

名 医 养 生

郭勇: 养生贵在“有度”

郭勇, 浙江省中医院肿瘤内科主任, 第六批全国名老中医药专家学术经验传承指导老师, 国家级名中医。

郭勇的朋友圈个性签名为“慈悲为怀, 度己度人”, 这既是医者情怀, 更是养生信条: 凡事有度, 过犹不及。

科学养生 辨证为先

郭勇强调, 科学养生需以体质为根基, 分清阴阳、虚实: 阳性体质少食热性食物, 阴性体质可适当食用甲鱼等养阴之品; 虚证宜补, 实证当泄。防癌与



郭勇

肿瘤康复, 核心均为均衡饮食、适度运动、保持良好心态。

怡情养性 动静相宜

郭勇注重生活品质, 以音乐与骑行调养身心。每日晨起必在轻音乐中开启一天。他认为, 中医“五

音疗疾”有其道理, 五音对应五行与五脏, 可疏通气机、调和脏腑。他坚持骑行上下班, 还会改装车辆适配自身节奏。他骑行时严格把控心率, 遵循“170-年龄”的安全标准, 风雨无阻、持之以恒。

饮食有节 中和为要

咖啡与冰淇淋是郭勇的心头好, 虽自知湿热体质不宜多食, 却能巧妙中和: 晨起喝热性咖啡, 午后换绿茶或菊花茶; 少量食用冰淇淋后, 搭配热茶与水果。他还是“水果控”, 每日必吃不同水果。他提醒

大家: 水果分寒热性味, 需依体质选择, 易上火者吃橘子可去筋皮, 荔枝性热可留皮煮水去热, 切勿盲目多食。

防癌饮食 四句箴言

谈及肿瘤预防, 郭勇总结四句饮食要点: 胃不好多食面食, 肠不好增加粗纤维, 肝不好远离腌制品, 胆囊不好保持大便通畅。肿瘤患者进补更需精准辨证, 仅约 10% 的患者适合膏方调理, 消化道、乳腺肿瘤患者多不宜食用膏方。

张君芳/文

节 气 养 生

立夏后要注意调养心脏

立夏后, 老年朋友要注意调养心脏。

清淡饮食 安度立夏

初夏之时, 老年人气血易滞, 血脉易阻, 每天清晨可吃少许葱头, 促使气血流通, 心脉无阻, 预防心脏疾病发生。立夏之后, 天气逐渐转热, 在饮食方面, 吃饭不要太饱, 饮食宜淡不宜咸, 应以易消化、富含维生素的食物为主, 大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。饮食的原则要把握“春夏养阳”, 养阳重在养心, 养心的

食物有牛奶、豆制品、鸡肉等。平时还应多吃蔬菜、水果及粗粮, 增加纤维素、维生素 B、C 的供给, 能起到预防动脉硬化的作用。总之, 立夏后要养心, 为安度酷暑做准备, 使身体各脏腑功能正常, 以达到“正气存内, 邪不可干”的状态。

养护心脏 未病先防

首先, 心脏不好的老年人在立夏后, 每天至少应该保证 6 小时以上的睡眠时间, 并且坚持午睡。午睡对保障身体健康, 减少某些疾



病的发生起着至关重要的作用。需注意的是, 午睡一般以 30 分钟到 1 小时为宜, 长时间午睡反倒让人感觉没有精神。睡觉时不要贪凉, 避免在风口处。

其次, 要保持平和心态。立夏以后天气转热, 中

医学认为“暑易入心”, 在盛夏暑日, 老年人尤其要重视精神养生, 因为精气神充足则人体的机能旺盛而协调。要保持神清气和、心情愉快的状态, 使机体的气机宣畅, 通泄自如, 避免伤心、伤身、伤神。

另外, 老年朋友要注意饮水, 防止血黏度升高, 每日饮水量达到 1500~2000 毫升, 最好分 8~10 次饮用, 平均每次饮 200 毫升左右。还要注意锻炼不要过于激烈, 最好选择散步、打太极拳等运动。

付瑶/文

温 馨 提 示

常食黑芝麻 补肾润五脏

芝麻是大家非常熟悉的药食同用之品, 尤其是黑芝麻中含有多种营养成分。中医认为, 芝麻具有润五脏、坚筋骨、养肝肾、填精髓、明耳目、益气力、抗衰老等功效, 可以治疗病后虚羸等症。有以下病症的患者, 常食芝麻受益

多多:

肝肾亏损、头晕目眩: 取芝麻适量炒熟, 每次取 10~15 克嚼碎食用, 每日 2 次, 宜长期食用, 具有滋补肝肾的功效。

心脑血管疾病: 取芝麻适量炒熟, 每次取 15 克嚼碎食用, 每日 1 次, 宜长

期食用。因为芝麻中含有多种可软化血管的营养成分, 对心脑血管能起到一定的保护作用。

皮肤干燥: 取黑芝麻适量炒熟, 每次取 10 克嚼碎食用, 每日 2 次。因为芝麻中含有维生素 E、芝麻素等, 对于皮肤干燥粗糙的

老年人来说有护肤作用。

肠燥便秘: 取黑芝麻适量炒熟, 每次取 10 克嚼碎食用, 每日 2 次, 可起到润肠通便的作用。

此外, 黑芝麻对于钙质缺乏所致的骨质疏松症也有一定的保健作用。

马建国/文

保 健 支 招

三种运动最养肾

以下 3 种运动, 对于呵护肾脏大有益处。

踢毽子。踢毽子能促进血液循环和新陈代谢, 达到充盈肾气、改善肾脏功能的作用, 还有助改善静脉曲张、静脉炎、脉管闭塞、痔疮等症。但饭后或饭前不宜踢毽子, 否则容易造成胃肠不良反应。踢毽子时间不宜超过 15 分钟, 感觉微微出汗就可以停止。

走猫步。猫步的特点是双脚脚掌呈“1”字形走在一条线上。先迈左脚, 脚尖先着地之后脚跟随之轻轻落下, 左脚落定之后, 将身体重心前移, 换右脚做相同的动作。走猫步可以间接对会阴穴起到按摩作用, 有助于打通肾经, 维护肾脏健康。

踮脚。经常踮脚有利于通畅足少阴肾经, 起到保肾精、益肾气、固肾的功效。

王健/文

食 疗 宝 典

颈痛臂麻 试试羌黄二枝汤



材料做法: 取羌活 10 克、姜黄 15 克、桑枝 10 克、桂枝 10 克。诸药择净, 放入药罐中, 加入适量清水浸泡半小时; 先用大火煮沸, 再改小火煮 10 分钟左右。共煎 2 次, 两液合并, 分 3 次服用, 每日 1 剂。

功效作用: 中医认为, 颈椎病与风湿寒有关, 治以补益肝肾、疏风散寒、活血通络、除痹止痛。羌黄二枝汤可改善颈椎病颈痛臂麻症状。

古雷/文

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网

富 强 民 文 和 自 平 公 法 爱 敬 诚 友 强 主 明 谐 由 等 正 治 国 业 信 善