

## 名医生

## 李良材：“三守”养生助长寿

浙江慈溪99岁老中医李良材,行医七十余载,如今依旧精神矍铄,坚持每周四天出诊,日均接诊三十余位患者。年近百岁仍身心康健、精力充沛,他的长寿真谛藏在一辈子坚守的“三守”养生法则中。

## 守时有序 起居养元

作息有常,顺应天时,是李良材恪守一生的养生根基。数十年间,他始终保持精准规律的作息,从未懈怠。每日清晨六点准时起床,练习太极拳舒展筋骨、活络气血,随后从容用餐、准备出诊。多年来,他始终提前半小时到岗,坚守行医初心。在他的养生

理念中,午睡是补养元气的关键。人体脑细胞兴奋度仅能维持四个小时,午后易疲惫乏力,短暂午休可快速修复身心、恢复精力。他坚持傍晚五六点进餐,餐后适度活动,看完新闻便准时入睡,作息规律。

## 守口有度 饮食养身

饮食节制,均衡不偏,是李良材保持康健的核心秘诀。他秉持“什么都吃,什么都不多吃”的饮食准则,自律有度,从不贪嘴。虽身患高血压、糖尿病等慢性病,但他从未依赖补品调养,仅凭科学饮食稳固身体状态。日常饮食中,他坚决规避高油、高盐、高

糖食物,拒绝暴饮暴食,聚餐时也始终克制自律。他不挑食、不偏食,适量摄入鸡蛋、海鲜等优质食材补充营养,还自创十味营养羹,搭配赤豆、百合、莲子、黑木耳等食材,兼顾口感与营养,可润养肌肤、调理血脂、润肠健体。

## 守心平和 情志养寿

心平气和,心怀热忱,是他长寿的隐形密码。李良材一生活淡从容,性情温和,不急不躁,爱好就是行医救人、养花怡情。此前他不慎摔伤锁骨,医嘱休养三个月,他心系患者,不足一个月便重返岗位。谈及高龄坚持出诊的初心,



李良材

他坦言,能为患者解除病痛,便是最大的幸福。他的生活质朴纯粹,小院繁花相伴,家人温情相守,安稳平和的心境,是最好的养心良方。

纵观李良材的养生之道,无玄妙偏方,唯有长期自律。守时养元气,守口养脏腑,守心养情志,日复一日坚守,便是最靠谱的长寿良方。

杨晓露/文

## 温馨提示

做好七件事  
远离癌细胞

生活中做好以下几件事,有助于远离癌细胞。

**多吃黄色、绿色食物。**癌症很怕富含维生素C的黄色、绿色食物。多食用这两种颜色的蔬菜水果,会使胃、肠道、肺、子宫、前列腺等细胞变异的概率大大降低。

**常锻炼。**研究发现,常锻炼的人肺癌和结直肠癌的发病率分别降低了68%和38%。同时,积极锻炼能抑制癌细胞的活性。

**多站少坐。**有关研究指出,每年发生的与久坐有关的癌症病例超过9.2万例,即使经常进行运动锻炼,也难以抵消久坐导致的致癌风险。建议您每坐1小时就起身活动活动。

**晒太阳。**人体内维生素D不足会增加患乳腺癌、结肠癌、前列腺癌、卵巢癌及胃癌的风险。身体在阳光下紫外线的协助下会合成癌细胞超级怕的维生素D,但也不能晒太阳太久,每天15分钟即可。

**充足的睡眠。**睡眠能促进免疫因子的增长。研究证实,每晚睡眠不足7小时的女性,患乳腺癌的风险比睡眠充足的女性要高47%。建议您养成早睡早起的习惯,如果中午能打个盹,也是有帮助的。

**少吃糖。**癌细胞最喜欢的“食物”就是糖。研究发现,每天只要喝2杯甜饮料,患胰腺癌的风险就会比不喝的人高出90%。

**早期筛查。**40岁以上人群应预防性做胃镜、肠镜、胸部低剂量螺旋CT等检查,结果正常者可间隔5年再筛查。建议吸烟者每年做胸部CT,慢性肝炎患者定期做B超检查。

谷红霞/文

## 节气养生 夏至养生:清补静息护阳气

夏至标志着炎热的夏天来临。在中医养生理论中,夏至是阳气最旺的时节,此时养生保健要顺应夏季阳盛于外的特点,保护阳气,阴阳协调,在生活起居、饮食和情绪方面都要格外注意。

## 起居养生 劳逸结合

《黄帝内经》讲到,夏三月要夜卧早起,这是遵循夏季日照时间长,阳气旺盛的自然规律。即夏季可适当早起,不宜夜晚露宿贪凉,不宜长时间开空调,避免风寒湿邪侵袭。同时,从夏至这天开始,一定要睡午觉,午觉是以阳养阴,子觉是以阴养阳。中午睡一会儿,晚上好好休息,能达到阴阳和谐的养生目的,有利于健康。

## 适量运动 振奋阳气

夏季,提倡老年人适量运动以振奋阳气。但在



运动过程中要考虑到“暑易伤气”,应在清晨或傍晚天气较凉爽时锻炼,场地宜选择在河湖水边、公园庭院等空气新鲜的地方,锻炼项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为宜,不适合做过分剧烈的活动,避免出汗过多损伤阳气。运动锻炼后适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤,不可大量饮用凉开水,更不能立即用冷水冲头、淋浴,否则容易受凉得病。

## 调息静心 提升精神

根据中医五行理论,夏天是养心的季节。《养生论》中提到,炎炎夏季“更宜调息静心”。老年朋友可

以采取听舒缓轻音乐、纳凉聊天、静坐等方法来调节呼吸情志,让身体得到放松休息,以提升精神。

## 饮食调养 清补为主

根据中医五行相生相克的观点,夏至宜清淡饮食,以清补为主,可适当食苦味和酸味食物,如苦瓜、莲子、葡萄等,以补心气、固肺气。夏季气候炎热,老年人消化功能较弱,因此饮食不宜肥甘厚味,冷食瓜果当适可而止,以免损伤脾胃。另外民间有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法,根据中医“治未病”的观念,在夏季食用生姜可以散寒祛暑、开胃止泻,对老寒腿、腰痛、关节痛等寒湿症状有一定预防作用。

此外,夏季可以准备一些防暑药如仁丹、藿香正气水、清凉油、避瘟散等,预防中暑,安全度夏。

付瑶/文

## 医药宝典

跟骨骨刺  
内服外敷方

跟骨骨刺是中老年人的常见病、多发病,患者足跟着地即痛,行走艰难,十分痛苦。这里介绍跟骨骨刺的内服外敷方。

## 内服方

**原料及用法:**熟地20克,当归、枸杞子、杜仲、木瓜、川牛膝各10克,汉防己、肉桂、炙甘草各5克,水煎服,每天1剂。另可配合皂角50克、桃仁30克、川芎10克,水煎熏洗脚,每天1~2次,连续洗5~10天。

## 外敷方

**原料及用法:**当归20克,川芎、乳香、没药、栀子各15克,研末,放在白纸上,药粉面积按足跟大小,厚约0.5厘米,用绷带将其固定在患处。李志良/文



# 母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网

富强  
民主  
文明  
和谐  
自由  
平等  
公正  
法治  
爱国  
敬业  
诚信  
友善