



农历新年吉祥绕,鞭炮声中年岁长。祝福的话儿甜似蜜,句句都是安与康。的确,健康长寿是对长者最好的祝愿。春节全家欢聚一堂,养生可从细节入手。专家们还建议今年多向鼠类学习养生法。

## 养生哲学 手脑并用有益

### 养生

#### 向老鼠学习生活态度

在几位国家级名老中医看来,老鼠身上有很多值得学习的生活态度和养生哲学。

**两个妙招改善视力** 都说“鼠目寸光”,其实老鼠的视力很好,尤其在黑暗处,人类最多可以看到1.5米内的东西,而老鼠夜里能看到10米以内的东西。在首届国医大师贺普仁看来,人类虽然无法像老鼠那样天生好视力,但却可以通过两个小方法改善视力。贺普仁在30多年前得过白内障,不想手术,便用转睛功调理眼睛:双目微闭,全身放松,转眼球,先顺时针转36次,再逆时针转36次。在47岁时,贺普仁眼花,视力减退,需配150度的老花镜看书。对此,贺普仁每天醒来第一件事就是按揉承泣穴(目视正前方,黑眼球正下方,眼眶骨上的这个点),如今30多年过去了,看书、读报、打麻将都不用戴眼镜。85岁时,他曾在中央电视台的节目中表演穿针引线,自称全靠这两招。

**养生从脚开始** 老鼠腿脚灵活,不仅跑得快,还能跳出身长四五倍的距离,这一优点与国家级名老中医陈淑长的养生理念不谋而合。在她看来,脚是人的第二心脏,养生从脚开始。从20多岁起,她就不穿前面露脚趾头的凉鞋了,且从不光脚穿凉鞋。她坐着工作时,双脚会做些“小动作”:脚腕不停地屈、伸,向里、向外转动,让血脉更畅通。每天晚饭后,陈淑长都会慢走近1小时。即便坐在沙发上看电视,她手脚也不闲着,脚趾头经常动一动,同时用手按摩涌泉穴、足三里穴、三阴交穴。

**心态好不挑食** 老鼠心态好,从不争强好胜,且适应能力强,不挑食,啥都能吃。这也是97岁的国家级名老中医杨少山提倡的养生经。杨老常对身边人说,人活一世,心态很重要。“想要健康长寿,最重要的是心胸开阔,知足常乐,人生不可能一帆风顺,总会遇到困难、挫折,关键是如何面对。”杨少山从不暴饮暴食,不饮酒,不挑食,有时候门诊晚了,医院的盒饭照样吃得津津有味,上了年纪后,喜欢吃面条、馄饨。

据《快乐老人报》

### 安眠

#### 睡不安稳试试药枕

春节期间很多人因为生活作息打乱、过度兴奋造成失眠,不妨试试老少皆宜的药枕。

**荞麦枕:**用荞麦壳填充,硬度适中,能放松颈部,老少皆宜。

**安眠枕:**枕芯中放置白菊花100克、磁石100克、合欢花100克、夜交藤100克、朱灯心30克、石菖蒲60克、丁香30克、远志60克、茯神60克、白檀香20克。用后可安神定志,安眠效果好。

**活血枕:**将当归、川芎、红花各500克,三七250克,肉桂500克等药物制成枕头。适用于颈椎病、头痛、记忆力下降者。

传说慈禧太后也喜欢药枕,用得最多的是菊花枕,不仅清香四溢,还可醒脑明目。

(北京朝阳区中医医院医师 王红蕊)



### 保健

#### 练练手指操健脑

老鼠很聪明,智商高得惊人,一只成年老鼠的智商相当于8岁儿童的智商。对老年朋友而言,如何健脑同样至关重要,推荐北京协和医院出品的“健脑神操”。

这款健脑操只4个简单的手指动作。手的动作,特别是手指的动作,越复杂、越精巧、越娴熟,就越能在大脑皮层建立更多的神经联系。手指操可以充分刺激这些神经,有助增强脑功能,预防或抑制认知障碍症的发展。每个动作每天做20遍,可以有效地帮助锻炼脑神经。第一节:双手五个手指依次对应敲击;第二节:双手食指、中指、无名指、小拇指依次敲击该手的大拇指;第三节:双手五个手指交叉抱拳;第四节:双手五个手指依次伸出,再依次收回。

(北京协和医院神经内科主任 张振馨)

### 食养

#### 根据体质进补药膳

春节期间,孝顺的儿女买回各种保健品、名贵中药材,帮助老年人补身体。可是,每年因为不当进补诱发高血压、眼睛睑板腺炎的不在少数。钙片、维生素等保健品适合绝大多数老人,不过中药补品则不一样,要根据体质来服用,并注意正确的做法。

**人参、黄芪:**适宜胃口不好、肚子胀、夜尿多,而且容易疲乏、出汗、感冒的脾肾气虚型的老人。推荐做法:党参熬鸡汤、太子参煨汤。

**阿胶、红枣:**适宜气血不足的人。推荐做法:小米红枣粥、花生大枣炖猪手。

**燕窝、西洋参、枸杞子、桑椹子:**适合肝肾阴虚型的老人,这些人容易燥热、口舌干燥。推荐做法:西洋参炖鸡汤或切薄片含服等。

**鹿茸:**适宜手脚凉,有老寒腿的老人服用。推荐做法:鹿茸泡酒。

**三七、丹参等:**适合容易头晕、胸闷的血瘀型的老人或已诊断为冠心病、曾经出现脑血管意外的人。

此外,还要注意:服用中药进补时,饮食不要过于油腻;药补不如食补,在吃药进补前,应先把饮食调理好,营养全面是健康的基础;要注意药补、食补、动补三结合,忌单纯药补;感冒、咳嗽时不进补,以免加重病情;忌一味追求补品的珍贵难得,不对症的贵重补品对身体或许更是伤害。

(东南大学附属中大医院中医内科主任 王长松)

