

## 名人养生

# 干祖望:养生十字妙法

干祖望生于1912年,是第二届国医大师、全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,中医耳鼻喉学科的奠基人之一。2015年,干祖望在南京逝世,享年103岁。干祖望生前不仅是道德楷模,还因养生有道被世人称赞,其中著名的是其总结的修身养生十字妙法。

**笑。**干老说,笑是保健养生的第一法宝,俗话有“一笑解千愁”之说。诗人陆游也说过“一笑失百忧”、“一笑解容衰”。

**叫。**干老年轻时是有名的票友,年老时说话仍中气十足,与好叫好唱不无关系。

**钓。**狭义的钓,仅仅指有趣味的钓鱼,能养心、养性。广义的钓,则包括了一切有益于老人身心的活动,如诗书棋画等。干老说,东汉隐士严子陵,垂钓于富春江,周姜子牙垂钓于渭水河边,这两个以钓鱼出名的人,都享有高龄遐寿。

**俏。**老来俏。老年人的衣着应该花俏高雅一些。新时代的老年人,更应该穿好。事实证明,年老而衣着花俏一些,非但精神上



干祖望

资料图片

可以返老,而且形态外貌上也能还童。

**掉。**即掉价。坦然承认自己是已黄之珠,即可心平气和地掉价。不要一味追忆怀念当年的一呼百诺,抑郁于现在的“门庭冷落故人稀”。如若还端着昔日的架子,不肯掉价,心情怎会畅

快。

**充。**充实的内心世界。精神生活富足,自然内心愉悦,心灵强大。

**空。**一切欲望要空。要向佛教的“五蕴皆空”靠拢,什么都不想、不要。在欲望上空了,反过来,内心上更充实了。

**聋。**就是塞耳不闻天下事。战国时的慎到,早就教人养生之道中的一个聋字,谓:“不聾不聋,难作阿公。”就是说你想做一个长寿的阿公,必须装聋作哑,所谓“听不到心不烦”。

**雄。**英雄气概之谓。人就是要雄才不减、雄姿永驻、雄风长在,否则,就算锦衣华服,恐怕也俏不起来。

**通。**就是要想得开、想得通,对所有事情,就算有冤屈之感也要想得开些,这叫“通真达灵”。小事情视而不见,则什么麻烦也没有,这叫“通权达变”。任何难事,只要你想得通,即可“天堑变通途”。用中医行话来说,叫“通则不痛,不通则痛”。

据《中国中医药报》

## 健康知识

### 青筋凸出预示身体出了问题

青筋其实不是筋,而是人体的静脉血管。无论人体哪个部位的青筋异常暴鼓,都是人体痰、湿、毒等积滞的反映。

#### 手掌青筋:积滞脾虚多便秘

如果手掌多处可见青紫色“青筋”,表示肠胃积滞、瘀血积聚,提示肠道有积滞宿便,多患有习惯性便秘、痔疮等。常表现为头晕、头痛、疲倦乏力、脾胃虚弱、便秘等。

**调理方法:**居家饮食可以多吃高纤维的食物,如香蕉、豆类、橙子等。便秘久治无效可以选择火麻仁丸。

#### 头部青筋:血压不稳多中风

当太阳穴青筋凸起时,一般都是由肝阳上亢型高血压引



起的;若太阳穴青筋凸起且扭曲,则表示可能有脑动脉硬化;紫黑时,提示其容易发生中风,需要引起重视。常表现为易头晕、头痛、头胀和视物不清。

**调理方法:**要注意自测血压,控制好血压,避免中风发

作,可以用适量菊花泡水喝,长期坚持。轻度视物不清可服用枸杞地黄丸,较为严重的头痛则可服用天麻钩藤汤。

#### 下肢青筋:静脉曲张

小腿有青筋,即下肢静脉曲张,需要长时间站立或体力劳动较重的人容易出现这种情况,需要引起重视。常表现为疼痛,严重者会出现下肢肿胀、溃疡、出血等症状。

**调理方法:**如果只是轻度的疼痛,可以适当使用红花、艾叶泡脚,缓解疼痛症状。若出现严重的疼痛则需要及时到医院综合治疗,采用血府逐瘀汤、桃红四物汤等中药都可以很好地起到活血化瘀、止痛的功效。

据华龙网

## 生活妙招

### 有腱鞘炎 敷仙人掌

腱鞘炎是中老年人常见病,多发于手指根、手腕及肘部。

先用砭石刮痧板轻刮局部疼痛部位,然后选择一块面积稍大于腱鞘病变部位的仙人掌,除去毛刺,再将一面的表皮层刮掉,敷于病变部位,用纱布外包,再用医用胶布固定。隔日再轻刮局部疼痛部,再换一次新鲜的仙人掌。一般几次后,肿痛便自行消失。

据人民网

## 生活百科

### 唱歌加运动 淡化老年斑



科学养生可推迟老年斑的出现。演员和歌唱家脸部老年斑的出现比普通入晚8~10年,说明脸部血液循环加快对此有帮助。

因此,吃东西时多咀嚼、常唱歌等都是不错的方法。

此外,还要锻炼内脏代谢能力,可借助一些简单运动。先转腿,仰卧双腿分开与腰同宽。左膝微弯曲,尽量向右侧倾倒,左肩紧贴床,右臂带动胸部向相反的方向扭转,姿势定住后保持几秒,做2~3次,再左右交换。然后抱膝,仰卧两腿分开与腰同宽,两臂平举,上体微抬,屈左膝,右手抱膝,做2~3次后左右交换。

据《健康时报》

## 养生讲堂

### 如何推迟眼睛生理性退变

人到中年后,睫状肌的收缩力逐渐减弱,其调节作用也相对减退,同时晶状体因增龄,逐渐发生硬化,弹性也减低,使眼睛调节能力衰退。所以40岁以后,会逐渐感到眼睛不敏锐。刚开始时可表现在光线不足时看近物体发生困难,用眼时间久了,觉得眼前模糊;或低头写字、看报纸等近距离工作时间过久,抬头向远处看,不能马上看清楚,稍停会儿或用手轻按几下眼眶,才能看清;也有的人长时间近距离看东西,会眼睛酸胀、隐痛。这种逐渐发生的视力障碍,就是人们熟知的老花眼。有什么办法可推迟眼睛的这种生理性退变呢?

1.经常眨眼,能使眼球放松,使眼肌得到锻炼。

2.经常转动眼睛,锻炼眼肌,加快眼球的血液循环。

3.注意正确的阅读方法。阅读时要舒适坐着,全身肌肉放松。头部应保持垂直,不过分前倾。目标距离眼睛约20厘米。光线从左侧射入,不要在车上看书,过度疲劳时不要强行阅读。

4.勿用斜视的目光看东西。

5.从暗处到阳光下要闭目,看电视时要看一会儿休息一会儿。

6.多做全身运动。

7.注意各种维生素的补充。

据《大河健康报》

### 鸣鼓养生法



鸣鼓,以手掌紧压住双耳数秒,然后迅速脱离。此法可振动耳膜,减缓耳蜗退化。闲时也可常按摩耳朵,揉、挑、弹等手法均可,能立即改善头痛、晕车等诸多不适。体质虚弱者常按摩耳朵,还可防止感冒。

晚综

### 睡前按一按 养神解疲劳



人到了一定年龄后,脸上会留下四种皱纹,分

别是额头上的抬头纹、眼角的鱼尾纹、两颊的鼻唇沟纹和眉宇间的川字纹。现代人压力大,经常耗神、思虑过度,建议大家每天睡觉前,用大拇指顺着印堂穴按摩,一直揉到太阳穴,每天做上100次,不但能减少川字纹的产生,还能养神解疲劳。

晚综

## 养生食谱

### 清炒芦笋

清炒芦笋是一道福建传统名菜。芦笋的食用部分是它的嫩茎,出土前呈白色者为白笋,本菜采用的是出土后呈绿色的绿笋。芦笋富含维生素、蛋白质等,有利尿、降血压、扩张血管等作用。

**食材:**芦笋300克,葱100克,姜、盐、淀粉、料酒、醋、味精适量。

**做法:**

1.芦笋洗净切段,葱切粒。

2.炒锅内放底油,加入葱粒煸炒,其后放入姜、料酒、醋、盐。

3.加入笋段,不停翻炒。

4.待笋段熟后,加入水淀粉勾芡,味精调味,装盘即可。

晚综

