名医养生

老中医张珍玉的养生智慧

张珍玉（1920~2005），著名中医药专家，山东中医药大学终身教授、博士生导师，我国第一批国家级名老中医。

张珍玉深耕中医领域数十载，著述颇丰 屡获殊荣。即便到了85岁高龄，他仍精力充沛、思维敏捷，这源于他坚守40余年的养生之道。

身以常动

“生命在于运动”是张珍玉的座右铭，也是他践行的养生准则。早在20世纪50年代，他便养成了每日清晨上山散步的习惯，无论春夏秋冬、酷暑严寒，从未间断。规律的运动不仅强健了筋骨，更促进了气血循环，让他始终保持充沛的精力，即便高龄坐诊也能应对自如。

食以养身

在饮食上，张珍玉极少食用油腻食物，偏爱青菜与水果，尤其钟情酸味果蔬与汤菜，每餐必离不开醋。中医五行理论认为“酸入肝”，适量摄入酸味食物，既能调养肝脏功能，又能促进消化吸收，契合了“肝脾调和，气血顺畅”的养生观念。张珍玉常说：“饮食要坚持健康、均衡的原则。”这种对饮食的克制与讲究，让他的脾胃功能始终强健，为健康打下坚实基础。

张珍玉

起居有常

张珍玉的生活极具规律性，始终遵循“早睡早起、定时午休”的作息。他每日清晨6点准时起床，晚上10点准时入眠；夏季，还会雷打不动地进行半小时至1小时的午休。这种高度规律的生活，让身体形成稳定的生物钟，脏腑功能得以有序运转，即便每年偶患一两次轻微感冒，仅用银翘片便可快速自愈。流感季节，他还会以醋熏蒸居室，预防感染。

传承古训

张珍玉的养生之道，是对古人智慧的传承。他时刻铭记“慎风寒、调饮食、息忿怒”这句古训。他强调，养生的终极目的并非单纯预防疾病，更在于提升生活质量，让身心皆得滋养。

李月清/文

保健支招

做床边伸展操 降低晨峰血压

起床前做些伸展运动有助于降低晨峰血压，为大家推荐一套“床边伸展操”。

1.仰卧，伸展双手、双脚，想象身体被从上下两端慢慢、舒服地拉伸，保持这个动作，完成3~4次深而长的呼吸，注意要伸展整个腹部。

2.想象自己是一张弓，以腹部为中心，将手脚往侧边倒下，伸展体侧。在伸展最舒服的地方数10秒，另一侧进行相同动作。需要注意，从腋下到腹部、腰部，伸展整个体侧，左右侧都保持10秒缓慢地伸展。

3.平躺，双膝屈曲抬起，贴近躯干，双手抱住小腿，保持这个动作，完成3~4次深呼吸，直至感到臀部和腰背部被牵拉。

4.端坐在床边，双臂抬起，与肩平行，肩膀向后下方牵拉，上半身尽量转向身体一侧，髋部固定不动，两侧各重复6~8次，每转向一侧时，深呼吸1次。

5.端坐在床边，抬起双臂，与肩平行，十指交叉，低头，稍稍弓背，保持这个动作，完成3~4次深呼吸，直至感到双肩被拉伸。

6.端坐在床边，双腿并拢向前伸直，脚跟着地，脚尖朝上，上身前倾，胸部朝大腿贴近，背部绷直，保持这个动作，完成3~4次深呼吸，直至感到双腿后侧肌群被拉伸。

7.站在床边，右手放在同侧髋部，双腿交叉，右腿在前，左腿在后，抬起左臂，经过头顶，往后侧拉伸，保持这个动作，完成3~4次深呼吸，直至感到身体一侧被拉伸，换另一侧重复上述动作。

据《重庆晚报》

食疗宝典

安神补血 试试两款茶饮

气血是维持人体生命的物质基础，气血充足，人的生命才有活力，五脏六腑才能够协调运行。女性的养生离不开对气血的调养。以下推荐两款补血药膳茶饮，助您养好全身气血。

黄芪枸杞茶。用5克黄芪配上6颗枸杞子一起泡茶，能起到很好的补益气血的功效。黄芪枸杞茶比较适合懒倦乏力的女性。

桂圆红枣茶。桂圆5克、红枣5颗、枸杞5克，开水冲泡，代茶饮。容易上火的女性可加3朵菊花。此茶饮具有补益心脾、养血安神的功效，对健忘失眠、面色萎黄的女性效果更佳。

杜娟/文

温馨提示

怎样延缓听力老化

听觉功能和肌肉的运动功能一样，用进废退。迄今为止，尚无确切的方法可以逆转听力老化的进展，如果能在日常生活中注意听力和耳部保健，则可大大延缓听力老化进程。

1.每年进行一次听力筛查，早发现早诊断早干预可以有效改善生活质量。

2.积极控制基础疾病。老年人高血压、高脂血症、糖尿病、动脉硬化等是导致听力损失的危险因素，要给予足够重视并积极干预。

3.合理膳食，适度运动，保持规律作息。

4.避免使用耳毒性药物。

5.远离噪音，加强噪声防护，根据需求佩戴个人防护用品，以避免噪音损伤。

6.耳部不适及早就医，如看电视时发现声音较以前要小得多，或突发耳鸣、耳聋、耳痛、耳内流水等，应该立刻就诊。

汤月欣/文

节气养生

春分养生有技巧

春分时节保健养生，可以关注以下几个小技巧：

艾草泡脚祛寒湿

春分时节风、寒、湿尚显，所谓“寒从足下生”，艾叶煮水泡脚能散寒除湿、温经通络。取艾叶50克，加适量水，大火煮沸后小火继续煮5分钟，放温后泡脚。此方法非常适合容易外感、关节疼痛者。

搓手心养血保肝

劳宫穴位于手掌心，有调血润燥、安神和胃、熄风凉血之功效，所以搓热手心有活血的效果。两手伸直，手心相对，上下搓，前后揉，然后两手做“负阴抱阳”的动作（右手抱着左手）。晨起后及中午11~13点练习更佳。

双手摩腹调脾胃

摩腹有健脾胃、助消化、振奋精神的作用。搓热双手，然后双掌重叠置于腹部，以脐为中心，分别用掌心沿顺时针、逆时针方向各揉50周。建议饭后半小时或晨起摩腹。

滚背动作通气血

滚背动作可以通过对督脉的刺激达到补阳、升阳、壮阳的目的。可以在每天早晨滚背3~5分钟。在地上铺一条毯子，地面不要太硬，坐好后双腿弯曲，双手扶住膝盖，重心落在尾骨和坐骨之间（也就是臀部下面），将双脚抬起，大腿靠近小腹，保持这个姿势前后摇摆。

钟国/文