

■ 顺时养生

■ 健身坊

三分补阳 七分养阴

“春夏养阳”语出《素问·四气调神大论篇》，系中医因时制宜养生原则之一。谓春夏之时，自然界阳气升发，养生者宜顺时而养，须护养体内阳气，使之保持充沛。此时，凡有耗损阳气及阻碍阳气畅达的情况皆应避免。尤其是常常倦怠乏力、脸色苍白、手脚冰凉的阳虚体质的人，春夏更是温阳的好时机。但笔者认为，不能局限于“养阳”，人体是阴阳的复合体，阴阳平衡是健康之本，阳虚的人还得“三分补阳，七分养阴”。

一般来说，春夏养阳是对的，但不能单纯一味养阳，而是要从阴中求阳；秋冬养阴也是对的，也不能单纯一味养阴，必须从阳中求阴。这是因为临床上单纯的“阳虚”或“阴虚”是很少，可以说是微乎其微的，多见的是“阴阳两虚偏于阴虚或偏于阳虚”。临床上，对于老慢支等患者，遇到患者秋末冬初病情复发或加重，遵“秋冬养阴”之旨，投养阴润肺化痰止咳药，往往疗效差，有的反增胸闷痰多气喘等症。究其原因，此类患者多是阴阳两虚而

偏于阳虚，尤其是脾肾阳虚为主，改循“夫病痰饮者，当以温药和之”，改用苓桂术甘汤或真武汤而获效。但是到了春夏之时，若再坚持温药和之，看来似乎符合“春夏养阳”之旨，但病人往往出现咽干口燥，咳嗽加剧，心烦少气等。即使不出现症状，也要给以“麦味地黄汤”或“八味肾气丸”之类的药物以治其本。如是能够获得预期的治疗效果，至冬不发病或发病较轻。

对于阳虚的人来说，补阳很简单，但养阴却不容易。纯粹温阳，很快就会出现阳亢伤阴，进而发生上火等不适症状，只有先把阴“养”起来了，才不会出现阳亢。其实，气虚的人同样也需先养阴，因为气属阳，血属阴，只是症状相对较轻。阳虚的人主要表现为倦怠乏力、脸色苍白、手脚冰冷、舌质淡、苔白、喜热食、消化不好、大便稀溏；如果没有感觉冷，只有倦

怠乏力、四肢无力，那就是气虚。

阳虚气虚的人，需三分养阳七分补阴。如果有阳虚的症状，如怕冷、腰酸腰冷、头昏耳鸣等，可以服用金匮肾气丸来帮助滋阴补阳，且不上火。此外，平时还可以多用百合、沙参等滋阴润肺的中药材来泡水、熬粥、煲汤食用，在温阳的同时又能保证不上火。

山东中医药高等专科学校教授 王海亭

出汗不一定能减肥

夏日，正是健身减肥的好时机，不少人纷纷选择运动“挥汗如雨”，认为多流汗可以起到促进健身减肥的作用。其实不然。

体质强健的人，肌肉与运动器官都相对健康，即使进行强度较大的运动，出的汗也不会多；相反，体质差的人稍稍运动，就会大汗淋漓。

因此，出汗越多并非锻炼效果越好。一些无汗运动，如散步、骑车，同样可以起到健身减肥、预防或减少各种慢性疾病的作用，那些稍微运动就汗如雨下的人，也是不正常的。有些疾病会导致身材出汗，如患风湿病、结核病时出汗就很多，脑炎后遗症经常伴有出汗。

有些想健身减肥而懒于运动的人窃窃自喜：平时不动没汗可出，现在坐着不动都有一身汗，正是减肥的大好机遇。其实，这种说法没有太多的依据，由于出汗的过程重要的是把体内的过剩热量散发出去，因此才使体温降低，而汗腺在运动过程中本身只发生极少的热量。大批的出汗导致人体处于失水状况，只能暂时减轻体重，真正减肥应是减少脂肪。“天天出一身汗可减肥”不科学，天天要进行恰当的运动，出一身汗，消耗一定的热量，这样才能有效减肥。

董绍军

■ 我的养生经

学唱京剧大有益

很多老人退休后，都会迷上京剧，或参加戏迷、票友的演唱活动，吹、拉、弹、唱、打，气氛热烈而欢畅，无不尽兴而归；或独在室内操琴诵吟，自拉自唱，怡然自得；或欣赏电视中的京剧节目，边看边听，摇头晃脑和着节拍敲击打板，从中得到无限乐趣。我的邻居王大爷，年已七旬，仍每周2次坚持去老年大学唱戏，精神头越唱越足。

南京东南大学附属中大医院中医内科主任王长松医师认为，唱戏是项很好的养生健身活动，看起来只是口腔运动，但实质是全身运动，各器官都参与。经常唱戏能把血流量、神经细胞的兴奋调节到最

佳状态，从而使血管扩张，改善血液循环，提高肺活量，对呼吸系统、心脑血管系统和内分泌系统都有很好的调节。

养生健身要旨是内练精、气、神，演唱京剧最讲究换气和用气，这本身就是对人体内精、气、神的培植，使气力充沛、经络畅通。不仅唱京戏大有好处，就是吹、拉、弹、拨、打各种乐器，甚或只是单纯地听戏对健康都有好处。比如闭着眼睛边听边用手打板的动作，就具有奇妙的养生健身作用。在京剧的节奏和韵律中，听戏者能缓和焦虑、紧张的情绪。

崔玉艳

静呼吸养生法

我今年70岁了，腿不好，体质弱，不能像其他人一样进行一些慢跑、球类运动，可也有自己的一套安静的呼吸养生方法，几年下来，感觉人比以前精神，不会总感觉疲惫。

练习的时候将右手大拇指按住右鼻孔，慢慢地由左鼻孔深呼吸，同时闭上眼睛，想象吸进的空气是有颜色的，如蓝色、淡黄色或绿色，并尽量让身体各部分都感受到这一颜色，这样会使人感到全身放松，充满活力。当肺内空气饱和时，用右手的食指和中指把左鼻孔也按住，屏气10秒钟，同时想象体内空气中充满了种种的烦恼，最后让空气从右鼻孔连同刚才想象中的烦恼一起吐出。然后按住左鼻孔重新开始，每边各做5次。此呼吸养生法早晚皆宜，跟我同等身体条件的人不防试试。

黄昆明



男人健身，力量与柔韧并重

30多岁的李先生工作繁忙，但仍然坚持锻炼，每隔1天去次健身房练力量大的健身项目，每次都足足练够3个小时，挥汗如雨的他对自己的高效率很满足。不少健身房都有像李先生这样的会员，殊不知，这种纯力度性的锻炼会对身体产生伤害。

在很多健身会所都可以看到男人“霸占”了器械区，涉足跳操房的男人简直是凤毛麟角，男人健身总爱追捧肌肉、气力，而对与气力紧密相关的柔韧性视而不见。其实

男会员们应该勇敢地走进跳操房，参加各种锻炼全身肌肉和柔韧性的运动，后者的效果同样有利于塑身。

上班族们在办公室长期保持同一姿势，易出现肌肉僵硬，给骨骼造成了很大压力，应留意加强肌肉柔韧性练习。身体深度拉伸15秒，可在1小时内，减轻骨骼压力。建议人们每小时都对肌肉和腰部、肩部等关节做深度拉伸，增加肌肉柔韧性，减小骨骼承受的压力。

湖南省健身协会副秘书长 曹礼华

全国 4800 个城镇送药上门,药到付款,零风险购药

帕金森·脑萎缩·脑梗塞·偏瘫有救了

用事实说话、签约治疗

【脑复原组合胶囊】系列药品由美国-英国诺贝尔医学专家联合我国最具权威的医疗机构——中国基因脑病研究院，成功研制出首个唯一能彻底根治帕金森、脑萎缩、脑瘫、偏瘫的特效绿色药。该药组方，针对性强，以传统中医药理论为基础结合现代医学，其疗效是传统药物的十倍。世界卫生组织指定治疗脑病的专用药。【脑复原组合胶囊】经北京协和-301-空军总医院临床验证。具有以下独特功效：修复黑质细胞，刺激脑内多巴胺源的再生，迅速增加脑内多巴胺的含量，使多巴胺和乙酰胆碱产生相对平衡。从而迅速改善患者的记忆力减退、意识不清、思维障碍、行动不便、反应迟钝、大小便失禁、彻底治愈帕金森。修复半暗带神经细胞，促进神经纤维和脑细胞生长的作用，激发人体产生大量神经生长因子辅酶，活化脑细胞，促进神经细胞再生，修复传导受阻神经系统，全面治疗帕金森、脑萎缩。阻止脑血管内血栓形成；降低人体内血液的浓度或血液粘滞性，阻

止脑血管形成的痴呆、消除血栓等症状。

郑重承诺：本院承诺凡在优惠期购买【脑复原组合胶囊】一律发放医疗承诺卡，药价优惠50%。（买一个疗程赠送一个月的药量），（买两个疗程赠二个疗程的药量）的大性优惠活动。10-15天有明显疗效。2-4个疗程即可康复。【脑复原组合胶囊】系列产品已通过严格检验和认证，药品盒上都贴有国家3.15的激光防伪商标和【国药准字号】不怕你不买，就怕你不试。效果好-不反弹-敢承诺。凡服用20天无疗效者请及时与我联系，可办理全额退款。愈后10年复发免费治疗。

专家咨询热线 010-51299638

短信订购平台 18618396758

免费咨询电话 400-0325-120

官方网站: www.zhnfy.com

亚太地区技术指导及分装机构: 中国脑基因病研究总院 地址: 北京市房山区东大桥甲乙号