

►► 养生人物

□ 记者 李永高

92岁老人的
“两平四慢”养生经

虎年正月初五，是春节假期中难得的晴朗天儿。邂逅贾进学老人时，他正拄一根“拐杖”，在龙门附近的一条山间羊肠小道上缓步走着。攀谈中知道，他的儿子退休后，在这里承包了几十亩的山地，如今，他们就住在附近的山坳里。

当问起老人的具体生辰时，老人一字一顿地说：“我出生在民国八年（1919年）农历十一月十四日。”也许是我们的惊讶表情让老人“认真”起来，非要我们上家里“查验”他的身份证，还扬扬手里的“拐杖”：“这还是去年秋天，我在遛弯时，发现材料不错，自己做的呢！”于是，记者就坐在山石上，与老人聊起天来。

老人说话如同他走路，慢悠悠的：“有人说，‘要长寿，常吃素’；有人大翻把‘要长寿，红烧肉’；有人坚持长跑，有人天天练功。依我看，老人养生没有什么诀窍，就是俩字：

如果您身边有善于养生的健康老人，您可以向《养生人物》栏目推荐。联系电话：13837943562

平、慢。”

人要健康，“平”字很重要。生态讲平衡，社会讲平稳，人体的一切系统、阴阳、气血相互平衡，才有利于长寿。

心平。“心（态）好，啥（一切）都好”，“心平”才能“气和”。在所有的养生之道中，心态放平稳是最重要的。遇事不怒，遇事不惊，少争名与利，远离是与非，心理平衡，人的生理功能才能顺畅，才能减少疾病，才能延缓衰老。

除了心理上要“平”，饮食也要“平”，不能过辣，过咸，过甜，过油，不挑食，再可口的东西也适可而止。

老年人生活要突出一个“慢”字。

慢食。这对老年人来说尤为重要。人到老年，体内各种机能退化，唾液分泌相对减少，加之缺牙少齿的，更要讲究细嚼慢咽。他按医生要求每口饭菜嚼20次，每顿饭吃30分钟左右。

慢动。不着急，做什么事都徐徐缓缓，不求速度，只要舒服。老人生活节奏慢，运动也要选步行等慢项目。根据自己生活环境和体质状况，连呼吸也尽量放缓。读书时，兴致



绘图 玉明

高了，翻两页，没兴致就丢到一边去。

慢便。人一上年龄，难免会有便秘现象，排便更要悠着点。

慢言。交谈是心灵交流，

与人交谈不抢话头，不议是非，多思要伤神，快语易伤人。

最后，老人还念起了自编的“健康歌”：平慢生活老是好，不愁不烦也不恼，一顿吃个七分饱，七八十不显老。

“春捂”怎么捂

- ◆温差：大于8℃
- ◆时间：7天~14天
- ◆时机：冷空气到来前24小时
- ◆气温：15℃

俗话说“春捂秋冻”。由冬季转入初春，乍暖还寒，气温变化又大，过早换装，一旦气温降低，身体难以适应，会使身体抵抗力下降。适当“春捂”可以提高身体抵抗力，减少患病。

“春捂”怎么“捂”，一直没有明确的概念，有关专家建议：

1.小心温差：日夜温差大于8℃是捂的信号 春天的气温，前一天还是春风和煦，春

暖花开，刹那间则可能寒流涌动，让你回味冬日的肃杀。面对“孩儿脸”似的春天，你得随天气变化加减衣服。而何时加衣呢？日夜温差大于8℃是该捂的信号。

2.把握时间：7天~14天恰到好处 捂着衣衫，随着气温回升总要减下来，而减得太快，就可能出现“一向单衫耐得冻，乍脱棉衣冻成病”的情况，因为你没捂到位。怎样才

算到位？医学家发现，气温下降需要加衣御寒，即使此后气温回升了，也得再捂7天左右。减得过快可能冻出毛病。

3.把握时机：冷空气到来前24小时~48小时未雨绸缪 医疗气象学家发现，许多疾病的发病高峰与冷空气南下和降温持续的时间密切相关。比如感冒、消化不良，在冷空气到来之前便捷足先登；而青光眼、心肌梗死、中风等，在冷空气

过境时也会骤然增加。因此，捂的最佳时机，应该在气象台预报的冷空气到来之前24小时~48小时。

4.注意气温：15℃是春捂的临界温度 研究表明，对多数老年人或体弱多病而需要春捂者来说，15℃可以视为捂与不捂的临界温度，也就是说，当气温持续在15℃以上且相对稳定时，则春捂可结束了。

（健康养生网）

►► 我悟健康

白菜汤与国医养生

□ 李永高

新一期《健康时报》上，有两篇“嚼”大白菜的文章：一则是《生活·中医》版上的《“灭火”常备大白菜》；一则是《国医大师这样养生》，任继学谈“百菜不如白菜”。大白菜缘何这般受中医青睐？

《红楼梦》第87回林黛玉感伤情绪日渐加重，紫鹃见无意中触着她的心事，便问道：“姑娘来说了半天话，想来姑娘有劳神了，刚才我叫雪燕告诉厨房里给姑娘做一碗火肉（即火腿）白菜汤，加了一点儿虾米，配了点青笋紫菜。”

笔者是个俗气的看客，读《红楼梦》如同外行看戏，只

是瞧个热闹，终究没有什么功底，不过，读到林妹妹吃白菜汤，也是曾唸了一声的。

知道任继学是在2003年非典防治期间。据报道，他亲临一线指挥抢救病人，并且经他指导救治的病人无一例死亡。后来耄耋之年的他又荣获中国卫生系统最高荣誉白求恩奖，2009年荣膺“国医大师”称号。

从医60余年，已八旬高龄的他每年秋天都要亲自动手为自己腌制一缸酸白菜。他认为，大白菜微寒味甘，有疏肝养胃、除烦消食、生津解渴、利尿通便、化痰止咳、清热解毒的功效，

可辅助治疗感冒、发烧、口渴、支气管炎、咳嗽、食积、便秘、小便不利等疾病。

巧的是《红楼梦》中林黛玉喝白菜汤时也正逢“感秋深抚琴悲往事”。常有人把那些终日闷闷不乐、喜怒无常的女性叫做“郁”美人。《红楼梦》里多愁多病的黛玉妹妹就是典型，终日的寻愁觅怨、肝郁化火是导致她的疾病常发的祸首。

据中医讲，“肝郁”的确影响人的精神和心理活动，不仅导致经常生气发怒，情绪失控，还会因气血淤滞不畅引起其他脏腑器官受干扰而导致疾患发作。

现在人们普遍营养充足，体内热量大，也就是人们常说的“内火旺”，容易引起风热感冒。而白菜微寒，正符合人体“灭火”需要，清除内热，预防感冒。

白菜的营养价值还得到美国科学家证实，他们研究发现，中国和日本妇女乳腺癌发病率之所以比西方妇女低得多，是由于常吃白菜——白菜中有一些微量元素，能帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素。

大白菜、林妹妹、国医大师、美国科学家，原来养生是这般简单，就在一箪食、一瓢饮中。

初春养肝
晒晒眼

尽管天气还没完全转暖，但立春后阳气升发，冰雪消融的趋势已经显现。按照中医学五脏与四季的对应关系，春季易使肝旺，因此从现在开始，护肝之战就要打响了。

中医讲，肝开窍于目。所以，如果肝脏受损，就会让眼睛觉得干涩、困乏；反之，养好眼也能护肝。春天的阳光温暖却不强烈，建议人们可以全身放松，面对太阳，闭上眼睛，让玻璃窗和眼睑滤去过于强烈的太阳光线，使温暖的阳光透进眼球，同时转眼珠，先顺时针方向缓缓转10次，再逆时针转10次，每天持续15分钟即可。

春天要特别注意调节情绪，避免肝气抑郁，否则就会生出许多病来。比如，遇到不快的事要戒怒，并寻求适当的方法及时宣泄。万物生发的季节，不妨多出去走走，培养一些兴趣爱好，也有利于疏散肝气，避免郁结。（健康养生网）

春季养生：
身心应并重

春季养生之道，在于养心与养身并重。养心者在于四心：用心、放心、清心、开心；养身者在于四适：适居处、适饮食、适动静、适时令。

养心之道

春季养心者，在于用心、放心、清心、开心四心；用心者，指春季人的注意力容易分散，这时应该多动脑思考，适当阅读书报刊物、下棋、听音乐，经常保持头脑灵活，思维活跃。

放心，指的是放开心事，避免为工作、生活中的事牵肠挂肚，特别是老年人，不要为儿孙事过分操劳，以免产生“肝气郁结”。

清心，指清心寡欲。中医注重七情，大怒伤肝，思则气结，气血逆乱则生百病。现代社会竞争激烈，人有太多的私心杂念，如洋房小车、美食华服，但在春天，尽量要做到“精神内守”，才能百病不侵。

开心，指春天应该乐观开怀，笑一笑，十年少，知足常乐。道家以恬淡虚无，顺应自然为乐，佛家以行善为乐，儒家称独乐乐不如众乐乐，总之，笑口常开，则病安从来？

养身之道

适居处，在于起居有常，提倡春天夜卧早起，中午小睡，每天保持6小时~8小时的睡眠，睡姿易“卧如弓”，主张“侧卧”。

适饮食，在于饮食有度。不必太过强调养生食谱，但不可暴饮暴食，饥饱失常。尤其注意春天适宜酸甘口味，不适宜吃过辣的东西，以免“损伐肝气”。

适动静，在于多运动肢体，助养生发之气，如散步、跑步、踏青、郊游等皆适宜。运动要注意劳逸结合，特别是老年人不可运动剧烈，每天宜1小时~2小时的柔和运动，适宜太极拳、气功等，能炼精气神，强筋健骨。

适时令，在于顺应中医“春生夏长，秋收冬藏”的节令特点，正如《黄帝内经》所言“圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”，春天应该多到户外呼吸新鲜空气，吐故纳新，多吃新鲜时蔬五谷，以养生气。

可以服用一些补气的中药如黄芪、党参之类以养阳气，提高人体抗病能力。（健康养生网）