

## 凡人养生

## 鲐背之年姐姐的健“心”之道

2月16日马年除夕,姐姐李培红迎来91岁生日,子女晚辈欢聚一堂为她庆生。姐姐的长寿秘诀就是她的健“心”养生法。

姐姐1935年生于山东,童年历经战乱,靠吃树叶、野菜果腹,15岁才入学读书。1954年,姐姐响应号召远赴新疆,半生扎根兵团。姐姐历经苦难却始终心态平和,用“心”活出福寿安康。

**心怀感恩。**初到兵团,姐姐住土房、睡地窝子,人工拉犁开荒种地,艰辛劳作却无怨无悔。在她看来,告别战乱、有地可种、衣食无忧,这份感恩之心



让她不惧困苦,始终觉得幸福知足。

**心有担当。**21岁时,姐姐嫁给患病老兵,丈夫体弱多病,她悉心照料毫不嫌弃。拉扯三个儿女长大,肩头担子沉重,她也从未抱怨,这份担当是扎根边疆、顾全大局的豁达胸怀。

**仁爱之心。**丈夫早逝、

家境困难时,姐姐咬牙供儿女读大学,不愿后辈吃没文化的亏。后来子女学有所成,在兵团各个岗位发光发热,她用仁爱之心抚育后代,践行着兵团人的奉献精神。

**自立舒心。**姐姐年过半百帮女儿带娃,亲手打理菜园自给自足,蔬果富余便分给邻里。自力更生的田园生活,让她过得自在安然,心态愈发平和。

**乐观之心。**姐姐早年胃下垂,晚年又患高血压、糖尿病等病症,可她从不畏惧,既按时用药、积极治疗,又放平心态与疾病共处,始终保持乐观,从容面

对身体变化。

**子孝暖心。**姐姐88岁时被儿子接到身边照料,儿子每日嘘寒问暖,儿媳精心打理饮食起居,孙辈绕膝陪伴,女儿时常探望。天伦之乐让姐姐满心欢喜。

**保健身心。**搬入儿子家后,姐姐坚持规律锻炼:晨起梳头、搓臂蹬腿,每日定时散步,午间小憩,作息有度。如今91岁的姐姐思路清晰,精气神十足,说话洪亮有力。

从苦难岁月到安享晚年,姐姐凭着一颗平和向善的心,活出了长寿安康。  
李培育/文

## 食疗宝典

煮饭加点“药”  
可起到食疗作用

大米如果搭配中药食用,会产生什么效果呢?

## 气血瘀滞:放点藏红花

**红花饭做法:**将藏红花与糖或盐共同放入小碾子研磨,喜欢甜米饭,就用白糖研磨,喜欢吃咸米饭,就用盐研磨。将研磨好的红花放进玻璃瓶中,盖好盖子储存。米饭不是焖的而是捞饭,先用水像煮粥一样将米饭煮熟,再将米饭捞出,这样做出的饭粒是松散的;米饭做好之后撒入少许藏红花即可。

**功效:**藏红花可以活血化瘀、散结止痛,广泛用于心脑血管疾病、妇科及外伤疾病中。

## 气血不足:加点党参大枣

体内气血不足,肝脏就无法进行正常的解毒排毒,代谢废物在体内积累,会导致脸色发黄、长斑、皮肤粗糙。

**参枣饭做法:**党参15克,糯米250克,大枣30克,白糖50克。先将党参、大枣煎取药汁备用。再将糯米淘净,置于瓷碗中,加适量水煮熟,扣于盘中。将煮好的党参、大枣摆在饭上。加白糖于药汁内,煎成浓汁,浇在饭上即可。

**功效:**此饭可补中益气,养血安神,适用于脾虚气弱所致的倦怠乏力、食少便溏,以及血虚所致面色萎黄、头晕、心悸、失眠、浮肿等症。

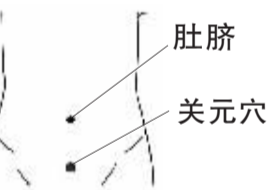
## 脾胃虚弱:加点玉竹山药

**玉竹杂粮饭:**大米50克、小米30克、山药20克、玉竹10克。将玉竹提前蒸好备用,山药去皮,切成段。淘米,将蒸好的玉竹和山药段一起放入锅中煮熟即可食用。

**功效:**玉竹有非常好的祛风养阴、防治干咳的作用,但如果平时恶食生冷,不敢吃凉的东西、大便不成形,多属于脾胃虚寒,不适合食用玉竹。体内有湿热会导致口甜,脾虚时也会感觉口中有甜味。玉竹和山药是很好的治疗口甜的食物,搭配大米一起蒸,效果非常好。

高继明/文

## 保健支招

推拿腰腹  
缓解尿频

尿频是老年人常见的症状,表现为小便次数增多,但无疼痛,多因肾气不固、身体虚弱所致。自我推拿腰腹可以缓解尿频。

**揉腰眼穴。**腰眼穴位于后腰部,在第4腰椎棘突下,后正中线旁边3.5寸,左右各1个。按揉时,坐在凳子上,两手握拳放在腰后,用拇指突出的关节按住腰眼,用力做旋转按揉,以酸胀为好,每天转揉50次,可起到益气固肾的作用。

**揉关元穴。**关元穴在肚脐下3寸(如图)。用一只手的中指在穴位上按揉,以穴位点甚至整个腹部有酸胀感为最好,每次5分钟,宜睡前进行。按摩此穴具有补肾的作用,肾气足则固摄有力,尿频即可消除。  
张章/文

## 节气养生

## 春分节气要调肝养肺

春分的“分”有季节平分、昼夜平分之意。春分之后,日照时间增长,寒气逐渐消退。春分之时,天气干燥,气温变化不定,再加上过敏原增多,肺部易受外邪侵袭。另外,此时肝气旺盛而升发,养生要调肝养肺。

春分时节,虽然气温有所升高,但气候多变、温差较大,如减衣过快、气温忽降,易使阳气受遏,患上感冒、胃痛、关节痛等疾病。所以,此时要顺应气候,适度“春捂”,穿衣可上薄下厚,微微汗出,使冬日潜伏的寒邪散去,避免寒从脚起。



春季是流感高发季,流感在中医上叫“时行感冒”。中医认为,“时行感冒”一方面来自外感风邪疫毒,从皮毛或口鼻侵犯人体,使肺卫失和而发病。另一方面则是人体正气虚弱,肺卫功能失常,比如起居不慎、寒温不调、过度疲劳使肌腠不密、肺卫失调。

因此,要在生活起居、饮食等方面多加注意,做到“正气存内,邪不可干”。

在饮食方面,春季为肝气旺盛之时,多食酸味会使肝气过盛而损伤脾胃,因此要少吃酸性食物,同时适当摄入甜味食物,如大枣、莲子、枸杞等。春分时雨水渐多,脾为湿困,易出现腹胀、呕吐、腹泻等消化不良的症状,饮食上可多吃薏仁、山药、赤小豆等健脾化湿。此外,遵循“春夏养阳、秋冬养阴”的原则,宜适量进食葱、蒜、韭、芥等,养阳的同时兼顾防腐杀菌。  
王甜/文

## 温馨提醒

## 小细节“看”出大健康

通过一些小细节,就能认清一些器官脏腑的气血运行状态,有助于预知疾病、保持健康。

**眼睛。**眼睛清澈明亮、神采奕奕,说明气血充足;眼白的颜色混浊、发黄,表明肝脏气血不足;眼白与肺和大肠的关系密切,如果眼白有血丝,多为肺部和大肠有热;眼袋很大说明脾虚;眼睛干涩、眼皮沉重,代表气血不足;两目呆滞,晦暗无光,是气血衰竭的表现。

**耳朵。**耳朵厚大,是肾气充足的表现;耳朵薄而小的人,多为肾气亏虚。耳朵较大,柔软,肉多骨少,耳垂饱满,表明先天的营养状况很好;耳朵偏小,僵硬,肉少骨多,耳垂薄,代表这个人的体质属于先天不足。

**头发。**头发变白是肝血肾气衰落的表现;有些青少年短时间内出现白发,且伴有脾气不好、容易发火,多是因为肝郁血热;如果伴有睡眠不足、腰膝无力、耳鸣,则是肾气不足的信号。如果出现大量脱发,头发越来越稀疏,要警惕整个身体的气血问题。头发油腻,说明脾肺不和,脾的气太过,肺的气又虚,就会出现头油过多的现象。

**手。**首先,手的温度是人体气血的直接表现。如果手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的,代表气血不足,而手指指腹饱满,肉多有弹性,则说明气血充足。手掌厚而有力,富有弹性,一般为气血充沛,体质强壮;如果手掌厚而无力,弹性差,多为精力欠佳,疲劳乏力。



**皮肤。**主要看光泽、弹性和皱纹。皮肤与肺的关系密切,皮肤白里透着粉红,有光泽、有弹性、无皱纹、无斑,代表肺的气血充足。反之,皮肤粗糙,没光泽,发暗、发黄、发白、发青、发红、长斑都代表身体状况不佳、气血不足。

**睡眠。**入睡快、睡眠沉,呼吸均匀,一觉睡到自然醒,说明气血足;入睡困难,易惊易醒、夜尿多,呼吸深重或打呼噜的人,都有气血亏虚的表现。此外,爱睡觉也是气血虚的表现。  
王永兰/文