



的养生说 23

# 程莘农： 21 字食养健康经



## 防治干眼症 多做护眼操

干眼症为眼科常见疑难病症之一，过去以老年人为主，现在多见于 20-40 岁者，呈年轻化趋势，每年以 10% 的速度增长，严重者可发生感染性角结膜炎，甚至导致失明，至今尚缺乏有效治疗方法。防治干眼症，平时可多做护眼操，具体共分以下 8 个步骤，整套操用时约 5-10 分钟：

**放松眼部** 正坐，两手自然下垂放在膝盖上，闭目，意守两眼，调整呼吸，全身放松。做到身松、气平、心定。

**运睛调目** 闭眼，眼球分别以顺时针和逆时针方向，上下左右轻轻转动 10 次；然后，眼球在眼眶内画“米”字 10 次。

**搓掌熨目** 闭眼，意守两目，将两手对掌搓热，轻敷于两目之上，等两手掌凉后再搓热，敷于两目，如此数次，睁眼远眺片刻。

**下推睛明** 闭眼，双手拇指前缘轻压攒竹穴，按住皮肤向睛明方向下推，轻提上眼睑后放松，使拇指前缘自然下压于睛明穴，按揉 10 下，重复做 3 遍。

**上推迎香** 闭眼，双手中指指腹轻压迎香穴，以指腹按住皮肤，沿鼻旁上推至睛明穴，再推至印堂穴，双手中指分开，沿眉弓推至太阳穴，向下至颧部，返回到迎香穴，循环往复做 10 遍。

**横抹眼睑** 闭眼，手掌放于面部颊部，食指至小指并拢，覆盖在双眼上，以食指为主，自内眼角向外轻抹至发际，上下眼睑交替轻抹，连续做 20 遍。

**揉搓耳周** 闭眼，手掌放在面部颊部，食指与中指轻夹耳部，向下拉至食指指尖与中指指尖夹住耳垂。然后，食指、中指分开向上推至食指、中指的结合部贴到耳垂。下拉、上推共 10 遍。

**按摩颈项** 闭眼，手掌放在颈项部，自左至右，往复搓揉 10 遍，提捏颈项部肌肉 10 下，先右手、后左手交替进行。

北京同仁医院针灸科  
主任医师 杨威

**合五味** 程莘农教授曾说，“我没有特别嗜好或忌吃的食物，日常餐桌上的蔬菜、肉食，我都悉数笑纳”，其体现在食养中的“合五味”思想。“合五味”即食不可偏，杂合而食，但不是简单地五味杂沓，将各种性味的食物混合食用，而是强调要注意将性味相宜的食物放在一起食用。

**宜清淡** 在口味方面，程莘农教授提倡清淡口味，他认为清对应着油腻，淡对应着咸和重，过食油腻或口味过咸过重，都会损伤脾胃。程老平日的口味素为清淡，老年后更不喜欢肥甘厚味之品，日常以粗茶淡饭为主。清淡不仅指的是口味的清淡，也强调情志的“清淡”，清与淡在情志上分别代表着清心寡欲和淡泊名利，要求人的欲望不要太多，对于挫折失败不要看得过重。

**吃暖食** 所谓暖食，即热不灼唇、冷不冰齿。进食生冷食物容易造成脾胃被寒气、湿气困扰。暖食不仅可以温暖脾胃，还能增加其消化、吸收食物的能力。生冷的食物不是我们认识的冰激凌、冰棍等，其还包括未煮熟的食物和凉拌的菜肴，以及性寒凉的食物。进食肉类时最好经过烹调加热后变成熟食再食用，这样既可帮助食物被机体消化，也更利于其吸收。这一点，对于老年人来说尤为重要。程教授在日常生活中不吃生冷之食，还喜欢喝热茶，甚至夏季消暑解渴，也是以“热”制“热”。

**饿才吃** 对于养生而言，形成规律的饮食固然是一件十分重要的事，但我们在没有食欲时勉强自己进食，或过分强食，则会使脾胃受伤。正确的做法是进餐时，问问自己：你真的饿了吗？饿了才吃，不饿则无须勉强自己，尽可能地让身体既不处于过饱的状态，也不处于过饥的状态，但还是强调以三餐为主餐。

**食不言** 程教授认为食物具有自己的灵性与性格，在进食时，必须用心去倾听，用心去搭配，因此要做到“食不言”，心平气和。如此，脾胃才不会受到过怒、过喜、过思、过悲、过恐的负面情绪影响，它消化食物、运化精微、化生气血的作用才会得到全部发挥。

**七分饱** 俗话说“欲得小儿安，需得三分饥与寒”，太饱伤胃，太饥伤脾，儿童如此，成人也如此，吃饭以七分饱为宜。七分饱不仅有利于塑造体型的美，也有利于个人的健康。

**按节气** 程教授认为人在不同的节气中应选用不同的饮食搭配方法和不同的饮食养生原则，如“春生”的时候进食的东西中应多甜少酸，以呵护肝气；“夏长”的时候多喝点粥汤，达到清凉解暑、呵护脾胃的目的；“秋收”的时候多食酸味果蔬，以收敛肺气、养阴润肺；“冬藏”之时少食生冷，以养藏阳气等。

湖南中医药大学  
刘朝圣 彭丽丽

■我的养生经

## 老妈是个“乐活派”

我发现老妈比我和父亲都忙，比退休前忙。

老妈上班时在单位担着一个不大不小的官名，那时候是有名的工作狂，年轻人都说跟她在一起每天像打了鸡血似的。本来我还担心老妈一时半会儿不能适应退休后的闲散生活，可令人意想不到的，老妈立即投入到另一个领域，蓬蓬勃勃地开始了新生活。

这一切都是因为住在楼上的修阿姨。修阿姨比老妈早退一年，结识了一群“乐活派”的朋友。乐活派都是退休的人，他们不愿意闲赋在家无所事事地看电视、做家务、目光里只有老伴儿和孩子，而是在照顾家庭之余走入社会，走入大自然，过有品质的生活。他们相约旅行、健身、唱歌、拍照、做公益，认真规划晚年生活，享受快乐的退休时光。

老妈也声称要好好规划剩下的人生，于是报名老年大学的书画班，一星期两节课学习工笔画；报名家附近的舞蹈班，每天中午雷打不动地去跳舞，说要提高一下精气神；遇到好天气，必定要和乐活派的朋友们一起出去拍照、郊游，呼吸新鲜空气，用母亲的话说就是走进大自然去“洗洗肺”。

最近老妈更是把自己提高了一个档次，加入了一个公益组织，定期做义工。老妈感慨地对我 and 老爸说：“没想到我还有能力帮助别人，被人需要的感觉挺幸福。”看着老妈一天到晚忙进忙出，我打趣她“可找到新组织了”，你猜她怎么说：“还有好多事等着我呢！比如等你结婚生子了，我就去学厨艺，补补这几年的缺失，保证带出一个棒棒的孙子！”

一转眼老妈退休两年了，她从工作狂变成时尚的乐活派，真好！

陌陌



## 睡前一小时 养生黄金期

睡前一小时，对于养生来说，是非常重要的黄金时间，在这短短的一小时里，能够做到下面五件事中的一两件，对预防心脑血管疾病有很好的效果。

### 刷牙——预防心脏病

睡前刷牙比早晨刷牙更重要，不仅可清除口腔的积存残物，且有利于保护牙齿，对安稳入睡也有帮助；最重要的是，睡前把牙齿刷得干干净净，更能起到预防心脏病的功效。研究发现，心脏病和牙齿健康有直接的关系，导致牙周病的细菌同样会导致心脏出现问题。注意：刷牙时最好采用上下刷法，如

果牙齿间有残留食物，可以使用牙线来清除。

### 梳梳头——安神养心助长寿

我们头上有很多重要的穴位，如百会穴等，可用双手指指按摩头部，刺激头部穴位。通过梳理，可起到按摩、刺激作用，能平肝、熄风、开窍守神、止痛明目等作用，还能消除大脑疲劳，帮助入睡。

### 泡泡脚——促进血液循环

睡前用温热水泡一泡双脚，对促进身体血液循环、加速新陈代谢都有好处。

### 喝杯水——防中风、防心脏病

熟睡时，人体血液中水分逐渐减少，血液粘稠度相对变高，对于心血管病患者来说，存在着很大的危险。睡前喝水最大的好处是可以降低血液粘稠度。建议心血管病患者在床头放一杯水，夜里醒来时还可以喝上一口。

### 揉揉腿——改善血管、防心脏病

躺在床上，入睡前也可以揉揉捏捏小腿肚。小腿肚上有静脉血管，这样做的好处是加速静脉血管的流通性，对高血脂、高血压患者有一定的辅助治疗作用，同时也能预防心脏病。

王化清