

►► 养生人物

□ 记者 崔宏远 文/图

►► 我悟健康

“食枸杞”
与养生三境界

□ 李永高

有友读得上期《萋萋苗肥野菜香》，旋即“问罪”：“同在第61回，缘何拣了萋萋苗，丢了枸杞？”敷衍一句“离家千里，不食枸杞”，竟让对方语塞。

油盐炒枸杞芽儿，是由柳家的迎春房丫头莲花辨理时引出的。枸杞既能降血脂又能降血压，还能抗衰老，间接有抗肿瘤、减肥养颜功效，从而成为探春和宝钗两位小姐的养生食品。有一种“女人汤”的主要成分就是枸杞、香菇和乌鸡。

饮食是一把双刃剑，吃得合理是饮食养生，暴饮暴食就可能吃出病来。药食同源。好吃且对人体有营养的，作为食物留存下来；不好吃却可以治病，就成了“利于病的苦口良药”；好吃又治病的，就是药食两用。

枸杞子滋肾养阴、保肝明目、清热解暑、抗衰老，堪称药食两用佳品。春采叶，夏采花，秋采果，冬采根；春养肝，夏养心，秋养肺，冬补肾。

不过，好东西并非人人适宜。民间有“离家千里，不食枸杞”之说，意思就是出门在外，夫妻不在一块儿，这时候最好不吃枸杞，免得“阳气过旺”，犯下生活作风方面的错误。

细究起来，养生有三个境界：生理养生、生理、心理养生、生理、心理、哲理养生。

传统生理养生讲究四道：动养之道，即适度锻炼，活动筋骨，疏通气血；静养之道，即适当休息，减少消耗，怡神健体；食养之道，即均衡营养，饮食有节，二便通畅；居养之道，即起居有常，精神愉快，情绪安定。

心理养生注重调摄七情、心境平和，修养德行，“仁者寿”。

哲理养生则需要遵循对立统一规律和一分二观点。明末思想家、哲学家王夫之的“六然”、“四看”是代表，即自处超然、处事廓然、无事澄然、处事断然、得意淡然、失意泰然，大事难事看担当、逆境顺境看襟怀、临喜临怒看涵养、群行群止看识见，就是“知足不辱”、“知止不耻”，超然达观、与人为善、宁静致远，不优柔寡断、忘其所以、灰心丧志，能担当、能承受、能宠辱不惊，当行则行，当止则止。

上述养生三境界，只有生理、心理、哲理之别，基本方法、原理并不矛盾，目的是增强健康，延年益寿，寿而德彰。

“雪霁茅堂钟磬清，晨斋枸杞一杯羹”，东风起，春光好，大家正好可以追随陆放翁和探春、宝钗，多采些枸杞苗来调补肝肾，滋养容颜，不过，追加一句：切记枸杞虽好亦有“不食”时，养生重在养心性。

杨进福：
积极的心态永远不退休

找到杨进福老先生家已是日上三竿，正要叩门，一位老人开门而出。看着眼前这位须发花白的老者，记者以为他就是杨进福，谁知说明来意后，老人笑着告诉记者：“你找的是我儿子，他在屋里呢。”“我爸每天这会儿都出去转悠。”79岁的杨进福接上了话，他声音洪亮，精神矍铄。谈及养生之道，杨进福认为，要养生先要养心，养生之道在于积极的心态。

积极的心不退休

杨进福退休前是省豫西监狱的一名干警，退休后老人主动在道北办事处岳村社区干起了居委会主任。上任之初，杨进福看到社区内老人较多，就组织起了文艺队。秧歌、民俗拜花堂、舞狮等活动让老人们的晚年生活充满了欢笑。

老人们训练或是表演都身穿大红裙衫，头戴鲜艳的花朵，只要音乐一响，文艺队就会立刻欢腾起来。每次杨进福都会站在队伍的最前面，操着两把折扇面

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

带微笑，灵巧地踩着鼓点，挥舞着折扇，一点儿不像已经快80岁的人。

“每次跳起来时只有开心和快乐写在脸上，人们根本看不到我们脸上那些皱纹。”杨进福介绍说，文艺队成立19年了，从20多个人发展到现在100多人，表演节目也丰富了许多。春节的文化庙会老人们在隋唐城遗址植物园还表演了7天，把充满浓郁民俗风情的秧歌扭到了极致，博得围观群众的阵阵喝彩。

不服老的“骑车迷”

杨进福是个“活泼”的老人，他喜欢活动身子骨，但并不满足于打打太极拳、练练气功，他有着小伙子一般才有的爱好——骑自行车。“别看我这么大年纪，我可是个骑车迷。”说到骑自行车老人便来了精神。他每天生活中最重要的事情就是载着99岁的父亲骑着三轮车到处兜风，有时去青年宫转转，有时又去洛河边溜达溜达，市区差不多都转遍了，每次不玩几个小时就不回家。

“对于上了年纪的老人来说，多动脑筋也尤为重要。”杨进福对记者说，大脑是最需要活力



的，人们常说“精神不老，青春常在”，就是说即使身体老了，但仍有健康的思维和充满活力的心态，你就仍然是年轻的。杨进福有自己的读书之道：读书是积累学识，学贵致用，而不能存功利之心，不能为成名成家的目的而读书。

杨进福告诉记者，他经常告诫子女读书可以陶冶情操，培养积极向上的心态。读书的过程就是净化心灵的过程，特别是对于老年人来说，若选择以书为伴，就能有效地填补生活空白，充实自己，陶冶性情。

饮食清淡爱吃素

杨进福每日按时吃饭，日常饮食多以素食为主，主食是米、面、杂粮混合食用；副食品方面品种也较杂，爱吃胡萝卜、油菜、菠菜，偶尔吃点肉。杨进福告诉记者，这样搭配着吃，可对人体的营养起到“拾遗补缺”的作用，也是预防老年疾病、延缓衰老的一条重要经验；而且作息也要有规律，每天晚上9点上床休息，早上6点起床，雷打不动。杨进福认为，只有充足的睡眠，才能保证精力充沛。

晚上9点泡脚最补肾

绝大部分人都知道泡脚有好处，但也有很多人不知道，在不同的时间段泡脚，起到的作用略有不同。湖南中医药大学教授李文海建议，如果想护肾，最好选择晚上9点左右泡脚，效果最好。

之所以选择这个时间段补肾，是因为此时是肾经气血比较衰弱的时候，在此时泡脚，身体热量增加后，体内血管会扩张，有利于活血，从而促进体内血液循环。同时，白天紧张了一天的神经以及劳累了一天的肾脏，都可以通过泡脚在这个时候得到彻底的放松和充分的调节，人也会因此感到舒适。

热水泡脚不但可以起到滋肾养肝的作用，还有利于提高睡眠质量。如果泡完脚后，再适当做几分钟足底按摩，对身体的血液循环更好，脏腑器官也能得到进一步的调节。泡脚后，建议不再进行其他活动，隔数分钟即入睡，补肾效果更佳。

李文海说，泡脚时，水温不能太高，以40℃左右为宜；时间也不宜过长，以半小时左右为宜。由于金属易冷，所以泡脚的容器最好用木盆，其中可放一些有利于活血的丹参、当归，或放些连翘、金银花、板蓝根、菊花，以起到降火清热的作用。（人民网）

揭秘生活中让你疲倦的原因

“好累啊”已成为许多工作忙碌的都市人的口头禅，其实，不仅劳累会造成疲倦，生活中许多因素也会令人感到疲倦。

1.用眼过度：如果全神贯注于某物过久，人体会感觉骨头松散、四肢麻木，不如闭目养神片刻。

2.肥胖：超重是人的沉重负担，身上多余的脂肪会令人感觉疲倦。

3.缺乏运动：人们误以为运动会令人疲劳，但事实恰好相反，若缺少运动，肌肉会变得虚弱，当机体要运用它们时，便需花更大的气力。

4.睡眠问题：有些人常利

用双休日睡懒觉，且振振有词地辩白这是养精蓄锐。殊不知，迟睡迟起扰乱了生物钟，直接影响精神状态。

5.心理问题：抑郁是导致疲倦的最普遍原因；情绪不好、过度紧张也会造成睡眠不佳，引起疲倦。

6.营养不良：若日常饮食以加工食品为主，人体会感到疲乏，不妨多吃新鲜蔬果、鱼、鸡、五谷类食物和豆类。

此外，甲状腺分泌不足、脱水、药物的作用及工作环境色调阴沉都会造成劳累或精力不足。若疲倦超一个月，应及时请医师分析或治疗。（健康养生网）

办公室女性 勿以脚肿事小



众多办公室女性一到午后，就发现自己双脚紧绷肿胀，用手指按下去，还会有凹下去的痕迹。这是办公室一族特别是女性常见问题，但不要等闲视之。

若双脚都有浮肿现象，但时间短暂，有时睡一觉起来就会消失，到中午过后又开始浮肿，这属于生理性的浮肿，与病变无关，多半因为饮食失调、久坐或久站引起循环不良，或由生理周期、怀孕或服用避孕药、注射排卵药导致。此外过度疲劳、工作日夜颠倒，也会让身体水分运行受阻，产生浮肿现象。生理性浮肿，只要改善生活作息和饮食习惯就可以缓解。

病理性浮肿则是指水肿情

况持续得不到改善，有时是单侧浮肿，且合并有其他症状，如走路或爬楼梯时会气喘，有高血压、蛋白尿等问题，这时最好到医院做检查，看看是否有心、肝及肾脏或甲状腺等问题。

久站久坐，维持同一种姿势，重力作用造成静脉回流差等导致的下半身浮肿可以通过一些小方法来改善，如穿弹性袜，利用外在压力减轻水肿。正确穿法是“躺着穿、躺着脱”，这样做可以避免血液堆积在足部，达到预防下半身浮肿的效果。然后还要注意睡前抬高小腿，不要长时间坐或站。

女性生理周期前因盆腔充血、子宫变大压迫到下肢，影响血液循环而引起水肿，因此生理周

期的饮食很重要，要尽量减少盐分摄取；可吃些利尿的食物，帮助身体排水，如车前子、绿豆、红豆、冬瓜汤等，将茯苓、荷叶按1:1的比例煮成水，加点冰糖饮用，有助于排除生理周期的多余水分。

女性产后类似生理周期，一方面是子宫变大、影响血液循环而引起水肿，另外受到黄体酮的影响，身体代谢水分的状况变差，身体会出现浮肿。因此，要改善女性产后浮肿，可以采取补肾活血的食疗方法，去除身体水分。如服用薏仁红豆汤，可以强健肠胃、补血，也可以达到通乳的效果；红糖生姜汤，用生姜连皮用水煮，有活血的效果，也可预防感冒。