

洪昭光春季话养生

养生 是不刻意不随意 但要注意



这一回，洪昭光教授讲得格外洒脱，听众听得尤其认真。

这一回，洪昭光教授聊了新话题，也把老话题讲出了新意。

他谈饮食：这个季节经常有人问我吃什么好，其实有什么菜就吃什么菜，别吃反季节蔬菜就行。

他谈锻炼：本来走路是一种很简单的锻炼方式，结果有人弄出15种走路方法，搞得太复杂了。

他谈养心：人要给自己定位，不要越位；要自信，但是不要自负；要有梦想，但是不要有妄想；要有决心，但是不要有野心。

他谈幸福：所有“海归”夫妻走路都是手牵手，北京本地的夫妻走路总是前后岔开一两米——我们应该“向海归学习”……

养生有个原则：就是不刻意，不随意，但要注意。凡事不要刻意，养生也是，一刻意就把简单问题复杂化了。

春天气温变化幅度大，气温波动会造成血管时松时紧，交感神经兴奋，容易诱发冠状动脉痉挛。所以在春季，心脑血管患者最主要的就是避免受寒。

这个季节，经常有人问我吃什么好，吃什么能降血压。其实，吃什么菜能降血压，多是没有经过实验研究的。春天有什么菜就吃什么菜，不要吃反季节蔬菜就行，越是应季的越好，越是本地的越好。

养生有个原则就是不要刻意，不要随意，但是要注意。比如，我早上爱吃燕麦粥，速溶的，用开水冲一大碗，然后焖一会儿，再放微波炉里加热一分半钟，让它稀烂，这样好消化——我每天都吃这个，但也吃一些馒头、面包、鸡蛋，并不是燕麦好就天天喝燕麦粥。我不挑食，什么都吃，喜欢吃什么就吃什么，自然搭配最好。

如果您已经是慢性病患者，饮食上要注意，但生病还是要看医生。养生是文化，医疗是高科技，大家不能靠养生来治病。

运动也是这样，没有一个标准量，根据心率计算也很复杂。我把运动分为五个等级，一等是运动之后不累；二等是稍许累；三等是运动后累，但是第二天可以恢复过来；四等是运动后很累，第二天恢复不过来；五等是运动到胸闷、憋气，甚至死亡。前三个运动强度就可以，后两个不对。

凡事不要刻意，养生也是，一刻意就把简单问题复杂化了。比如本来走路是一种很好很简单的锻炼方式，结果有的人弄出15种走路方法，搞得太复杂了。当然养生也不要太随意，但要注意，比如高龄、心力衰竭、心肌梗死等人不适宜在早上运动。早上人的交感神经兴奋，容易诱发疾病。

养生的核心原则是大道至简。100个百岁老人有100种活法，很难说这么活就能活到100岁。他们的共同点就是：心地善良，心胸开阔。

想要健康，最主要的就是合理膳食。什么叫合理膳食？合理膳食8个字就够了：什么都吃，适可而止。

美国做过一个动物实验：两群猴子，一

群吃饱为止，一群七八分饱。10年下来，每餐吃饱的猴子肚子大、高血脂、脂肪肝、冠心病的多，100只猴子病死了50只。另一群猴子苗条、健康，100只死了12只。15年后，顿顿吃饱的猴子都死光了，高寿的猴子都在七八分饱的那群中。最后的结论是：低热量的膳食是健康的法宝。

有一次我在一个机关讲课，保健医生说：“我们单位待遇特别好，但三高、各种慢性病患者多。”中午他说请我在机关食堂吃顿饭，肉菜、冷菜、点心、水果，丰盛极了，随便吃只交一元钱，要在外面怎么也得花七八十块。结果不吃白不吃，吃了也白吃，白吃还要吃，这种习惯下来，胖子、脂肪肝非常多，结果和美国实验中的猴子一样了。

我现在吃饭，把“一荤一素一菇”放在一个菜里，肉片、蔬菜加点黑木耳就可以了。动物蛋白里最好的是牛奶、鸡蛋，鱼肉鸡鸭鹅肉都很好，然后是猪牛羊内。菜叶比根茎含的维生素要多，所以，一定要吃带叶蔬菜，颜色深的比浅的营养更好。

你拍一我拍一，一直拍到七十七，深呼吸下蹲起，十点十分去看戏。

现在很多中年人没有时间运动，我给大家介绍一个最简单的保健操，是苏东坡发明的，叫做“你拍一我拍一，一直拍到七十七，深呼吸下蹲起，十点十分去看戏”。

第一句“你拍一，我拍一”。大家伸出手，用右手拍左侧的肱三头肌，在肱二头肌后面，要使点劲。拍完后，把这个手伸得更高一些，拍后背斜方肌。你可以拍三下、四下，也可以拍十下、四十下。完了就换左手，用左手拍右侧的肱三头肌，再拍肩部的三角肌，完了再拍后背的斜方肌。

这个拍，只要力量够，就很舒服。它有三个作用，第一使肌肉放松；第二可以止痛；第三使肌肉的毛细血管扩张，改善微循环。

第二句“深呼吸、下蹲起，十点十分去看戏。”

男同志深呼吸一次，吸进的空气是平常的16倍，女同志的是11倍。深呼吸4秒钟，憋气10秒钟，慢慢把它呼出去。这样几次下来，氧气大量进来，二氧化碳大量出去，精神清楚，脑子清楚。

再说下蹲起。好多老人蹲下去起不来了，起来也眼冒金星，有的眼睛发黑，甚至摔倒。不少老人半夜上洗手间时猝死，这是为什么？突然起床，体位一变化，直立性低血压，脑子缺血，头晕摔倒；心肌缺血，心脏病

发作。

我们可以练练下蹲起，两条腿分开与肩同宽，下蹲，起来，很多人愿意叉腰练，叉腰练有时候容易晃，容易失衡，两手向前平伸最好。每天坚持练，循序渐进，你就会感觉精神非常好。

“十点十分”是什么意思呢？双臂向体侧伸开，与地面平行，类似九点一刻时的时针和分针的位置；然后双臂同时向十点十分的位置抬起，再落回九点一刻的位置。重复这个动作，最好每回能做100次，早晚各做一次。

这个动作是练什么呢？三角肌、三头肌、胸大肌、背阔肌都能练。研究表明，肌肉量越多，免疫力越强，所有的病，包括癌症，都能预防。

这个动作对颈椎康复也非常好。以前很多颈椎病人打气囊，又反复牵引，很受罪。现在有病找我，我说你就练这个，一天200次，上午100次，下午100次。一个月下来，所有的颈椎病人都明显好转了，而且效果非常明显。

“去看戏”就是踮脚尖、伸脖子，像小时候趴在墙头看大戏一样。保持这个姿势数秒钟，之后再反复去做，也对健康有益。

苏东坡说“百日功，功效不可量”。各位可以试试看。据我们观察，所有的患者，甭说百日功，一个月后就大见成效，全身状况都好了，亚健康消失了，颈椎、腰椎都好了。特别是拍，千万别小看这个拍，比起针灸、按摩等疗效都要好！

自我调理的下策是发泄，中策是自我反省，上策是消解。

现在社会压力大，工作压力、心理压力、身体压力很多，最重要就是要正确对待自己。首先要给自己定位，不要越位，也不要错位；要自信，但是不要自负；要有梦想，但是不要有妄想；要有决心，但是不要有野心；要有欲望，但是不要过强。

工作中难免被领导批评一顿，怎么办？自我调理有三个层次：

最下一层，发泄。有的人大哭大闹，喝酒、回家摔碗，这种发泄方式不能解决问题又伤害了自己。

中间一层，换位思考。你想想，你每天迟到，你要当了老板是不是也要生气，好多情况只要一换位思考，就会发现原来是自己的问题。

最高的层次，消解。

有一次看外国一个名音乐家演出，一个记者采访他，说很多人反映他的作品实际上没有多高的艺术水平。音乐家笑着说，他欢迎不同的批评，批评意见是他们进一步改善提高自己的潜在动力——我觉得这个音乐家很了不得。

世界上哪有不挨批评的，哪有一帆风顺的，不如意十有八九，风风雨雨都很正常。你碰到批评，有则改之、无则加勉，自己一调整，心情就会好了。

晚上关门关灯话聊，白天手牵手去踏青。

世界上的事情十之八九不如意，但女人唠叨天经地义，男人唠叨让人憎恶——其实回到家，应该让男人唠叨唠叨。

家是生活的港湾，是夫妻之间的心理诊所，现在社会压力这么大，需要夫妻之间互相关爱、互相理解、互相支持。男人没家死得早，女人没家容颜老，外面世界千般好，不如家里乐逍遥。

中国家庭分六个等级：最幸福的家庭是桃花源，第二级是杏花村，第三级是平安里，第四级是“多恼河”，第五级是狗不理，第六级是火药库。

家庭健康三个法宝：第一是话聊，第二是牵手，第三是爱抚。

美国总统的保健医生对总统提出的保健建议就包括：每个星期至少和夫人相处15个小时以上，每天要和夫人说话2个小时以上，包括共进午餐或共进晚餐。

人生有很多快乐，没有一个快乐比得上家庭里的亲情。如果一个家庭里你看电视我看电视，没有面对面的沟通交流是不行的。两个人应该关起门来谈心，面对面、心贴心、手牵手，心的沟通，情感的互动最重要。

节假日全家旅游，尽量夫妻手牵手，研究表明肌肤相亲，双方体内会释放出健康快乐的激素，免疫力、抵抗力提高，情绪好。我发现一个有趣的现象，所有“海归”夫妻走路都是手牵手，“小海归”挎着胳膊更亲密，北京本地的夫妻走路，总是前后岔开一两米。

走路要拉着老伴的手一起走，学习“海归”，您在生活方式上就已经和国际接轨了。这样一起走路好处很多：首先，患糖尿病的几率大幅度减少，研究表明，一个星期坚持走三次（每次中速半个小时以上），患糖尿病的几率减少25%，走四次减少33%，走五次减少42%；走路还可以使老年人动脉硬化斑块减少，体重、胆固醇下降；最重要的是手拉手走路话聊沟通多交流多，什么矛盾都没有了，心情好，身体肯定好。