

养生堂

医学家张静吾“五字”养生

张静吾是有名的医学家,河南医学院的创建人之一,曾数次担任河南医学院院长,20世纪50年代后期又专攻神经科,成为河南省神经学科的开拓者。曾留学日本、德国,早年曾在北京德国医院接诊,并为梁启超、吴佩孚等人诊治过疾病,是医学界的一位寿星。他的养生经体现在“五字”中。

一是放。张教授说,遇事要能拿得起,放得下。他历经磨难,在日本因参加声援国内“五四”运动遭打;抗日战争期间,妻子被杀,侄儿重伤,自己被俘后,冒死跳崖才逃出虎口;建国后,他担任医学院副院长,本想多作贡献,却因直抒胸臆被错打成右派。他对待磨

难懂得放下,把磨难当成是磨练。

二是淡。张老特别强调淡泊、清淡、平淡。淡泊就是不把名利当作追求的目标,不在这方面斤斤计较,而是把全副精力用在事业上。清淡,就是生活上要多吃青菜、豆腐、花生,家常便饭,少吃肥腻、刺激性食物。尽量不喝烈性酒,但他晚年每晚临睡前,喝一小盅红葡萄酒或红果酒,说这两样酒有一定软化血管和催眠作用。平淡就是把个人的荣辱得失都看的平淡一些,不要自视甚高,多想自己的缺点弱点,这样心情就平静,心理就平衡,不感到紧张了。

三是动。张老特别爱动,年轻时爱打网球,年纪老了就每天早起

在校园活动,舒展手臂,疏通筋骨。晚饭后,常在操场转悠,见了老同事、老校友谈今论古,也是乐事。出去办事也总是放着小车不坐,硬是赶早去挤公交车,常把“生命在于运动”放着嘴边。他还爱动脑子,85岁时翻译出版了50多万字的德国《神经病学教科书》,还写了改进医学教育的长篇建议等。他常说:

“用进废退,也适用于头脑,脑子越用越灵是有道理的,只是要掌握好度,劳逸结合。”

四是保。他特别强调要保护牙齿,说牙齿是食物进口第一关,人要吸收营养,经过牙齿咀嚼,才好消化吸收,他坚持早晚刷牙,饭后漱口。平时还注意锻炼牙齿,吃

一点坚果、焦馒头片之类。还有就是保证睡眠,早上7点多起床,晚上12点之前睡觉,白天午睡一小会,形成规律良好的生物钟。

五是乐。张老襟怀坦白,风趣幽默,正直爽快。在他遭受磨难时,还是照常工作、学习,时不时哼两句京剧唱腔;被罚下临汝农村劳动,刷洗浴池,他仍然很认真,做到一尘不染,挤出时间欣赏巩县老乡常香玉的豫剧,自得其乐,连处罚他的人也不得不表扬他。

张老经常说的一句话是:“知足常乐,常乐长寿,长寿可以傲王侯。”保持快乐心情正是他得以长寿的最重要的之点。 时仲省

中医学认为:齿乃骨之余,频叩以益骨气;发乃血之余,一日一梳,活血气;爪乃筋之余,勿剪以全筋气。可见,老年人注重“三余”保健,也是维护健康、延年益寿的重要保障。

1、筋之余:人的手和脚是全身经脉交会处,注重手和脚的保健,可疏通经脉。老年人散步时应尽量穿平底鞋,行走时经常以趾抓地,可促进脚部的血液循环。常玩健身球,可增加双手的灵敏度,增强手脑联系,延缓衰老。

2、血之余:头发致密亮泽,表示机体血液旺盛。老年人血虚,不足以养发,因而老年人头发常较稀疏、少光泽。老年人应经常进食一些具有养生补血作用的药物和食物,如枸杞子、桂圆肉、大枣、黑芝麻、核桃、黑豆、黑木耳、何首乌等,使机体血液旺盛,头发亮泽。

3、骨之余:老年人由于骨骼的退化性改变,牙齿也随之出现损坏和脱落。老年人要经常进行叩齿运动,多吃一些富含钙的食物,如牛奶、鱼虾、骨头汤等,必要时可服一些钙制剂,以增加血钙含量,降低骨钙的溢出。坚持适宜的体育锻炼及体力活动,可促进血液循环和骨钙的利用,强骨健齿。 韩振奎

养生莫忘「三余」保健

由心养生

乐花者寿

古人云:“乐花者寿”,意思是说喜欢花卉的人容易获得长寿。现代植物学和保健医学的研究也证实,看花、闻花、食花,对人体健康确有许多益处。

【看花】花的颜色会给人带来审美效应,有利于身心健康。当一个人徜徉在五颜六色的花的海洋时,心里自然产生一种愉悦和舒畅之感,例如,黄、橙、红给人以兴奋、温暖和热烈之感;白、青、蓝会给人以舒适、清爽的感受。人的大脑在花色的变幻中,不断处于活跃和兴奋状态,因此鲜艳的花朵是大脑的保健剂。

【闻花】花有香气,是因为花内含有芳香性化合物,而这种芳香性物质具有消毒、杀菌、杀虫、防腐的功效。我国民间一直有“闻花香,益健康”的说法。现代研究表明,菊花之香有祛风、清热、平肝、明目等作用;桂花和郁人香的香气,有解郁、避秽之功效;浓郁的茉莉花香,能使人神经松弛、神志安宁;白兰、蔷薇的香气对气管炎有较好的平喘作用;紫薇的香味能有效地杀灭白喉菌和痢疾杆菌……花香具有一定的医疗保健功效,在阿塞拜疆,医疗界还有“香味疗法”之说,患者可躺在百花园中舒适的活动床上,不用服药,无须打针,就能解除痛苦。

【食花】许多花,人们不仅爱看,爱闻,还爱吃,真可谓“色香味俱佳”。例如,我国白族有食用白杜鹃的习惯,而黄花菜、韭菜花、桂花,在我国很多地方都是经常食用的蔬菜。科学分析表明,这些花含有丰富的氨基酸、维生素及微量元素等人体必需的营养成分,是难得的天然保健品。另有一些花卉,就其味道而言,并非甘甜可口,但对人体健康却大有益处,有的本身就是“良药”。例如,用菊花泡茶可以解渴、养肝、明目;药用菊则有消炎、降压、防冠心病和心绞痛的作用。 霍寿喜

夕阳正红

以“苦”为乐赛神仙



右一为黎扣珍老人

在湖南省邵阳县五峰铺镇板桥村的大道小路上人们常能看到一个脸色红润,走起路来步履稳健、精神抖擞,看上去好似70多岁的“老姐姐”。她叫黎扣珍,出生于1907,乡邻平常都称之为黎老姐,殊不知她已经是102岁的“老太太”了。

梳头是黎老姐每天的必修课。老人起床后头件事是用木制梳子梳头100下,左右两边,反复计数进行。她说常梳头能刺激人头部百会、风池等很多穴位,促进血液循环,增强人体免疫力,还能健脑。她一生喜吃杂粮,常以绿豆、红薯、缸豆及小菜相伴,不吃零食。老人尤其爱吃苦瓜,她风趣地说:“我这人,一生没少吃苦,苦惯了,以苦为乐,才爱吃苦瓜,吃苦瓜就图一个苦味,还可以祛火明目。”

晨饮水是黎老姐的嗜好。晨练出门前,她都饮用一杯凉开水,用以降压,促进胃肠蠕动,尽快排出肠内污秽毒物,促进胃肠的消化和营养吸收。黎老

姐走路也非常注意走姿,挺胸收腹,两眼直视前方,注意脚尖交替运动,两手前后摇摆。每天坚持散步1.5公里,锻炼有利肌肉的新陈代谢,增强各个关节的灵敏度,还能避免驼背。她还有从一楼爬梯到三楼的惯例,她坦然相告:“爬梯如登山,长期坚持既可保持腰板的笔挺,又能防治腰痛,更能健脑。”独居的黎老姐常以做家务

事为荣,始终坚持劳动,很爱睡觉,但挺有规律。还特爱走亲访友,与街坊四邻拉家常,从来不讲重复话,对小孩十分喜爱,总爱伸手抱抱,大家都很喜欢和她聊天。“每逢正月或节日,晚辈们都要拿钱给我,还送东西吃,我快乐赛神仙哩!”黎老姐如此乐观自信,这也许也是她长寿的秘诀之一吧。 黎建成

冬日养生 跟着太阳走

冬天要“早睡晚起,必待日光”,就是等太阳出来了再起床。现在有很多老年人,大冬天6点不到就出去晨炼,其实那不是锻炼,那是折腾。

中医认为,冬天养生,一定要跟着太阳走。冬天的时候,天地都在闭藏中的状态,植物此时所有的营养都在根部,如果过多、过早、过激烈地锻炼的话,毛孔就会相对开放,这不利于精气的储藏。



因此,冬天养生跟着太阳跑,太阳出来了,你出去遛弯,太阳落山了,你就回家去,不要在外面冒着雾露风雪去锻炼。一定要顺着中医养生的规律去锻炼。

在一年四季中,除了每个季节养生要注意的问题外,有两个节气非常值得我们注意,一个是冬至,另一个就是夏至。这两个时间阴阳都处在极度交替的时候,很多人尤其是中老年人会出现很多不舒服的感觉。专家建议在冬至和夏至的前后几天不要外出,好好在家睡觉。遵循人的生长化收藏规律,冬至的时候,阳气刚刚初生,很弱小,如果这时候你把它耗散了,生都没有,长化收藏就别说了,这时候你多睡点觉,比你一年其他时间睡觉都有用。夏至的时候,阴气很弱,也不利于长化收藏。 樊文

人到中年

简单运动 防骨质疏松

1、金鸡独立:自然站立,呼吸自然,全身放松,两臂自然下垂,然后提起一只脚,使身体的全部重量落在一直脚上,也可靠着墙壁锻炼这个动作。感到有些累的时候休息一会或稍作活动,然后,以同样的方式换另外一只脚继续进行单脚站立的锻炼。

2、踮脚跟:自然站立,呼吸自然,全身放松,两臂下垂,然后逐步将双脚脚跟提起,使身体的全部重量落在两只脚的脚尖上。中途可稍休息,然后继续重复动作,每次一刻钟。

3、单脚跳:用一只脚来承受身体的全部重量,并不断轻松随便地跳跃,然后再以同样的方式换另一只脚进行单脚跳的锻炼,这种锻炼方法轻松愉快且方便。 李敏

吃盐过多容易老



食盐以钠离子和氯离子的形式存在于人体血液和体液中,它们在保持人体渗透压、酸碱平衡和水分平衡方面起着非常重要的作用。如果吃盐过多,体内钠离子增加,就会导致面部细胞脱水,催化皮肤老化,时间长了就会使皱纹增多。

据调查显示,熏肉、肉制品以及奶酪含盐量相当高,吃盐过多不仅会造成高血压,还会直接影响人的容貌,比较科学的方法就是多喝水,帮助皮肤排毒,每天盐分摄入量不要超过6克。 宁在兰

练太极拳要得法

太极拳动作柔和,节奏舒缓,不易受伤,因此受到广大中老年人的喜爱。但看似柔和舒缓的运动,习练时也要讲求科学性,如果练得不得法也会造成伤痛。膝盖的病情是习练太极拳者较为常见的现象,这与这项运动长时间处于半蹲姿态,负荷过重有关。

要避免太极拳训练中的膝

盖伤病,一是要遵循循序渐进的健身规律,运动量要慢慢增加;二是要掌握正确的太极技术动作,比如蹲的姿势,膝盖前倾的位置一定不能超过脚尖。只是锻炼之后心跳不狂,有神清气爽的舒适感,那就是达到了目的。如果感到累就要适可而止,或者在套路换项之间增加休息时间。 紫含