



大师的养生说⑥3

专家简介

柴嵩岩,女,1929年10月生,汉族,辽宁人,首都医科大学附属北京中医医院妇科主任医师、教授、博士生导师,卫生部药品审评委员会委员,北京市药品审评委员会委员,北京中医学会常务理事,北京中医学会主任委员。柴嵩岩自幼学习中医,从事妇科临床50余年,她擅长治疗闭经、多囊卵巢综合征、卵巢早衰、不孕与不育症、痛经、子宫内膜异位症、小儿妇科病。

办公族多跳
有氧健身操

有氧健身操是一种将俱乐部标准健身操和现代流行热舞相结合的一种崭新理念的有氧健身运动,可以让你在相当放松的情态下愉快地燃烧你的脂肪。

一些从事IT业或在办公室经常面对电脑的工作者,很容易患上不同程度的肩背肌肉酸痛等症状,如果不及采取及时措施,很容易引起病变。因此这类人跳有氧健身操,是特别有好处的。有氧健身操的优点在于能锻炼心、肺,使心血管系统能更有效、快速地把氧传输到身体的每一部位,而且有氧健身操较其他运动更有趣味性,动作也简单、易学,有较强的愉悦身心和增强身体健康的实效性。

以下为练有氧健身操的注意事项:

1. 循序渐进 刚开始时,应采取步伐走动的方式,以使身体和下肢有充分时间适应。开始不要做太长时间,以10分钟为宜。初学者以每周两三次,隔日为宜。然后可适当增加次数,直到自己感觉适量为止,绝对不要勉强。

2. 卫生与健康 健身操运动后,要及时更换汗湿的衣服,避免着凉,特别是在空调房内运动后应做些伸展运动再行淋浴。经常做有氧健身操者,要留心自己的脚部,常修剪脚趾甲。热天运动出汗较多,汗留在趾缝中容易让细菌滋生,所以应时常保持脚部皮肤干燥。

3. 合适的服装 做健身操时,应穿合身透汗的健身操服,不要赤脚穿普通皮鞋。健身鞋应有较厚的护垫,以减缓足部与地面撞击而造成的震荡。鞋身不宜太软,可采用半高筒式,以保护脚踝。

4. 女性应注意以下几点

(1) 做操时要戴好胸罩,以承托力较强的为好。

(2) 经期做操,运动量不宜过大。

(3) 没有运动习惯的女性,不宜在怀孕期间开始做健身操。即使有健身操训练基础的女性,在这期间也需要请教医生,以决定是否继续健身操训练。

郑金美

柴嵩岩：
看古书 也养生

中医妇科专家柴嵩岩今年89岁了,耳聪目明,思维敏捷,记忆超好。有人向她索养生秘诀,她拿起笔,在纸上写下了十个字:“福从善中来,福从膳中来”,并笑谈:“我的养生秘诀没有‘洋方’,尽是‘土法’”。

柴嵩岩家的书柜里都是线装中医古籍,写字台、床头桌、床头枕边也布满医书,随手可得。一有时间,柴嵩岩就要批改徒弟的书稿,有时往往为了一个观点,她可能要翻阅许多古籍寻找佐证。

闲暇时柴嵩岩喜欢看古书,尤其是历史方面的书,柴嵩岩认为古书既可以帮助我们了解历史,也可以以史为鉴,教育我们为人处事、辨识是非,最重要的是看此类书常使人静思,不会引起情绪大起大落。

柴嵩岩还喜欢看武侠小说,她认为武侠书里的人物写得有情有义,而故事的情节和结局多是善有善报,恶有恶报,大快人心。柴嵩岩常说,武侠故事让她把生活中看不惯的事情忘得一干二净,也以此来调节、发泄现实当中她看不惯又无法改变的事情时那种无奈的情绪。

随着年龄的增加,柴嵩岩一日三餐甚少食肉,亦不食辛辣之物。她说:“两干

多年前孔子告诉我们‘肉虽多,不使胜食气’,就是提倡肉类虽多亦不可食肉过于食谷。油甘厚味滋腻,多食脾不运化,水湿内停,就有疾病发生的可能;阴血不足是女性大忌,辛辣之品伤阴,内外因结合,正常生理就可能转向病理。”她透露:“我不用保健品。调理阴阳、阴平阳秘,药食同源、寓医于食,审因施食、辨证用膳。这些老祖宗留下的教条,就是我的健康观、食疗观、膳食观。”

人过中年天过午。不少中年人常叹“气不足,事情做多了有力不从心之感”,柴嵩岩爽朗:“睡觉啊!顺四时节律,起居有常,《黄帝内经》里指出,‘阳气尽则卧,阴气尽则寐’”,她从祖先那里搬出了答案。“药补不如食补,食补不如睡补,睡眠是最好的补药”,这是她的经验之谈。

柴嵩岩热爱生活,有情有义,有着与普通人一样的内心情怀,却又保持着古老而传统的中医养生之道。除了这些,柴嵩岩还有少为人知的另一面,雅兴上来,弹弹钢琴,沉浸在《好人一生平安》的祝愿中;每天刷刷屏,给徒弟或朋友发个笑脸、转个微信,将能够产生共鸣的微信与亲朋好友分享。

郭静 整理

我的养生经

我教母亲练瑜伽

母亲老了,身体每况愈下,不仅有心脏病,还有高血压、脑动脉硬化、关节炎,药不断。我跟母亲说瑜伽不错,对身心健康均有好处,问她要不要试试。母亲一听瑜伽二字,便摇头不止。我让她尝试试试,如果不行,再停止。母亲想了半晌,终于点头同意了。

一开始,我发现母亲的上身只能压到45度左右,根本达不到瑜伽要求的标准,于是我便站在母亲身边帮她往前压。可是一个动作做下来,母亲不但没有神清气爽、全身轻松的感觉,反而觉得腰酸背痛。我认识到,瑜伽追求的是自然、放松、柔和的境界,而不是非要达到什么目的。根据母亲的身体状况,我专门设计了一套适合老年人练习的瑜伽动作,然后再将这些技术要领、示范动作,加上老年人练习瑜伽需要注意的事项,一点点贯彻到母亲的练习当中去。每次练瑜伽之前,我都会细心地为母亲按摩10分钟,如捏捏腿,揉揉肩,拉伸一下胳膊等。

我先教母亲最简单的入门动作,比如颈部练习、肩旋转功、“风吹树”“摩天式”等。待母亲熟练掌握后,再渐渐增加了瑜伽砖、休息术的锻炼。3个星期后,母亲便熟练地掌握了大部分动作的基本要领。

春暖花开的时节,每天清晨,我都和母亲一起在小区的树林里练瑜伽。花香袭人,空气清新,心情非常好。白雪飘飘的季节,我在家中专门腾出一间房子,陪母亲练瑜伽。这样一来,母亲信心大增,有了持之以恒的决心与勇气。

现在,母亲的血压稳定,脑动脉硬化症状减轻了,困扰多年的心脏病、关节炎也好了,这都是练瑜伽的功效。

夏爱华

长寿歌

七十八十不算老,延年益寿有诀窍。要想无病身体好,每天定要起得早。早起喝水不可少,以步代车走市郊。踢手踢腿扭扭腰,每天做套保健操。早点质量要提高,牛奶豆浆鸡蛋糕。吃过早点散散心,看看电视读书报。从古到今多是非,遇上烦事想开了。午饭宜精吃得饱,晚饭清淡勿过饱。少油低盐高蛋白,蔬菜豆腐好食肴。不吸烟来少喝酒,提神活血又醒脑。发现小病早点瞧,防病防毒防感冒。勤动脑来多思考,增强智力缓衰老。闻听信息访亲友,常到公园乐逍遥。欣赏文艺和音乐,琴棋书画广爱好。和气处事排干扰,心胸豁达莫烦恼。



曾赵清