

名医养生

曹泽毅的“健康储蓄法”

曹泽毅,1933年出生,原卫生部副部长,曾任华西医科大学校长、中华医学学会常务副会长,妇产科专家。

年过九旬的曹泽毅健步如飞、思维清晰,依然活跃在医疗与健康教育一线,他的养生智慧,简单、朴实,却值得我们每一个人学习。

多做运动

曹泽毅视二三十岁为身体建设“峰值期”。他建议通过跑步、游泳、球类等运动,为心脏储备强大泵力,为肺部拓深呼吸容量,为健康账户储存额度。“这就是我后来常说的‘健康银行’。”曹泽毅说,“每一次锻炼,其实都是在为自己储蓄健康资本。许多人退休后才想起锻炼。这如同在河床将枯时试图开渠引水,往往事倍功半,甚至可能给退化的关节和心血

干咳食蒸梨
痰多喝萝卜水

咳嗽是呼吸道感染的主要症状之一,多数呼吸道感染患者的咳嗽症状能在短期内自行缓解,但也有部分患者咳嗽症状持续多日,迁延不愈。在此推荐两个食疗方法:干咳,尤其是刺激性咳嗽,有咽干咽痒的人群推荐喝梨水或吃蒸梨。蒸梨,把梨核去掉后,里面放上川贝一起蒸,具有润肺止咳的作用。

痰多的患者可以尝试喝萝卜水,用常见的白萝卜熬水,有下气、化痰、止咳的作用。 刘旭/文



曹泽毅

管带来风险。老年人的活动,应是从容支取年轻时所存‘利息’,而非仓促补缴亏空。”

不沾烟酒

曹泽毅坚持不吸烟、不喝酒。他认为,吸烟对肺部结构和功能的损害、对血管内皮的侵蚀,以及过量饮酒对肝脏、神经系统的负担,都是“负向投资”,其影响会在中年后加速显现,侵蚀健康本金。总有人说“喝一点没事”“抽一根解压”,别让“小放纵”透支你的健康余额。拒绝烟酒,就是为身体打下坚实的根基。

注意营养

曹泽毅的早餐常年都是水煮蛋配牛奶,午餐晚餐必有一碟肉,且强调“家常”二字——普通的猪肉、鸡肉、鱼肉即可。2024年他在活动中分享,充足均衡的营养支持身体的正常机能与修复能力,直接影响疾病康复的速度和效果——营养状况良好,预后往往更理想;反之,则可能延缓恢复、增加风险。“可以说营养就是免疫力,没有营养就没有免疫力。”

注重睡眠

曹泽毅至今仍保持规律睡眠,每晚十一时睡,晨七时起。可贵的是他“倒头即睡”的能力,在车上“两分钟便能入眠”。他认为睡眠不是时间的堆砌,而是神经的深度修复。“若实在难以入睡,短期借助安

眠药,比长期失眠的损耗要小。”

心态平和

曹泽毅将心态比作健康系统的“最后堤防”。近一个世纪的人生经历,让他拥有了“不纠缠”的处世哲学,“人始终要保持一个阳光、平和、有希望的良好心态。焦虑与怨恨,是向自己的健康账户‘恶意透支’。”曹泽毅感慨,“凡事不纠缠,不是放过别人,是放过自己。”

要有爱好

下门诊之后,曹泽毅常练习小提琴,现在,他还会在日常听听古典交响乐。此外,欣赏雕塑与油画,看迪士尼动画《小鹿斑比》都是曹泽毅的心头好。他说,这一切都是“美的储蓄”,是对抗年老的养分。据《人民日报》健康客户端

保健支招

适合中老年人的
拉伸运动

下面介绍几种适合中老年人的拉伸运动:

胸部拉伸。坐在椅子上,双手向后抓住椅背,身体前倾,抬头挺胸,肩胛骨用力夹紧脊柱,感受胸、肩部肌肉的拉伸感,保持10~30秒,重复2~3次。

背部拉伸。坐在椅子上,双手十指交叉,手心朝外,向前推出,低头弓背到最大限度,保持10~30秒,重复2~3次。

腰部拉伸。仰卧在垫子上,双臂在身体两侧打开,双腿并拢屈膝,两脚平放地面,保持躯干不动,两腿并拢转向一侧,并尽力贴近地面,感受腰部的拉伸;与此同时,头部转向另一侧,身体在拉伸最大位置停留10~30秒。再换另一侧进行相同动作,重复2~3次。

髋部拉伸。平躺在垫子上,双腿并拢屈膝,两脚平放地面,保持一条腿不动,缓慢地外展一侧膝盖,到最低点,保持10~30秒。再换另一侧进行相同动作,重复2~3次。练习时,注意保持躯干稳定,肩膀不要离开地面。

大腿前侧拉伸。侧躺在垫子上。以拉伸左腿为例,右手臂伸直,放在头部下方,支撑头部,左小腿屈曲,脚跟向左侧臀部靠近,左手抓住左侧脚踝,用力拉,使大小腿充分折叠,髋部伸展,感受大腿前侧的拉伸感。在拉伸最大位置时,保持15~30秒。再换另一侧进行相同动作,重复2~3次。

大腿后侧拉伸。坐在垫子上,一条腿屈曲,躯干前倾,双臂伸直,主动向脚尖方向伸够,感受大腿后侧和腰背部的拉伸感,在拉伸最大位置保持15~30秒。再换另一侧进行相同动作,重复2~3次。 马森/文

温馨提醒 春天眼睛痒 切勿用手揉

有的人春季会眼痒、流泪,这其实是过敏性结膜炎。如果一开始就忍不住揉眼睛,就会“越痒越想揉,越揉却越痒”。所以,揉眼这个习惯一定要戒掉。

春季眼痒多因过敏

过敏性结膜炎是一种常见的过敏性疾病,主要表现为眼睛红肿、发痒、流泪、打喷嚏等症状。过敏性结膜炎是由于过敏引起的结膜炎症,由于过敏性结膜炎的本质是人体对过敏原的变应性反应,在这个过程中肥大细胞释放组胺和其他活性物质,刺激血管扩张,所以常常显得眼睛又红又肿。



眼睛越揉越痒

对过敏性结膜炎患者来说,虽然揉眼产生的轻微疼痛感可以短暂抑制瘙痒,但这一过程激活了大脑纹状体奖赏机制,会让人欲罢不能;揉眼也会通过机械刺激加剧局部炎症级联反应,加重炎症因子和瘙痒原的释放,强化痒觉的传递通路。因而一旦

放纵自己开始揉眼睛,往往会陷入“眼痒-揉眼-眼更痒”的恶性循环,所以必须从一开始就打破循环,才能让眼睛安然无“痒”。

人工泪液+冷敷

配合人工泪液和冷敷的方法,可以让眼睛的症状得到舒缓。人工泪液可以通过冲刷结膜囊减少局部过敏原和炎症因子浓度的方式缓解症状,而冷敷不仅指使用冰袋冷敷,还可以通过冷却(在4℃的冰箱冷藏室)自己常用的抗过敏眼药水或人工泪液来实现“双管齐下”的效果。

崔浩然/文

「东发山」
潘池曼画
刘秀芳作

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善