

养生人物

□ 记者 杨寒冰 文/图

# 张虎齿： 一呼一吸 练就“金刚身”

张虎齿是《生命周刊》的忠实读者，经常向记者推荐养生人物。记者在跟着他去采访养生人物的途中发现，张虎齿，本身就是一个养生人物。

## 为活命积极锻炼

提到健身，张虎齿自有一套方法，他说，他刚开始锻炼身体，纯粹是为了活命。

张虎齿40多岁的时候，肝病先后发作4次。作为医生，他知道，随着年纪增大，他可能会患上肝硬化，甚至肝癌。

“为了活命，为了未成年的孩子，我决定积极锻炼身体。”张虎齿说。张虎齿的锻炼方法是动静结合。早上练“动”功，晚上练“静”功。“动”功，即每天早上起来练30分钟气功。“静”功，即晚上在床上“静”坐，练习贯气法。

贯气法，看似静，实则动。具体方法如下：盘腿坐在床上，左手在上，右手在下（女士右手在上，左手在下），两手交叠置于肚脐之上。用鼻子深深地吸气，气沉丹田，小腹外凸，慢慢地呼气，收小腹。气息要细、要深、要长、要均匀，尽量让呼气的时间长于吸气的。一边练习，一边在脑海里想象这样的场景：初升的太阳，充满朝气，中秋的月亮，圆如银盘，北斗七星，闪闪发光。

刚开始，练习两三分种，张虎齿就累了，慢慢地可练习十几分



534 医院耳鼻喉诊疗中心协办 电话：65180599

钟，现在每天能练习好几个小时。

坐着练累了，躺着练。平躺的时候，双手交叠盖在肚脐上练；左侧卧的时候，右手捂着肚脐练，右侧卧的时候，左手捂着肚脐练。有时，练着练着，他就睡着了，半夜醒来，接着练。

古人云：“呼吸到脐，寿与天齐。”张虎齿说，长期练习贯气法，可强壮内脏，增强内力，消除体内疾病。

## 固肾练习生活化

退休后，张虎齿常坐办公室，所以，每天动静结合锻炼身体。退休后，他经常出去散步、上山开荒种菜，自觉运动量足够，便停止了“动”功练习，早上不再练气功。将“静”功练习日常化、生活化。

用鼻子呼吸，吸气时，想象气息从脚心的涌泉穴顺着小腿内侧，上升至大腿内侧，最后聚集在肚脐附近，呼气时，想象气息从原路返回脚心。

这个方法随时随地都可练习，坐在家里可以练，坐公交时也可以

练，无论车上有多嘈杂，他都能处乱不惊，平心静气地进行练习。

走路的时候，也坚持练，用力踏地，将意念集中在脚心，想象着全身的气息都汇聚于脚心处。

以上练习，可以强化肾脏功能，保护身体之本。

## 病秧子练就“金刚身”

一呼一吸，坚持锻炼，30多年过去了，在没有服用药物的情况下，张虎齿不但没有患上肝硬化、肝癌，而且，身子骨越来越强健，很少生病。

他看起来瘦瘦弱弱，但是柔中有刚，很有精气神儿。

张虎齿回忆，他在不足40岁的时候，眼睛曾经花过，戴过老花镜，经过锻炼，如今76岁了，看报不用戴眼镜；听力也非常好，年轻人和他说话，无需刻意提高嗓音，即便在闹市中，他也能听清楚对方说话；爬七八层楼梯，中间不用歇；扛起梯子就能走，而且能爬上梯子摘丝瓜。

张虎齿说，健康是由内而外的，多年来，他坚持练习贯气法，感觉浑身经络畅通，全身有劲，很少生病。

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

我悟健康

## 生活简单就是享受

□ 李群娟

买过一本美国人伊莱恩·詹姆斯写的书《生活简单就是享受》，从头翻到尾，其实用一句话就可以概括：把所有物质上与精神上奢侈多余的东西都清理掉，过最简单的生活。

他卖掉了疲于打扫的大房子和不常使用的豪华游艇。没用的东西，就装起来贴上封条，三年内想不起再取用，就着也不看连箱子一起扔掉。如此种种，节省下来的时间和金钱，用来度假和旅游，与妻子一起过着简单快乐的生活。

现代化进程的加快，也使各种新产品不断涌现，家庭中的物品往往还没变旧就已面临淘汰，控制不了的物欲使各种物品源源不断流入居室，多又处于闲置状态，更不用说堆积如山却又不间断购进的衣物了。东西太多没处放，是不少人的苦恼。

老年人的家庭更严重，我曾去拜访退休职工，好多家都被废旧物品堵塞挤占，显得空间逼仄。看着坐在旧物堆中风烛残年的他们，真让人难过。有时候我们不舍得丢掉，是因为旧物上有往事的回忆。但多则杂，杂则乱。生活在当下，如果不能丢掉过去，就必然影响当下的生活质量与生命质量。

美国哈特福德医院焦虑紊乱症研究中心的大卫·托林医生警告，混乱的居所不仅不利于我们的身体健康，更不利于我们的心理健康。

混乱的居室环境除了不卫生，更会让人心情烦躁，影响血压的稳定，为了我们当下的健康与快乐，应该扔掉过去，释放出开阔的空间和好心情。

养生之道

## 鼓鼓腮助消化

消化吸收差似乎是老年人存在的普遍问题。对此，专家建议，老年人不妨常做鼓腮动作，可以帮助改善消化功能。因为，这一动作能帮助分泌大量唾液，唾液中含有大量唾液淀粉酶，可将吃进的淀粉转化为更小的分子，间接提高消化能力。唾液中还含有丰富的表皮生长因子——一种能刺激加速表皮细胞生长的蛋白质，有助于食管上皮及胃黏膜的修复。

鼓腮具体方法是先闭住嘴唇向外吹气，直至腮部鼓起，反复进行，然后上下齿轻轻相叩，最后用舌尖轻舔上腭，用舌头摩擦口腔内侧的牙龈，舌头在舌根的带动下在口腔内前后蠕动。鼓腮时，最好同时用双手五指轻轻按摩腮部，或用两手空心掌同时由上而下轻击颊部，不仅能增强此动作的效果，还有助老人预防腮部肌肉萎缩。

(人民网)

温馨提醒

## 天热更要护肠胃

□ 记者 朱娜



进入夏季，很多市民出现腹胀、腹泻、胃痉挛等肠胃问题。为何到了夏季，我们的肠胃倒变得脆弱了？那么怎样才能让我们的肠胃变得坚强一些？

### 贪凉饮冷伤肠胃

夏季天气炎热，人们总想寻找一些凉意，吃凉面、吃冷饮、生吃瓜果等。尤其是一些年轻人爱喝冰镇啤酒，当他们空腹饮下一杯冰镇啤酒时，他们的肠胃就会提出抗议。

“夏季气温高，人体的血液多

往外围分布，肠道、内脏的血液相对减少。因此，肠胃的免疫力也会降低。”市第一中医院医生高治云说，胃喜暖、喜燥，怕凉、恶湿。如果吃冷饮前能吃一些食物或喝一碗热汤，冷饮对肠胃的伤害会减少。如果空腹吃冷饮、凉菜等，而且空调温度又过低，对肠胃的伤害不可避免。有些人可能当即就会出现胃痉挛等。有些人当即不会感到不适，但过后几天可能出现腹泻、不思饮食、胃疼、恶心呕吐、大便溏泻等。还有一些人在夏季不会出现太明显的肠胃不适，到了秋季便会出现成人秋泻等症状。

### 预防在先最有用

夏季易出现的肠胃问题，多是因为人们贪凉饮冷而伤及脾阳导致的。最好的预防办法就是，不食或少食生冷食物。

高治云提醒人们，喝冷饮前，先吃点主食或喝点热汤，对胃有一定保护作用。如果一时不方便吃主食，可以将冷饮放置一段时间，待温度合适再喝。晚上睡觉时，空调温度不要太低，要注意腹

部保暖。尽量不吃剩饭剩菜，吃时

要将饭菜热透，否则也易伤肠胃。此外，患者只是出现拉肚子，并无其他症状时，不可用止泻药快速止泻，那样势必导致多日不思饮食、腹胀的情况。

### 小药方解决不适症状

一旦肠胃出现不适症状，服用藿香正气水或十滴水，即可缓解。藿香正气水是夏季家中常备药，具有去邪扶正、温中脾胃的作用，对治疗夏季外感风寒引起的呕吐腹泻、腹胀等十分有效。患者只是感到恶心，可以在温开水中放两滴风油精，喝下去后也可缓解。也可用一小方子喝两三服，胃肠不适症状可得到缓解。高良姜、香附、郁金、砂仁、青皮各10克，放入锅内加适量的水，水开后再煮30分钟即可饮用。如肠胃出现轻微不适症状，可以在炒菜、做汤时适当放些姜、胡椒粉，或用花椒炆锅，这些具有温中散寒的作用。

另外，患者调理、治疗胃部不适症状时，也要适当调理脾。人们吃进去食物后，靠胃来吸收。脾在体内起运化的作用，脾把各种营

养成分输送到各个内脏。脾胃是相连的，只治胃不治脾，不能从根本上解决问题。

### 艾灸穴位护肠胃

民间传统的保健方法也能保护肠胃，如艾灸、按摩穴位等。

市中心医院针灸理疗科副主任医师王金玺介绍，人们因贪凉而伤及肠胃时，可用艾灸对穴位或胃部熏。

中脘穴：位于肚脐上方5指处，用艾灸熏此穴位具有调和脾胃、顺气止痛的作用。

足三里穴：位于外膝眼下4横指处。除大拇指外，另4个手指并拢，放在小腿外侧。将大拇指放在足三里穴上进行按压，要两腿交替按压。每次按压时有酸胀的感觉，表明找准穴位。足三里是人的保健穴之一，经常按压有调节肠胃、补中益气、调节机体免疫力的作用。

王金玺还特别提醒人们进行艾灸时，如感到温度太烫可垫一条毛巾，以防烫伤皮肤。女性处于月经期时最好不用艾灸熏腹部，否则会经量增多。