靠墙站,可以保护脊柱,减少骨折的发生。注意,站立时一定要双肩放松、挺胸收腹。

靠墙站立时,脚后跟、腿肚子、臀部、后背、后脑勺5个部位不能完全紧贴墙面,说明你可能出现了含胸驼背的情况,或可影响心肺功能。下面两个动作可以帮你强化背肌力量,预防和改善驼背体态:

胸椎伸展。选择一把有靠背的椅子,靠背不要太高。坐的时候臀部尽量后移,后背靠紧椅子背,同时用双肘部稳定

头颈部,最后胸椎上部整体向后伸展。注意不要有疼痛、麻木或其他不舒服的感觉,胸椎充分伸展即可。每天3~5组,每组保持15秒。

脊柱旋转。采用二郎腿坐姿。脊柱向哪个方向去做旋转,就抬起哪条腿去做二郎腿。以脊柱向右旋转为例,抬起右腿搭在左膝盖上,用左手稳定右膝盖,身体向右侧去做充分旋转,同时右上肢扶住椅子背,用力让脊柱得到充分旋转。每组保持15~30秒,或3~5个呼吸。
据《人民网》

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

我友善以福
人福我福

爱心

杨林青画社供稿

中宣部宣教局 人民网 中国网络电视台

惊蛰养生要顺应“春生”之气

惊蛰是春季的第三个节气,此时气温回升、降雨增多,万物复苏的同时,人体的阳气也随之升发,脏腑机能逐渐活跃。中医认为,惊蛰养生需顺应“春生”之气,兼顾疏肝、健脾、防湿,贴合自然节律调整作息饮食,才能为全年健康打下坚实基础。以下为惊蛰养生的注意事项:

疏肝理气调情绪

惊蛰后,肝气随之旺盛,而肝气郁结易引发情绪烦躁、胸闷失眠、头晕目眩等不适,因此疏肝理气是惊蛰养生的重中之重。日常可适当增加户外活动,如踏青、散步、放风筝等,呼吸新鲜空气,舒缓身心,帮助肝气疏泄。此时情绪调节也尤为关键,要尽量保持平和心态,避免暴怒、抑郁,可通过听舒缓的音乐、养花种草等方式陶冶情操,让肝气自然舒达,助力阳气正常升发。

饮食温淡护脾胃

惊蛰时节,降雨增多,空气中湿度加大,湿邪易侵入人体,损伤脾胃功能,出现腹胀、乏力、食欲不振等症状。此时饮食上应以“温、淡、润”为主,兼顾健脾、祛湿、养肝。可多吃一些辛温发散的

食物,如生姜、大蒜、韭菜等,帮助驱散体内寒气,搭配山药、小米、南瓜等健脾养胃的食材,保护脾胃功能。同时要减少生冷、油腻、辛辣刺激食物的摄入,避免加重脾胃负担,远离湿邪困扰。此外,适量食用梨、百合等润肺润燥的食物,可缓解春季干燥带来的不适。

养阳避寒调作息

惊蛰后,昼夜温差仍较大,不宜过早褪去厚衣,尤其是腹部、背部和脚部,这些部位受凉易引发感冒、肠胃不适等问题,需注意保暖,待气温稳定后再逐渐减衣。作息上应顺应自然节律,早睡早起,避免熬夜,熬夜会损伤阳气、耗伤肝血,影响身体的自我修复。晨起后可适当开窗通风,保持室内空气流通,减少细菌滋生,同时保证充足饮水,促进新陈代谢,助力身体排出毒素。

运动适度强体质

惊蛰养生需讲究适度,不可盲目进补,春季阳气升发,进补过多易导致上火,反而违背“春生”之道。运动也需循序渐进,避免剧烈运动,以免耗伤阳气,可选择太极拳、八段锦等舒缓的运动,以调和气血、增强体质。此外,惊蛰后蚊虫开始活跃,需注意室内卫生,避免蚊虫叮咬引发疾病。

总之,惊蛰节气养生的核心在于“顺时”,顺应自然复苏的节律,调理身心,养护脏腑,让身体与春天同频,才能更好地迎接后续的季节更迭。
刘安民/文

