

“过午不食”能减肥养生？ 盲目照搬不可取

“过午不食”的说法已经流行了很多年，很多人利用这种方法进行减肥、养生。前不久有媒体报道，杭州一29岁的小伙子5年过午不食，结果胃黏膜广泛充血糜烂，长了2个直径大于2厘米的溃疡，还有出血和咖啡色血痂。那么，过午不食究竟是养生妙法，还是毁身“利器”？它是否符合现代人的生活规律呢？



“过午不食”从字面理解就是过了正午（中午11点到下午1点）直到次日黎明都不再进食了。它最早来源于佛教。佛陀规定过午不食有完整的理论训练体系，其目的是便于修行、清欲、养生等。后来，过午不食被理解为“非时不食”，即按时进食，也就是说在该吃的时候吃，不该吃的时候不要吃。

过午不食并不适合现代人的生活。现代人生活和工作中的各种压力，远比武时的僧侣大，因此必须保证每天能从食物中摄取足够的能量。而且不同人群、不同年龄本身就存在客观的个体差异，经常坐办公室的跟经常做体力劳动的人需要的能量是完全不同的，不能用同一个标准去衡量。

过午不食更多是从修行的角度来说的，作为养生方式应该因人而异，不可盲目照搬。人体内具有生物钟，到了吃饭的固定时间，胃就会开始加速蠕动，同时胆汁分泌旺盛。午餐后不再进食，让身体长期处于空腹状态，没有食物可消化，胆汁、胃酸就会出现空运转。空运转的时间一长，胆汁、胃酸就会出现逆流，腐蚀胃黏膜，形成消化性溃疡及胆汁反流等。而且，身体内部有着自己的调控识别，长时间挨饿，会让身体对这种行为做调控反应，加强胃肠对早餐和午餐食物的吸收率，降低基础代谢率，使更多的能量转化为脂肪。

不进食和少进食是两个概念，千万别混为一谈，尤其是不吃晚餐存在一定的危害。不吃晚饭容

易诱发低血糖，尤其对糖尿病患者，会导致器官营养供给不够，人体抵抗力也会随之下降。但晚餐吃太多对身体也极为不利，因为晚上人体新陈代谢速度减慢，加之运动量减少，很容易造成脂肪堆积形成肥胖，从而诱发各种疾病，如肥胖、冠心病、糖尿病等。

每天的17时-19时是最佳的晚餐进食时间。吃得太早，睡前容易饿，不仅影响睡眠，也会影响胃部健康。但也不能吃得太晚，最迟也要与睡觉相隔4个小时。这样不仅可以给肠胃消化吸收营养留有充足的时间，而且还可以做一些比较舒缓的运动，让摄入的热量可以进行代谢。

北京空港医院
主任医师 周军

毛巾热敷功效多

不少老年人平日里常患些小毛病，这时不妨用毛巾热敷一下，可收到奇效。

缓解眼疲劳 用热的毛巾来敷眼睛可以促进眼周围的血液循环，帮助减缓眼睛的疲劳情况，还可以起到缓解干眼症症状的作用，有明目健脑的功效。

预防耳聋 用热毛巾敷在耳上或轻轻擦揉，可改善耳部血液循环，预防因缺血引起的功能性耳聋。

改善头晕 将热毛巾放在后脑勺上，每次数分钟，这样可刺激后脑勺的穴位，可改善部分患者的头晕症状。另外，如果能坚持每天早、午、晚三次进行热敷后脑勺，还可提高中老年人的反应力和思维能力，防止和延缓小脑萎缩，远离老年痴呆症。

治落枕 轻微落枕时不防试试用热毛巾敷患处，并配以颈部活动。只需将头部慢慢向前弯，轻轻向前后左右侧转动就可以了，这样可以起到缓解作用。

防治颈椎病 早期颈椎病症状，如脖子发硬、酸痛或受凉后出现轻微疼痛，可用毛巾热敷改善症状，促进血液循环，缓解肌肉痉挛，预防颈椎病。一日三次或数次即可。

缓解慢性腰痛 腰痛用毛巾热敷，可缓解局部症状，如病情严重应及时到医院就诊。

王化清

“六养”“四少” 养生法

中医养生讲究“未病先防，未老先养”。中医学的养生防老方法都是以预防疾病、保健益寿为目的。如起居调摄方面，《内经》强调“风雨寒暑虚邪贼风要避之有时”；饮食卫生方面，张仲景《伤寒杂病论》中有专篇强调预防食物中毒；孙思邈在其著作中记载了用动物肝脏来预防夜盲症、用羊的甲状腺和海带预防地方性甲状腺肿；《内经》还提倡用针灸来预防疾病、养生益寿。因此，中医养生学的指导思想应该是未老先养。

在清朝有“六养”、“四少”的养生方法，我们不妨参考参考。“六养”是指“流水之声，可以养耳；青禾绿草，可以养目；观书绎理，可以养心；弹琴学字，可以养指；逍遥杖履，可以养足；静坐调息，可以养筋骸”。这是说要多接触大自然，颐养性情以及耳目之聪明、步履之矫健，同时静以读书养气，保持身心的健康。而“四少”即是“口中言少，心中事少，肚中食少，自然睡少”，是说饮食、睡眠要适度，精神状态要好，少积存烦恼、少说话，以免费神。

长沙市中心医院中西医结合科
主任医师 黄建乐

常踢小腿肚 提高供血能力

小腿肚是人体的“第二颗心脏”，没有健康的小腿肚，将双腿的血液往上运送，人就无法维持正常的血液循环。中老年人尤其是心脑血管病人，平时踢踢小腿肚，不仅能使肌肉充分放松，还能够提高心脏供血的能力。

方法：一条腿站立，用另一条腿的脚面依次踢打站立腿的小腿肚子的承筋穴或承山穴。承筋穴在小腿后部肌肉的最高点，承山穴位于小腿后部肌肉的

分叉处。小腿肚上这两个穴位都很重要，常按承筋穴可以舒筋活络、强健腰膝；常按承山穴可缓解疲劳、祛除体内湿气。

用以上方法交换进行踢打，力度视个人承受能力而定。在踢打的过程中可以“加速——缓慢——加速”交替进行，从而加强小腿肚肌肉的收缩能力。每次5-10分钟即可，一日可进行3次踢打，甚至多次踢打。

朱秀兰

健身坊

练瑜伽的好处有很多，不仅可以减肥瘦身，而且可以改善睡眠质量，缓解工作压力。下面笔者就为大家推荐3节瘦身瑜伽操，帮助美女们打造苗条身材。

第1节 身体自然地站好，然后右腿向前跨一步；左脚向外转45度，使右膝盖和右脚脚趾在一条水平线上，尽量向下压身体，使右侧大腿和地面平行；弯曲身体，把右手的手掌放在右脚的后面，撑住地面。当你尽量伸展左臂的时候，仍然要保持右侧大腿和地面平行。

针对部位 这个动作可以很好地锻炼后背、腿部、臀部、腹部和腰肌。

特别塑造 尽量伸展胳膊，不要驼背，这样才能扩展胸部。这个动作对收紧臀肌非常好用。

瘦身瑜伽操

第2节 脸朝下趴在垫子上，用胳膊肘支撑住身体，手臂张开的宽度和肩膀同宽，手指指向正前方；收紧身体的肌肉，提臀。使身体保持一条水平线，脚趾支撑地面，这时你会感觉到压力；在做上面动作同时，努力地把腹部和腿部的肌肉都收紧，然后趴在地上休息，多次做这个动作。

针对部位 手臂、腿部肌肉、臀部肌肉、腹部和腰肌。胸部、后背和大腿。

特别塑造 收紧腹部和大腿内侧的肌肉，不让手臂肌肉形成难看的脂肪堆。

第3节 平躺在地上，脸朝上，脚平放，两脚打开的宽度与臀部同宽，弯曲膝盖，直到小腿胫骨和地面垂直。收紧臀部肌肉，将臀部抬高离地面几寸，让身体和地面成拱型。手臂紧贴在地上，收紧臀部和腿部的肌肉，让臀部抬起来，双手在身体下面紧紧地扣在一起。

将这个姿势坚持一会儿，然后放松，躺在地上休息一下，继续重复这个动作。

针对部位 臀肌、大腿、腰肌、背部的下半部分。

特别塑造 一旦身体形成拱型，就把自己的双手尽量放在身体的下面，以便抬升身体和臀部，这样也可以使臀部肌肉更紧实。

任万杰