

想长寿并不难！ 五位国医大师的养生经

长命百岁,是对老人的一种美好祝愿。那么,如何养生?如何保持健康的体魄?以下,为您介绍五位国医大师的养生秘诀。

■ 邓铁涛:书以养德、静以养心、采阳养肾、食养脾胃

国医大师邓铁涛在行医诊疗之余研究养生之道,并坚持实践,百岁高龄仍耳聪目明,思维清晰。邓老重视仁德,固护脾胃,颐养阳气,使机体维持阴阳平衡的健康状态,从而达到长寿的目的,并在长期的防病、治病过程中,摸索总结出一套养生方法——书以养德、静以养心、采阳养肾、食养脾胃。

邓铁涛认为,要想长寿,必须注意调养脾胃。想要脾胃强健,关键在于重视饮食习惯与适量运动。

饮食有节。饮食要有节制,过分的肥甘厚味,或过饥过饱,食无定时,易损伤脾胃,脾胃一伤,则诸病丛生。

中医认为,脾胃是人的后天之本,营养物质的消化吸收、气血的化生,都有赖于脾胃的运化功能。

杂食不偏。邓铁涛一贯主张进食宜杂不宜偏,五谷杂粮、酒肉果蔬都可进食,但不可过量。每种食物都有寒热温凉之四性,更有酸苦甘辛咸之五味,缺之则易使人体气血阴阳失衡。

宜温不宜凉。现在患慢性消化道疾病的人非常多,其中部分原因在于长期进食寒凉饮食,日久耗损脾胃阳气,导致脾胃运化功能失常,从而影响营养物质的吸收和利用,结果变生诸疾。所以,饮食宜温不宜寒凉。

■ 吕仁和:均衡饮食,自创功法,书法养神

83岁高龄的国医大师吕仁和是中医防治糖尿病、肾病的大家。临床上,他常叮嘱患者注意饮食、运动等方面的调节;在日常生活中,他同样强调,饮食有节,辨证施治。

荤素搭配,均衡饮食。吕仁和认为,饮食非常重要,既不能饿着自己,也不能吃得太多,六七分饱为宜。饮食量以维持正常体重为目标,要控制体重。一个人的标准体重是身高减去105,应该把自己的体重保持在标准体重上下10%的范围内。

吕仁和说,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益

精气。谷、肉、瓜、果、菜分别含有不同的营养素,均衡饮食,才能使人体获得充足的营养。但是,均衡并非绝对等量。在均衡的原则下,提倡多食蛋类、奶类及蔬菜,少肉食,但并非无肉食。鸡蛋、牛奶均富含优质蛋白质,鸡蛋含有人体所有必需的氨基酸;奶类含钙量丰富,且吸收、利用程度高,是极好的钙的来源;蔬菜热量低,膳食纤维丰富,可增加饱腹感。肉食肥甘厚腻,多食易困阻脾气健运,酿湿生痰。但是绝对禁忌肉食,则可能加速肝脏脂肪堆积,增加肝脏负担,加重脂肪肝和肝细胞损害风险。

■ 段亚亭:调心态,慢运动,补气血

谈及如何养生,国医大师

段亚亭认为,养生绝不是老年人的专利,只是老年人身体虚弱,慢性病较多,所以对养生想得最多,谈论也最多。实际上养生贯穿一个人的一生,每个人都要树立正确的养生观。

心态:忘记年龄。段亚亭说:“老年人要忘记年龄,不要认为自己老了。当前社会稳

定,生活条件好,老年人活到百岁已不是梦。”

段亚亭至今仍坚持每周出诊四个半天,风雨无阻。这几年他听力下降,坐诊时老伴则成了他的翻译。每当出诊日,一大早,段老就背上出诊包,在老伴的陪同下,赶往市中医院名医馆去坐诊。

运动:“慢”和“稳”。段亚亭说,老年人要锻炼,但要记住一个“慢”字。老年人骨质一般都有些疏松,日常活动都要“慢”和“稳”,要循序渐进,不能急功近利。最好的方式是慢走、打太极拳。

■ 张磊:养生要三平,做平常人、保持平常心、办平常事

第三届国医大师、河南中医药大学教授张磊虽说是88岁的高龄,但看起来远比实际年龄年轻很多。在接受采访时,他声音洪亮、思路清晰、反应迅速。在谈及如何养生、保持健康的体魄时,张磊说,养生要“三平”就是做平常人、保持平常心、办平常事。

做一个平常人 张磊说生活不宜过度劳累,不过度悠闲,做到劳逸结合。张磊晚上九点多睡觉,早上四点多起床。由于起得早、吃饭早,他总会在出门上班前小睡10分钟为自己“充电”,保证在坐诊时保持良好的工作状态。同时张磊注重生活规律,做到不抽烟、不喝酒。

对待生活保持平常心 张磊告诉记者,对待任何事物不过分争强好胜,遇到压力也要有放松身心的解压方法。张磊就有很多业余爱好:拉二胡、练书法、写诗。这些不仅可以放松身心,还能陶冶情操,有助于保持一颗平常心。

办平常事 张磊在工作岗位上爱岗敬业,不贪图名利钱财。张磊常说自己只是一个普通中医,仅仅想在平凡的生活中为社会做出自己应有的一点贡献。

■ 王烈:以情养身 以花养心

第三届国医大师王烈现已87岁高龄,仍坚持出诊,著书立说,带徒徒弟。谈及自己的养生观,他说,一个人的心态平和非常重要,顺其自然就是最好的养生法。

王烈说,日常饮食要合理摄取食物,补充营养,以补益精气,并通过饮食调配,纠正脏腑阴阳之偏颇,从而增进机体健康、抗衰延寿。

王烈的一日三餐,虽然简单,但营养配置均衡。早餐以红薯粥、玉米饼、煮鸡蛋、凉拌茄子等为主;午餐以大米、莲藕、红豆、羊肉、百合、西兰花、紫菜、番茄等为主;晚餐以粳米、红枣、莲子、菠菜、绿豆芽等为主。再配以苹果、橙子等水果,补充维生素,使身体所需要的营养物质和能量储备全面而均衡。

王烈说,人体最重要的物质基础是精、气、神。机体营养充盛,则精气充足,神自健旺。食物的味道各有不同,对脏腑的营养作用也有所侧重。如《素问·至真要大论》中就有“五味入胃,各归所喜,故酸先入肝,苦先入心,甘先入脾,辛先入肺,咸先入肾,久而增气,物化之常也”的记载。此外,食物对人体的营养作用,还表现在其对人体脏腑、经络、部位的选择性上,即通常所说的“归经”问题。如茶入肝经,梨入肺经,粳米入脾、胃经,黑豆入肾经等,有针对性地选择适宜的饮食,对人的营养作用更为明显。

(摘自人民网)

口味改变提示“内脏”病变

古人常说,“三岁定胃口”,但口味并非一成不变。吃老伴做的菜几十年,突然不合胃口了;原本不喜欢吃辣,但最近无辣不欢……这些情况都预示着你的口味在发生变化。网传,突然想吃什么,就代表身体缺什么。但专家指出,虽然这种说法没有得到证实,但突然偏好某一种口味,确实在预警身体的某一方面出现问题,建议及早就医检查,以免耽误治疗。

中医学认为,人的口味,即酸苦甘辛咸对应着人体的五脏,且适当食用对相应脏器有滋养作用。当五脏发生病变就会影响舌头的味觉功能,使人对口味的喜恶发生变化,产生不同的饮食嗜味或口味的突然改变。

偏爱苦味多因心火内盛:当人们开始突然喜爱吃苦味的食物,如苦瓜、芥蓝、芦荟、苦丁茶等,往往提示着心火内盛,表现为心悸、失眠、口角生疮、舌尖红等。

偏爱酸味提示肝脏问题:酸味对肝有滋养作用,但如突然喜吃酸味食物,如西红柿、橘子、柠檬、山楂、酸菜、醋制品等,可能提示肝脏出现问题。

偏爱甘味,脾胃受损:甘味对脾胃有滋养作用,偏爱甜食的人群,往往有脾虚的问题。突然喜欢甘味食物,很可能提示出现脾胃问题。

偏爱咸味,损伤肾精:咸味能补肾,北方寒冷,人们往往偏好咸味,可帮助其御寒,但如果原本口味清淡突然喜欢咸味食品,不妨查下是否患上肾病。

偏爱辛味提示肺病:辛味可解表行气,调理气血,当患上肺病时,自然会偏好辛味食物以帮助缓解症状。

■ 勿盲目偏食,应对症调理

中医认为,人体健康需要阴阳平衡,而口味变化是身体出现问题的预警,提醒身体内已出现不平衡因素。此时,身体可能已出现器质性病变,也可能只是体质变化。所以当发现老年人有口味突然改变的情况,一定要明确原因,建议先到中医的脾胃病科就诊,在中医辨证的同时配合西医检查,筛查是否出现器质性病变。如有器质性病变,则针对性治疗,如没有器质性病变,可通过中医调理,改善体质。

■ 口味均衡才能身体健康

当身体发生病变,舌头就会自然选择对自身有益的口味,但过犹不及,过多食用某一味道可能会导致五味的失衡,不仅可能对相应脏器造成损害,还可能带来其他后果。如进食过多苦味的食物,不仅损伤心气,可能加重食欲差、腹部冷痛、拉肚子等脾胃虚寒症状,且有研究表明,经常摄取苦味食物和凉茶还会引发骨关节系统疾病。专家建议,食用苦味蔬菜时最好先用淡盐水浸渍片刻,将汁滤去漂洗后再食用。

除苦味外,其他味道也是如此,过多食用酸味可能妨碍胃肠功能,引发脾胃问题;过多食用甘味则可能刺激胃酸分泌,加重胃溃疡或胃炎病情,且还会增加患龋齿、糖尿病、肥胖等风险;过多食用咸味则可能损伤肾精,引发高血压、心脏病、慢性肾病等;过多食用辛味食物则可能加重肺部,同时也易引发胃肠道疾病及肛肠疾病。所以,专家建议,老年人即使特别偏好某一种口味或突然想吃某一种口味,要尽量克制。

(摘自广州老年报)



▲图片来自网络

老年人多练深呼吸

每个人时时刻刻都离不开呼吸。但是,据我国呼吸科专家统计,城市中一半以上人的呼吸方式不正确。英国一项研究显示,90%以上的成年人不会有意地调节呼吸。对身体较弱、常常患有慢性疾病的老年人来说,掌握正确的呼吸方式更为重要。

经常做深呼吸运动有助于改善身体条件,使老人健康长寿。具体体现在以下几个方面:

1. 深呼吸锻炼可预防、缓解疾病,促进身体恢复健康。慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘等被大家熟知的疾病,都是呼吸道系统慢性疾病,它们往往会对机体造成严重的伤害。长期坚持深呼吸锻炼能够有效提高呼吸肌的收缩能力并使其恢复弹性,同时,胸部的扩张力及肺活量也会大大增加。
2. 每天进行深呼吸锻炼能够充分调动肺泡工作,从而有效降低血压。在我们平静地呼吸时,只有一部分肺泡充分工作,其他肺泡则处于静息状态。在深呼吸时,绝大部分肺泡可充分参与运动。另外,由于肺泡在工作时会产生前列腺素,在深呼吸时,前列腺素可明显增加,进入血管之中,会使血管扩张,血压自然降低。
3. 经常深呼吸能够放松大脑,调节神经系统,放松身心,睡眠质量得到改善,还可以促进肾的吸纳功能,从而达到养肾的目的。

那么,如何正确地深呼吸呢?最重要的是,要注意呼吸是否均匀、缓慢。吸气时,尽量用鼻均匀、缓慢地深吸,直至吸不进气体为止;呼气时,用嘴用力往外吐,想象自己在吹气球,这样才能最大限度地排出废气排出体外。深呼吸时还要注意放松身体、集中思想,最好坚持每日锻炼3次,每次10~15分钟。

深呼吸也有“禁忌”。尽量选择空气清新、因早上不利于污染物扩散,所以锻炼时间不要太早,最好在早8点后,也不推荐晨间在树林里深呼吸。患有冠心病、心绞痛的患者不宜做,容易加重心肌缺血;有慢性气道疾病的患者宜在医师指导下进行呼吸功能锻炼。

(摘自上海老年报)

膝关节晨起僵硬得当心

随着生活水平的提高,老年人的娱乐休闲活动也开始变得丰富多彩起来。然而并不是所有运动都适合他们,特别是对于患有有关节炎的老年人来说,游泳、散步和钓鱼能够修身养性,而登山、长跑这样的运动,则会给原本逐渐老化的膝盖“雪上加霜”。

在中国,膝关节关节炎患病高达15.6%,并随着年龄增长而升高,在50岁以上人群中,膝关节关节炎患病率正在以10年为单位成倍增长。作为全球第二的高致残率疾病,膝关节关节炎为患者的生活和经济带来了沉重的负担。

膝关节炎是一种慢性病,早期可能没有症状,逐渐会出现关节疼痛或僵硬。如果在一个月内反复出现膝关节疼痛,尤其是活动后加重,休息后缓解这样的情况就应该尽早就诊。膝关节炎常见症状除了表现在关节肿痛、活动受限外,患者一般晨起后膝关节会有僵硬及黏着感,而且平时关节活动时会有摩擦音。

由于膝关节炎疾病进展缓慢,在早期疼痛并不明显时,许多老年人没有过于在意,直到出现持续性的疼痛,才前往医院进行治疗,然而膝关节炎发展到严重阶段,关节间隙明显狭窄,将会造成关节软骨大面积破坏。

另外,很多人对于膝关节炎的治疗存在误区,长期依赖于膏药等外用药物,以及用打太极、爬山等运动来锻炼关节,这些都无法真正改善膝关节炎,甚至会使关节磨损得更严重。

(摘自上海老人报)

老人坐着时可别打盹

午后,老人喜欢闭目养神,坐在沙发上边看电视边打个盹。殊不知,却暗藏着健康隐患。

老人爱打盹。从生理方面看,随着年龄增长,脑细胞逐渐老化、减少,且通常不能再生,大脑慢慢退化、萎缩,造成脑神经之间的交互联系减少,容易出现反应迟钝、思维缓慢等问题。有些老人由于脑动脉硬化,导致大脑供血供氧不足,也会经常打盹。

很多老人打盹时头靠拉在沙发上,顺势歪过去,这样万万不可取。由于老人颈椎不如年轻人柔软,打盹时一点头一抬头之间极易扭伤脖子;坐着打盹时间长了,站起来时身体容易失去平衡而摔倒。所以,老人犯困时最好平躺在床上或沙发上。打盹醒来不可猛然翻身或站起来,先平躺一会儿,再扶墙或借助其他物体逐渐侧身起来。另外,不宜在风口打盹,睡眠中体温下降,极易受凉感冒。

老人白天如果犯困,可打会儿盹,时间不宜过长,控制在10~20分钟即醒,属于“积零成整”的储备精力方式,能补充脑力,振奋精神。中午可午睡1小时左右。

(摘自生命时报)