



国医大师的养生说 15

吴咸中:注重卯时养生

专家简介

吴咸中,男,满族,1925年8月出生,天津医科大学、天津市南开医院主任医师、教授,中国工程院院士,1951年起即用中医药治疗常见病,全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。



■ 顺时养生

安度三伏天 做好三养生

时令已进入伏季,伏天是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。那么,伏天,人们该如何养生?

热养生 伏天气温接近甚至超过人体温度,以热除热是较好的养生方法。《黄帝内经》就主张让体内的气泄出去,不要闭汗。人体有一定的自御功能,寒气来袭时,毛孔会自动收缩,汗液排不出去,湿邪就会被关闭于体内,导致头昏脑胀、四肢无力,甚至会出现发烧、头痛等症状。出汗的季节,该出汗时就出汗,才符合自然规律和人体节律。

热水冲澡是夏季养生简单易行的办法,热水洗澡虽会多出汗,但能使毛细血管扩张,更有利于机体排热。用热水洗脚也是值得推荐的,虽然当时感觉有点热,但事后会倍感舒适。伏天忌大凉,不要躲在空调房里,也不要食用过多的冰镇饮料及食物,热茶是解暑的最佳饮品。

苦养生 在中医理论中,苦味食物有补气固肾、健脾燥湿的作用,可平衡机体功能。在炎热的季节,适当的食用苦味食物可消暑益气。蔬菜中的莴笋、苦瓜、茴香、香菜、萝卜叶、苔菜等;干鲜果品中的杏、柚子、杏仁、黑枣、薄荷叶等,都是有益身体的苦味食物。莲子芯也很适合于夏季食用。但是,脾胃虚寒者要少吃“苦”,尤其是老人、儿童、孕妇和体质虚弱的人群,吃“苦”更需要谨慎。

水养生 人体不可缺水,尤其是伏天要特别注意水的摄入,否则会引起身体不适还容易中暑。人体在3个时间段容易缺水,起床时、睡觉前和洗澡后,这3个时段应特别注意补水。

朱本浩

国医大师吴咸中先生精神矍铄、思维敏捷、谈吐优雅,很难想象这已是92岁高龄的老人。作为国际著名的普外科专家和中西医结合专家,他是如何养生保健的?

宠辱不惊 处事淡然 吴老先生家里最常用的对联有“知足者常乐,能忍者自安”、“向阳门第春先到,积善人家庆有余”两副,简言之就是做人要“知足、能忍”,要做好事“积善”,多想别人的好处,少记他人的不是。

生活俭朴 起居有常 生活习惯是影响长寿的重要因素,现在的人大多吃得过多,压力太大,加之吸烟饮酒,长期熬夜,对身体损害大。吴老先生生活简朴,坚持多吃粗粮,少食荤腥厚味。即使节日聚餐或公务宴会,也都点到为止,绝不贪食过饱。吴老说,起居规律是身心健康的基础,他每天大约晚11点半以前入睡,早晨6点半以前起床。

事业为重 乐从中来 吴老先生很看重事业对养生的作用,他认为一生最大的快乐莫过于事业有成,事遂所愿。回忆他从事中西医结合治疗急腹症的研究工作以来,有困难也有挫折,但总的说是朝着前进的方向发展的,也一直享受着每一个进步带来的喜悦。经过曲折后获得成功,可以让人洗刷掉某些暂时的沮丧和懊恼,更能体会到成功的欣慰。

培育新趣 胜似养生 花甲之后,吴老先生有了一个新的发现,这就是有意识地培养一些新的兴趣,逐渐形成了几种花费不多、劳神不大的爱好。如收集钥匙链、收集近代条幅国画、尝试养鸟训鸟以及学用电脑、摄影、录像等,不仅可以调节生活,而且可以恢复青春,增加活力。

大众养生 道法自然 对于大众养生,吴老先生指出,遗传和生活习惯是影响长寿的重要因素,

他特别强调,保健养生一定不能盲目运动,一哄而起,而要道法自然,要遵循自然规律,循序渐进,通过持久深入地推动,逐步使科学的养生知识成为人们的共识,进而成为整个社会的生活方式。

卯时,是指早上5点到7点,为手阳明经气血运行最旺盛的时段。从阴阳平衡上来看,此时阴阳之力呈阴消阳长的趋势。曾为周恩来总理治愈急腹症而闻名天下的吴老先生指出,注重卯时养生是一个不错的选择,可以从以下几个方面入手:

1、卯时当开大肠经,排便通肠一身轻 吴老先生认为卯时这个时辰天亮了,也就是天门开了,上开天门,下则开地户,指的就是肛门要排便。另一方面,卯时刚好是大肠经当令的时刻,人体的气血走向也到达大肠,助其“排糟粕”。所以在这个时候养成排便的好习惯,是养护肠道最有效的养生方法。正所谓“人要无病,肠要干净”、“欲得长生,肠中常清”。

2、卯时起床喝温水 若在卯时起床了,起床之后喝一杯温开水。睡眠过程中,肠胃中的水分被分配到血液中去,会致使胃肠缺水,容易致便秘。而此时喝水有助于身体排空垃圾,防止便秘,也有助于大肠经气的舒畅。

3、卯时起床含生姜 吴老先生认为,卯时呈阴消阳长的趋势,阳主静、阳主动,阳一生发,人就会从睡梦中醒来。这时要注意助阳气,起床后在嘴里含一片生姜就是一个很好的方法。因为姜味辛性温,可辅助、滋生阳气。而且生姜入口能生津,晨起吞津有益于养生。

4、卯时避房事 俗话说:“男人头上三把刀,早酒晚茶黎明色。”其中,“黎明色”就是指在起床前过性生活。

湖南中医药大学 刘朝圣 彭丽丽

牙齿保健五误区

很多人认为,老年人掉牙是很正常的,其实这是错误的观点。那么,老年人牙齿保健有哪些误区呢?

老年人牙齿松动脱落是自然现象 大量事实证明,大多数老年人的牙齿松动脱落是因牙周病、根面龋、骨质疏松等疾病引起的,只要这些病得到预防和治疗,老年人仍可保留一口健康的牙齿。

牙齿越磨越结实,啃点硬东西没关系 牙齿磨损严重,不仅会造成牙齿向前移位或脸型改变,还会引起耳旁的颞颥关节因长期咬合不当而疼痛。因此,老年人的牙齿应避免磨损,不要经常啃甘蔗,更不能用牙齿开瓶盖、咬钉子等。另外,刷牙用的刷毛不可太硬,以防止牙齿磨损。

只漱口不刷牙 不少高龄老人没有刷牙的习惯,尤其农村的老人这种情况更普遍,他们说只要饭后漱漱口就行了。其实漱口代替不了刷牙。刷牙既有牙刷的机械刷洗作用,又有牙膏的化学去污和消毒杀菌作用,可有效防止菌斑和牙石的形成。

掉一颗牙不必急着补 有些老年人认为,年纪大了,缺几颗牙是正常的事。殊不知,这样下去害处很多:明显降低咀嚼能力,影响消化和营养吸收,还加快邻牙松动脱落,当然也影响发音和容貌。

抽烟、喝茶造成的黄牙黑牙齿无法再白了 目前的牙齿美容已经达到了较高水平,通过清洗、漂白和光固化修复,可还你一口洁白的牙齿。吸烟、喝茶、喝咖啡等形成的着色性污垢都能去除,即使“四环素牙”等牙体变色也有办法改变。

王化清



简便易行防老操

这是一套为预防人体衰老而制定的体操,每天早起和睡前以及工作间隙坚持去做,必会获益。

伸展 两手手指交叉握,向上高举,掌心向上,背部尽量伸展,重复数次。

高抬腿踏步 大腿高抬,两臂前后大挥摆,同时踏步数十次。

手腕转动 两手半握拳至胸前,向内、外转动各4次,重复两遍。

扩胸 两腿稍开立,两臂由前向上举至肩平,向两侧屈,同时用力扩胸。然后放松,使身体恢复至原站立姿势,重复做4-8次。

体转 两脚开立,手臂向外伸展,身体向外侧转,左右交替,反复进行。

体侧 两脚开立,左手叉腰,右手由体侧向上摆动,身体向左侧屈2次,左右交替反复进行。

叩腰 两脚并拢,身体稍前倾,两手叩打腰部肌肉数十次。

体前后屈 双足开立,体前屈,手心触地面,还原,再将手置于腰处,向后屈,反复进行4-8次。

体绕环 双足开立,从身体前

屈的姿势开始,大幅度向左、右做绕环动作,接着相反方向绕环,重复4次。

臂挥摆、腿屈伸运动 两脚并拢,两臂向前、向上摆、同时起踵,再向下向后摆同时下蹲,重复4-8次。

转头部 两脚开立,叉腰,头部从左向右,再从右向左各绕几次。

腹式呼吸 仰卧,两腿伸直,使横膈膜与腹肌同时运动,进行深呼吸,然后用手压腹部进行呼气。

以上动作的重复次数,依各人的体力而定。

胡安仁