

# 冬季“藏”养生

冬季养生要避寒就温、保护阳气,使阴阳相对平衡。因此为了预防疾病的发作或加重,要从饮食起居、身体精神全面入手,才能达到更好的效果。

## 进补“藏”热量

冬季必须多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物。

吃肉益气补虚。要多吃蔬菜,适当增加动物内脏、瘦肉类、鱼类、蛋类等食品的摄入量,还可多吃鸡、甲鱼、羊肉、桂圆、木耳等食品,这些食品不但味道鲜美,而且富含蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等多种营养成分,不仅能补充因冬季寒冷而消耗的热量,还能益气养血补虚。最好多吃温性食物,例如羊肉。

吃酸“补血管”。少辛增酸防疾病,初冬时节是心血管病的高发期,这个时候要多吃清润甘酸的食物,不宜多吃麻辣类的火锅。比如饮食中

适当多吃些醋,能起到软化血管、预防心脑血管病的发生。在烹饪时,还需要讲究菜的做法,用蒸、快炒这些方法,比较适合夏季料理,立冬时的料理,最好用焖和炖的做法。

另外,冬季尽量不要吃寒凉的食物,寒凉的食物会让身体消耗能量。这里的寒凉有两种含义,一是指中医里性寒的食物,例如海鲜,此时烹饪海鲜时,最好多加姜、鲜橘片等作为辅料;二是指生冷的食物,例如鱼生、冷饮等。

## 运动“藏”阳气

冬季适量的运动可增强身体抵抗力来抵挡疾病的侵袭。专家强调,冬天寒冷,人的四肢较为僵硬,锻炼前的热身活动很重要。如伸展肢体、慢跑、轻器械的适量练习,使身体微微出汗后,再进行高强度的健身运动。专家认为,冬季的运动不像夏季,此时需要养藏阳气。

别出太多汗。运动到觉得身体暖和、发热就差不多了。此外,有脑血管疾病的人应禁止做剧烈运动,如打球、登山等。患有呼吸系统疾病的中老年人,应避免寒冷的刺激,运动应在日照充足时,避开早晚,以免诱发疾病发作,而老年人室外运动更应注意保暖。

## 安静“藏”精神

冬季养神重在藏,通俗地讲,就是人们在冬季要保持精神安静,要想办法控制自己的精神活动,最好能做到含而不露。中医学强调“神藏于内”,是有积极意义的。经常保持思想清静,调神养生,可以有效地增强抗病能力,减少疾病发生,有益身心健康。

要想养好神、补好神、藏好神,还要尽力化解由恶劣气象带来的抑郁、悲忧、惊恐等不良情绪的干扰,加强自我调适。(梅日)

# 老年人的几个长寿秘诀

每天吃四顿睡三觉

## 96岁老教授仍能坐诊

精致的西装,笔直的领带,整齐的头发表,每天上午八点半,一位儒雅的老绅士会准时出现在郑州大学第一附属医院门口,面色红润,精神抖擞。他就是我国眼科一代宗师张效房教授。96岁的张效房,如今依然坚持坐诊、查房,主编《中华眼外伤职业眼病杂志》,还帮学生修改论文。

别看张效房工作起来精神焕发,浑身是劲,早些年他身体并不好,“前列腺动过大手术,后来又突发脑梗死,2004年因肾癌切掉了一个肾。”张教授认为,自己如今的身体得益于手术后12年的调养。

手术前,张效房酷爱吃肉,每顿饭牛羊肉是主食。肾癌手术后,“我首先是减少肉的摄入量,每天只吃几片酱牛肉或者几块烧鸡,不超过二两。其次是坚持少食多餐,每天吃四顿,除了正常一日三餐,每晚睡前我会再吃几块饼干或者几个核桃酥,但每天主食绝不超过5两。”

一碟青菜是张效房每天中午和晚上的必备,白菜、青菜、西蓝花……开水一烫,也不放盐,捞出即食。“我的学生们都说我面色红润,但几十年来我从不吃补药,连学生送的阿胶我也分给家人,要说我精神,全靠饮食。”张教授自夸道。

睡觉是最好的养生,张教授的睡眠时间也与一般人不一样,他每天坚持睡3次觉。没有改完的论文,张教授会带回家继续修改,有时会改到凌晨一两点,“这是多年来的习惯,到了凌晨两点,我洗漱完毕倒在床上立马就能睡着,我不调闹钟,早晨6点半至7点会准时醒来。每晚5个小时的睡眠我很安稳,比起睡眠时间,睡眠质量更重要。”

90岁以后,张教授几乎没有运动的习惯,早饭后他并不急着出门,而是重新躺在床上,睡10分钟的回笼觉,“10分钟不长,但对养精蓄锐很重要”。午饭后,张教授会先看半小时报纸,“然后会午睡20分钟,下午和晚上就会精力充沛”。(成晚)

# 手机控、电脑族眼睛常干涩? 如此按摩马上舒缓

长时间对着电脑工作的人,常常会有一种困扰,那就是眼睛干涩,这是用眼过度的后果。现代大多数人的工作或生活都离不开电脑和手机,长期视线固定在同一位置,会使眼球内的“睫状体”肌肉紧绷,压迫到眼球,造成睫状体紧绷,导致眼睛后方用来驱动眼球的眼肌、眼窝筋膜僵硬,就会眼睛干涩、发痒。那有什么方法可以缓解眼睛干涩的症状呢?



## 按摩这些部位可缓解眼睛干涩

### 熨目法

清晨起床后,先将双手互相摩擦,待手搓热后用手掌熨贴双眼(闭着眼睛),反复三次后,用食指、中指、无名指的指端轻轻地按压眼球,也可以旋转轻揉。不可用力压揉,20秒左右即可。这个方法可以通过按压眼睑,促进睑板腺分泌物的排出,保证泪膜的质量,还能促进眼部血液循环,消除眼疲劳。

### 耳穴按摩法

平时没事的时候多按摩按摩耳穴,对防治干眼等眼疾也有

较大帮助。方法是用大拇指和食指按揉明目穴(耳垂上戴耳环的小孔),轻轻地揉按即可,每次两分钟,揉时要闭眼。

### 按摩眼部穴位

穴位按摩是缓解眼睛干涩症状的一种按摩方法,可选用睛明(在内眼角上方0.1寸处)、太阳、攒竹(眉毛内侧边缘凹陷处)、鱼腰(位于额部,瞳孔直上,眉毛中的穴位)、丝竹空(在眉梢凹陷处)等穴位进行局部按摩治疗,按摩要找准穴位,且力度要适当,局部要有酸沉感,否则效果不好。

## 缓解干涩小窍门

1.早中晚洗脸时,用毛巾浸40℃-45℃的热水,热敷眼睛15分钟。喝热水的时候,闭上眼睛让热蒸气熏一会儿。

2.多喝绿茶、乌龙茶等可改善眼睛干涩。茶叶含丰富胡萝卜素,能在人体内转化为维生素A,而维生素A能减少电脑辐射对人体的伤害,还能预防眼睛干涩引起的干眼症。

3.常做眼保健操改善眼睛干涩。眼保健操可促进眼部血液循环,减轻眼部疲劳。

4.抹护眼霜。人们在看电脑一段时间会出现干涩的现象,大家可以适当用一些眼贴、眼霜,可大大缓解眼睛干燥。

5.多眨眼睛。一个人在电脑前工作时眨眼次数只及平时的1/3,因而减少了眼内润滑剂和酶的分泌。应该多眨眼,每隔一小时至少让眼睛休息一次。

6.多吃蔬菜水果,以增加维生素A、C的摄入量,这两种维生素都有保护眼睛的作用。

眼睛是心灵的窗户,但现代人却一直“透支”它的健康。我们要好好护眼,为双眼“减压”。

(晚综)

## 运动补钙防跌倒

每周进行2—3次力量训练。从中年开始,肌肉的重量会逐渐减轻,力量训练有助于避免这一现象发生。

补充钙质和维生素D,这两种营养元素都能促进骨骼健康。

防止跌倒。跌倒是65岁以上老年人受伤死亡的首因。老年人可以采取一些积极的预防措施,多进行平衡功能的练习,如打太极拳,在淋浴间等容易滑倒的地方安装扶手等。

坚持进行体育锻炼。积极抗癌抗病。老年人应积极进行癌症筛查,如结肠镜检查;气候寒冷时进行免疫接种。(北晚)

## 筷子和勺换着用

在以长寿著称的地中海地区,人们一顿晚餐可以吃三四个小时。一般来说,老年人每口食物应咀嚼15-20次,一餐饭不少于20分钟。

如果老人掌握不好吃饭的节奏,可以筷子和勺换着用。进餐时,用筷子夹一口菜吃,然后把筷子放下,再拿起勺子吃一口饭,反复调换,直到吃完。这样会使老人自觉放慢吃饭速度,达到控制进食节奏的目的。需要提醒的是,交换使用餐具并不是右手筷子左手勺地“左右开弓”,否则只会不知不觉吃得更多。(王乐)

## 晨起搓面不长老年斑

每天清晨,搓热双手,用中指沿鼻部两侧自下而上,到额部时两手向两侧分开,经颊而下,反复搓面10余次,至面部轻轻发热为好。此法有改善面部血液循环的作用,可使面部红润光泽、消除疲劳,对面部色素沉着、黄褐斑、面部神经痛等病症有缓解作用。长期坚持可延缓面部衰老,推迟老年斑产生。(生活)