

名人养生

庄奴：“没心没肺”更长寿

庄奴(1921~2016),出生于北京,原名王景羲,与乔羽、黄霭并称“词坛三杰”。《冬天里的一把火》《小城故事》等经典歌词都出自其手。

庄奴 94 岁时仍然精神矍铄、思维清晰。说到保养秘诀,庄奴说了四个字:没心没肺。“我是北方人,我们有句话,你这个人啊



庄奴

没心没肺,我就是个没心没肺的人,什么都不去想,就想美好的事情,看的也

是美好的事情,也只想写些美好的歌词给社会。一点小事就让我很满足,吃个好吃的早点都能使我快乐一天。”

庄奴的生活作息非常有规律:每天早上7点起床,晚上10点上床睡觉,从来不熬夜。起床后偶尔写写东西,饭后都要外出散步。他很少出去吃饭,

一般都在家里用餐,饮食也比较清淡,不抽烟不喝酒,喜欢户外运动,乐意接受新事物,70多岁的时候还经常去爬山。

“我常常‘忘记’自己的年龄,觉得自己还是个小伙子。”庄奴说,只要心态年轻,人的心情自然就好,这是健康长寿的重要秘诀。 据《长寿养生报》

保健支招

血管的健康状况与寿命长短有着密切关系。血液流动顺畅,为脏器提供营养和氧气,帮助身体更好地运转,说明血液很“干净”。“不干净”的血管,会影响到重要脏器的功能,导致血液黏稠、血管堵塞等情况,容易引发心肌梗死、脑梗死等急症。

自测血管是否健康

操作方法:平躺在床上,将双腿伸直抬高至45度,保持1~2分钟后观察腿部皮肤颜色。若腿部皮肤颜色没什么变化或轻微发白,双腿放下后皮肤颜

色快速恢复红润,说明血管情况良好;若腿部迅速变白,且伴随麻木、发凉,放下后呈紫红色,则提示可能是动脉供血不足,需要警惕。注意:较冷的环境、贫血或患有甲减可能影响结果。

怎样让血管保持健康

尽早干预。年龄是动脉粥样硬化发生和进展的重要因素。年龄虽是不可控的,但若能在中年甚至青年时期开始重视动脉粥样硬化问题,并在早期对相关风险因素进行积极干预,就能让血管保持健康。比如:控制体重、血压(控

制在120/80mmHg以下)以及血脂,可有效延缓斑块的形成。

动起来。运动能够加快身体的新陈代谢,加速排出废物和毒素,减少血管内有害物质的堆积,预防动脉粥样硬化的发生。建议大家不要久坐不动,坚持每周运动至少5次,每次运动不少于30分钟。

早睡早起不熬夜。应保证每天7~8小时的充足睡眠,且尽量在晚上11点前入睡。

保持心情愉悦。焦虑、坏情绪、压力大等因素,会使血管内皮损伤,从而加速血管老化。应学会调节



情绪、释放压力,保持积极乐观的心态。

远离烟草。不论是吸烟还是吸二手烟,对血管内皮都有很大损伤。

定期检查。应定期监测纤维蛋白原水平,并在正常范围内保持较低的纤维蛋白原水平,有助于维护血管健康。 旭阳/文

怎样让血管更健康

清明养生要顺应春阳之势

清明,是春季第四个节气,处在整个春天由温转暖、阳气由弱转盛的关键转折点。立春启始、雨水润物、惊蛰苏醒,待到清明,才真正迎来“气清景明,万物皆显”的盛春之象。此时天地间寒气渐退,阳气升腾,草木拔节,万物舒展,这股蓬勃的生发之气,与人体肝木之气相应相合。

在民间,清明既有扫墓祭祖的传统,也有踏青郊游的习俗。追思先人,可疏解心中郁积之情,正合中医“肝喜条达而恶抑郁”的道理;亲近自然、登高望远,则能顺应春气升发,让周身气机通畅调达。可以说,清明的习俗,本身就藏着顺应天时、调养身心的养生智慧。

中医认为,春主肝,肝为将军之官,主疏泄、主藏血、主筋,也关乎人体的生长发育与情绪调节。肝的疏泄功能正常,气机才能升降有序,气血才能畅达全身,筋骨才能得以濡养,情志才能平和舒畅。而肝

经循行起于足趾,循少腹、布胁肋、连目系、上巅顶,恰似春天阳气自下而上、升发直达巅顶的趋势。

从五行逻辑来看,春季属木,木性主舒展、生长,与肝的特性完美呼应。肝藏血以滋养全身脏腑,主筋以强健肢体关节,而其核心功能——疏泄,直接影响经络气血运行与情志调和。肝气条达,则经络通畅、气血周流;若肝失疏泄,易见胁肋胀痛、头晕目眩、情绪不畅、烦躁易怒等表现。

在生长发育层面,肝的作用同样不可替代。肝藏血,肾藏精,精血同源相互滋养,肝血充足则能濡养筋骨、促进骨骼生长,尤其对处于成长阶段的孩子,肝血的充盈与疏泄,直接关乎筋骨的舒展与身高的发育。同时,肝主疏泄还能调节人体新陈代谢与激素水平,为生长发育提供稳定的内在动力。儿童助长可配合安全温和的中医外治疗法,每日按揉足三里、三阴交

以健脾益气、补益肝肾,坚持捏脊调和阴阳、疏通经络、强骨助长,睡前轻擦涌泉穴引火归元、安神助眠,多法合用可助力孩子阳气畅达、筋骨强健、更好生长。

清明时节,自然界阳气盛大通达,人体阳气亦随之升发外达。顺着肝经的循行路线,阳气自足底缓缓升腾,经足背、小腹、胁肋,最终上达巅顶。这股升发之气,是生命生长的原动力,此时顺应天时养阳,即是全年健康打下坚实基础。

那么,如何顺应清明的春阳之势疏肝养阳、通达经络呢?刮痧、头疗与春季运动,便是最贴合升发特性的调养之法。刮痧可选肝经、胆经及背部膀胱经,轻柔刮拭可疏通气机、升发阳气;头疗可用木梳或牛角梳从前至后梳刮头皮,重点刺激百会穴、太阳穴,能疏肝理气、促进头部气血循环。搭配春季适宜的升阳运动,效果更佳:晨起扩胸拉伸,

舒展肋肋经络;户外慢走踏青,顺应节气升发阳气,动静相合,气血更和,阳气更充。

若体内存在湿瘀阻滞,可在专业医师指导下采用放血疗法。通过放出少量瘀滞血液,能促进新血生成,打通肝疏泄的“堵塞点”,让阳气与气血畅行无阻,实现祛瘀生新、调肝养阳的目的。

清明不是简单的节气节点,而是自然与人体的共鸣时刻。在这个万物舒展的季节,我们应借清明的清气、顺春阳的升发,以刮痧、头疗之法疏肝养阳,搭配春日运动激活气血,让肝血充盈、气机调畅。大人可以此平复情绪、维护经络健康,孩子则能借这股生发之力,茁壮成长。顺天时,养身心,便是最好的养生之道。

石家庄市第三医院 中医科 张滋

石家庄市第三医院
健康专家有话说

——第12期——

食疗宝典

推荐八种
“天然养肝菜”

春天可以常吃以下8种“天然养肝菜”:

苏菜

苏菜有“护生草”的美誉,中医认为它性味甘凉,有清肝明目,和中益胃的功效,可以疏肝理气、消水肿而不伤脾胃。苏菜中钙、钾、铁等营养元素也很丰富,还具有补钙、降脂、护血管等作用。

春笋

春笋甘凉,可以疏肝理气,春天食用,符合减酸增甘的饮食原则,对养肝有帮助。它还具有润肠通便、通利血脉的作用,尤其适合便秘、胃口不好、痰湿体质的人。

豌豆

豌豆能养肝祛湿,豌豆苗青色入肝,能疏肝理气,富含纤维素,有助于通便。豌豆还有利水消肿、和中健脾、生津止渴的作用。

菠菜

菠菜有滋阴平肝、清理肠胃热毒的功效,有助于预防春季里因肝阴不足引起的高血压、头痛目眩和贫血等。

韭菜

李时珍在《本草纲目》里称韭菜为“肝之菜”。韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分,散发独特的辛香气味,有助于疏调肝气,增强消化功能。

茵陈

茵陈是春季常见的野菜,药食同源,入肝胆经,被称为“养肝第一草”。

胡萝卜

胡萝卜富含胡萝卜素,进入体内后转化成维生素A,不仅能保护黏膜,提高免疫力,还有助于肝脏细胞的修复,对缓解夜盲症和干眼症也有帮助。

芹菜

春天肝气旺盛,容易导致肝阳上亢,出现口干、头晕、失眠等问题。芹菜有清热平肝、祛风安神的作用,还能平稳血压,适合春季食用。

高继明/文