

凡人养生

九旬老教师的长寿秘方

91岁的张宏恩是一位退休音乐教师。虽年过九旬，他仍耳聪目明、精神矍铄，尤其记忆力非常好。外出旅游的所见所闻他能详细道来，几十年前的往事更是记忆犹新。问他长寿之道，他会笑着说：“这都是多年来注意养生的结果！”

张宏恩说：“养生的理论很多，方法也很多，但要收到成效，促进身体健康，应该首先注重养德。”张宏恩认为养德除了必要的学

习，更要到生活实践中体验、陶冶、升华。退休后他在这方面格外用心，义务担任区老年合唱团音乐指导，经常随团参加演出，他说：“每一次活动都是对自己心灵的一次净化。”

张宏恩的学生有的利用休假到偏远山区学校教孩子唱歌，有的捐资为多名贫困家庭的孩子支付大学学费。每当谈起这些学生，张宏恩都非常骄傲。他不止一次说：“他们是我的学生，也是我的‘老师’，值

得我学习。他们的每一次善举，都在陶冶我的道德情操。”

常怀感恩之心是张宏恩养德的重要一环。他常说：“人一定要学会感恩！”回首自己走过的几十年，张宏恩难忘那些在人生路上帮助过自己的人，其中最让他念念不忘的是小学时的音乐老师。他说：“上小学时，老师看我嗓子条件好，常常单独指导我，我走音乐教育之路与她的启蒙有直接关

系。”老师在世时，张宏恩每逢节假日都会登门看望，“每一次看望、回忆，对我来说都是一次道德修养的升华过程！”张宏恩如是说。

杨广/文

本版《凡人养生》栏目主要介绍普通人的养生故事。您在养生方面有什么经验心得，可以通过邮箱、信件、电话等方式与我们联系，我们将择优刊登来稿，和读者分享您的养生之法。

邮箱: limengcts@163.com
电话: 0311-88629437

温馨提示

心肾脾肝功能失调会导致贫血

日常生活中，不少人会频繁感到疲乏无力、蹲久了起身时头晕目眩，这些看似常见的问题很可能是贫血的信号。

中医认为，贫血的发生与心、肾、脾、肝四大脏腑功能失调密切相关。心主血，一方面，能推动血液在血管中循环流动，为全身组织供氧，另一方面，心也需要血液滋养。若心血不足，不仅会导致心悸、失眠等症状，还可能影响血液的正常运行与功能。肾藏精，主骨生髓，若肾精亏虚，骨髓生化无源，就可能

导致血虚。脾为气血生化之源，若脾胃功能虚弱，营

养吸收受阻，气血生成不足，便会引发贫血。肝藏血，肝脏既能储存一定量的血液以备身体急需，也能调节全身血液分布，若肝血不足，会进一步加重贫血。

中医预防贫血主要是调理身体的基本功能，改善血液循环。脾气是生命活动的主要推动力，脾气

旺盛可以帮助生血，常用黄芪、人参等帮助补气，进而促进血的生成。肾精充足的人往往造血功能旺盛，补肾益精常用当归、熟地等药材。中医还认为“瘀血不去，新血不生”，若血液循环不畅，即使生成足够气血，也无法正常输送到全身，因此，使用活血化瘀的方法可以帮助改善血液循环，常用的中药包括川芎、红花等。同时，中医强调药食同源，患者可适当增加摄入富含铁元素的食物，如动物肝脏、瘦肉、菠菜等，这些食物能为造血提供原料。

针对脾胃虚弱型贫

血，治疗以健脾和胃、益气生血为主，常用方剂有四君子汤；对于心脾两虚型贫血，治疗侧重于补益心脾、养血安神，可选用归脾汤等方剂；对于肝肾阴虚型贫血，治疗需滋阴补肾、养血柔肝，可使用六味地黄丸、二至丸等；对于脾肾阳虚型贫血，治疗以温补脾肾为原则，可选用右归丸等温热性方剂。

除了内服中药，还可配合针灸、推拿、拔罐等外治法。此外，患者应避免过度劳累，保持心情舒畅，保证充足睡眠，以利于身体恢复和气血生成。

章文莉/文

保健支招

指标波动大更伤身

在日常生活中，不少人存在这样的认知误区：认为“血压偶尔高一点没事，只要平均值正常就行”，或者觉得“体重涨跌是常有的事，无需太过在意”。然而，这些想法可能会为健康埋下隐患。

指标波动提示健康风险

心脏代谢多病指同时或先后患有两种及以上心血管系统和代谢功能相关的慢性疾病，如同时患有高血压、糖尿病、冠心病等。西北大学通过长期监测不同年龄段的人群发现，年轻人中血压、脉搏、体重波动均与心脏代谢多病风险相关，其中血压波动关联最强；高龄人群中，三项指标波动总分每升1个百分点，心脏代谢多病风险上升22%。浙江大学的研究则关注心脏代谢多病风险后续危害与

保护因素，通过随访中老年群体发现，确诊心脏代谢多病后，患者的生理残疾、认知衰退、抑郁会显著加重。

复旦大学附属华东医院心血管科副主任医师何菡表示，很多人混淆了“指标达标”和“指标稳定”的概念，认为只要数值在正常范围内就万事大吉。但其实这是两个截然不同的健康评估维度：指标达标性指某一指标的单次测量值是否符合临床设定的目标范围，比如血压小于140/90毫米汞柱、空腹血糖小于6.1毫摩尔/升，体现的是某一时刻的健康情况。指标稳定性则关注指标在一段时间内的波动幅度和频率，比如血压是否在一日内频繁波动峰值超过140毫米汞柱，体重是否在一周内涨跌超过1千克，能反映身体的调节能力。



“静态达标”“动态稳定”

何菡强调，当前临床中，医生和患者大多关注指标的单次数值或“平均值”是否达标，但研究表明，“平均值正常但波动很大”的人群，同样是心脏代谢多病高危群体，甚至风险更高。从关注平均值到重视波动性，从追求“静态达标”到保持“动态稳定”，是管理好健康的关键。

优化生活方式，维持生理稳态。饮食上低盐、低糖、低脂，每天食盐量控制在5克以下，减少腌制食

品、加工肉类、添加糖、精制碳水、饱和脂肪和反式脂肪摄入，增加富含钾、钙、镁的食物，如新鲜蔬菜、原味坚果、低脂奶制品。每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑行等。

加强医疗协同，精准管理慢病。糖尿病患者可根据动态血糖监测数据，经医生评估后调整胰岛素方案；高血压患者建议在家自备血压计，每天早晚各测量1次，为医生诊疗提供依据。体重、腰围、血脂、尿酸等常见指标也应规律监测。

善用社交支持，促进身心平衡。积极的社交互动，如参与社区活动、与家人朋友聚会、加入兴趣小组等，能有效减少焦虑和抑郁情绪，降低交感神经活跃度，增加副交感神经活性，从而减少血压、血糖的应激性波动。 虞晔/文

夏季防腹泻
做好“两莫三保持”

夏季天气炎热，细菌滋生问题严重，饮食不卫生极易出现“拉肚子”现象。在此提醒广大中老年朋友：

莫“贪鲜”。吃了半生不熟的海鲜，美了嘴，却苦了肠胃。副溶血性弧菌，天然存在于海水和鱼、虾、蟹、贝类等海产品中，倘若进食的海鲜没有得到充分加热，极易引起腹泻。加工海产品一定要烧熟煮透，尽量不生食或半生食海产品。

莫“贪凉”。过度食用冷饮会把胃液稀释，造成胃中正常菌群的紊乱，为致病菌的侵入创造条件，容易发生腹泻。此外，不可在大汗后立即吃冷饮。

厨房卫生要保持。保持厨房和用具的卫生清洁，处理海产品前和处理结束后都要洗手，避免即食食品与未处理的海产品交叉感染。生熟分开，用过的容器、砧板和刀具要及时清洗。

“光盘行动”要保持。吃多少做多少，吃多少买多少。同时，要平衡膳食，合理营养，提高机体免疫力，可多食红薯、南瓜、圆白菜、海带、黑木耳、石榴等食物。

良好习惯要保持。注意手卫生，饭前便后，要用肥皂水或洗手液彻底洗净双手。水果和生吃的蔬菜在食用前要清洗干净，瓜果最好削皮后再吃。

陈方超/文

食疗宝典

降火去燥
试试白萝卜三鲜汤

食材：白萝卜200克，茶树菇30克，粉丝50克，盐、味精、胡椒粉、葱丝、姜丝各适量。

做法：白萝卜洗净，切丝；粉丝用开水烫软。起锅热油，下葱姜丝炆锅，放入萝卜丝煸炒数下，加水、粉丝、茶树菇烧开，煮约5分钟加盐、味精、胡椒粉调味即可。

功效：白萝卜具有清热生津、降火去燥、化痰止咳的作用。 刁英飞/文