

名 医 养 生

温长路: 养生良药在己身

温长路, 中医主任医师, 现任中华中医药学会终身名誉副会长、学术顾问, 兼任中医药文化分会秘书长、中医药科普分会主任委员及多家中医院校客座教授。

79岁的温老看上去和他的实际年龄并不太相符——他总是保持着充沛的精力、爽朗的情志, 工作状态完全不输年轻人。温老将自已的养生心得总结为以下几点:

想得开

温老十分提倡精神养生, 认为精神是养生法宝的最重要构成, 养精调神, 方可铸就健康支柱。他早些年患有肝萎缩, 几年前又因感染新冠病毒一度发展至肺部白化, 健康受到威胁。从疾病中屡次“历劫”后, 温老常说, 人不仅要重视“生”的问题, 也要把“死”的问题想开, 尤其是老年人, 学会和慢性病共处很重要, 科学的养生观、豁达的生死观也是健康的加分项。我们的身体难免会



温长路

出现各种各样的问题, 就像车子一样需要保养, 而养生就是一件日积月累、久久为功的事, 平日里该养生就好好养生, 病来了, 该吃药就遵医嘱吃药。

温老认为, 精神养生的最高境界就是中医所讲的“形与神俱”, 就是要保持精神健康与身体健康一致, 要调整好心理状态, 避免过度刺激。在温老看来, 解开生活中一切困顿的钥匙就是“心要想得开”, 他坦言自己年轻时也是个性子急、脾气差的人, 但后来累积的生活感悟, 让他越来越温和从容。

吃得杂

在日常饮食中, 温老认为喜欢吃的东西就安心吃, 只要不偏嗜、不过量就

行。同时, 也不要完全比照书本的指标去看身体, 比如血压稍微高出标准数值, 但并无不适, 就不必有心理压力。温老不提倡针对疾病过于限食, 比如对于糖尿病患者来说, 饮食摄入过多糖分确实会引起血糖升高, 但糖尿病是一种消耗性疾病, 更需要营养补充, 降糖在表面上是把血糖水平降下来了, 但是患者整体的营养水平却降低了, 五脏六腑功能随之减弱。

睡眠好

温老认为, 睡眠有深浅之分, 保证睡眠质量十分关键。从中医角度看, 23:00~2:00为肝胆经主时, 在这一时间段顺利进入深睡眠状态能保证总睡眠量的75%, 更是第二天精力、记忆力、灵感的根本保障。而在后半夜, 人的睡眠多处于浅睡眠状态, 大脑主管睡眠的细胞疲劳, 即便睡得很久, 醒后照样会有头昏等不适感。这就是很多人越睡越困的原因。

温老认为, 中午是一个承前启后的时间段, 大脑经过半天劳动, 体力经过半天消耗, 中午一定要有短睡眠来调整, 以助恢复体力和精力。在12:30~13:30之间适当休息, 下午做事往往会事半功倍。

运动得当

温老强调要根据每个人的体质、爱好和所处环境选择适合自己的运动, 但无论采取哪一种形式的运动, 都要循序渐进、持之以恒。

温老的日常运动相对简单, 每天坚持散步, 早晚各散步40分钟, 每天最少坚持走六千步, 天气好、体力佳的时候可以走一万步, 天气不好的情况下, 就在室内散步。在他看来, 有节律地走路对于骨关节处于退化状态下的老年人是最佳选择。人不走路或害怕走路都是不行的。温老认为, 运动方式和运动量要因人而异, 量力而行、适可而止。

据《中医健康养生》

保健支招

强筋健骨
试试八式健身法

八式健身法是我国民间流传的一种健身功法, 全套共8个动作, 每一个动作都尽量把身体自我牵引到最大限度。八式健身法不但对筋骨关节有良好的强健作用, 而且对防治呼吸、消化、心血管系统疾患有明显效果。八式健身法每天练1~2次, 每次15~20分钟。

双龙出海:两手(掌心向下)向前平伸, 上提至肩高, 并徐徐深吸气。

二虎潜藏:反掌(掌心向上), 双手向后收回, 到腋中线向后展开, 头后仰至最大限度, 并徐徐呼气。手向后展开时注意不要挺胸, 使胸锁关节向后向外展开。做此动作时以有酸痛感为好。

直冲霄汉:双手前移到胸前, 合掌, 右大拇指压在左大拇指上, 然后渐渐上举至头顶。双肘关节要尽量伸直, 手上举时将双足尖踮起至最大限度, 徐徐吸气。

海底明堂:双手合掌, 徐徐下降, 到枕后再经耳后, 分掌直至胸前, 然后对指反掌(掌心向下)下按, 头部同时向上后仰至最大限度, 后缓缓弯腰, 循序渐进, 力求双掌按到地面。

怀中抱月:弯腰渐起, 双掌向前, 向两侧划圈, 反掌(并伴徐徐吸气), 然后收手至胸前, 双手对指反掌, 手心向上, 伴缓缓呼气。

仰举天苍:双手慢慢上举至最大限度, 双肘关节尽量伸直, 如双掌顶千斤。头上仰, 目视掌背(伴徐徐吸气), 随后双手分掌, 缓缓下降至身体两侧(伴徐徐呼气)。

三盘落地:双手向前平举至肩高, 手心向前, 然后屈膝下蹲。此动作要求双手与躯干、躯干与大腿、大腿与小腿均尽量成直角。

顺手牵羊:反手缓缓站起, 双手自然下垂, 徐徐呼气。

吉林大学第二医院 王东升

食 疗 宝 典

补虚益五脏
喝香菇柴鸡汤

具体做法:准备柴鸡半只、干香菇10只、红枣8克、枸杞10克。柴鸡剁成小块, 倒入沸水中, 滚煮一下, 去掉血水, 捞出后沥干水分备用; 干香菇提前泡发, 洗净后对半切开; 枸杞、红枣洗净, 放清水中浸泡。将鸡块、香菇、枸杞和红枣放入锅内, 加入足量清水, 大火烧开后小火慢炖, 炖1~2小时至鸡肉熟烂, 加入适量食盐, 调匀即可食用。

功效:老年人常食此汤可滋补身体。鸡肉性温, 味甘, 可益五脏、补虚损。香菇性平, 味甘, 口感滑嫩且营养丰富, 具有益气健脾、和胃补虚的功效。香菇所含的钾、镁、锌、钙、硒等矿物元素, 可增强机体活力, 防止组织功能退化, 延缓衰老。

朱广凯/文

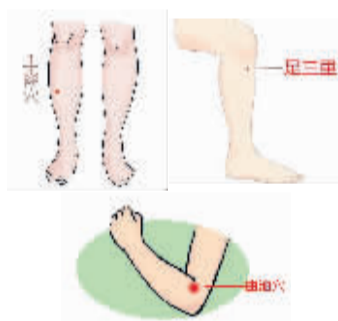
温 馨 提 示

清明一到雨纷纷, 空气湿度逐渐增大。下面教大家两个祛湿方法, 避免湿邪为患、招致大病。

第一招: 拒绝生湿食物

煎炸、烧烤类食物比较油腻、不好消化, 吃多了容易导致湿热, 还会加重脾胃负担; 辛辣食物吃多了会产生内热, 若湿邪和热邪彼此勾结, 则更难清除; 热带水果本身含糖量偏高, 多食生湿滋腻, 再加上其温热之性, 更易生湿热; 冷饮、凉茶等冰凉食品, 易损伤阳气, 导致脾胃

春季养生要“祛湿”



虚寒, 从而加重湿气。

第二招: 按摩祛湿穴

丰隆穴:位于小腿前外侧, 外踝尖上8寸, 距胫骨前缘二横指(如图)。用大拇指或食指关节按该穴3分钟, 然后顺时针揉按穴位

约5分钟, 可通调脾胃气机, 祛湿化痰。

足三里穴:位于小腿, 外膝眼下约4指, 距胫骨前缘1横指。用大拇指按压或顺时针揉按该穴位5~8分钟, 局部有酸胀感效果最佳, 可调理脾胃, 疏风化湿, 增强机体免疫力。

曲池穴:屈肘时, 位于肘横纹外侧端处。以大拇指指腹揉此穴2~5分钟, 亦可拍打此穴, 以局部皮肤微红为度, 可泻大肠湿热, 适用于肛门灼热、排不尽者, 亦可治疗湿疹等皮肤病症。

高继明/文

科学减药 提高生活质量

随着年龄增长, 不少老年人的药盒里堆满降压药、降糖药、降脂药等。数据显示, 我国超30%的老人每日服用5种以上药物, 更有老人迷信保健品, 多重用药已成老人管理慢性病的常态。

近日, 英国老年医学会首次系统提出“负向处方”的概念, 即通过科学减药为老人减负。明确指出: 要以衰弱程度为用药管理

的重要参照, 中重度衰弱老人优先考虑减药。衰弱老人对药物耐受度低, 过多用药容易出现肝肾功能受损等并发症, 因此负向处方的关键在于定期盘点药单: 甄别出治疗急性疾病的必备药、远期预防的选用药、易致风险的高危药, 通过个体化评估、多学科会诊及停药后监测, 实现减药不减效。

科学的负向处方能降

低药物伤害, 比如联合应用抗凝药与某些具有活血成分的中草药会增加出血风险, 这种情况下就需要酌情减少中药的应用。同时, 精准减药也不会损疗效。比如对于晚期痴呆老人, 适当放宽血糖控制目标并减药, 既能规避低血糖风险, 又不致血糖失控。其关键是评估药物“净获益”, 确保核心治疗不受影响, 提高老人生活质量。王征/文