

阳气受损 内脏容易下垂

中医常讲，阳气不足，百病丛生。阳气是什么？体内阳气是如何漏掉的……很多人对这些常识一知半解。

夏季是人体阳气最旺盛的时期，同时也是阳气最易受损的时候。多位知名专家分享了一套固护阳气的实用方法。

1 阳气强弱决定生存能力

何为阳气？阳气是我们身体里一切生命迹象的推动力，好比太阳是地球上一切生命的能量来源。

有统计显示，不少人阳气不足，出现畏寒怕冷、抵抗力差、气色较差、精神欠佳、食欲不振容易腹泻、感冒鼻炎反复发作等症状。

2 阳气容易从3个地方漏掉

眼睛。过度用眼会消耗气血和阳气。因此，日常要避免久视。电子产品单次使用不宜超过15分钟，读写连续用眼时间不宜超过40分钟。

舌头。口味清淡能补脾胃，若脾胃不佳，会伤及阳气和脏腑。然而，很多现代人每天都在做着伤脾胃的事，如过食肥甘厚味、嗜酒抽烟、爱吃生冷食物。

大脑。平时如果思虑过多，容易消耗自身体力和阳气。

3 阳气不足会导致脏器下垂

为什么中医常讲“阳气不足，百病丛生”？当阳气虚衰到一定程度后，人体也会自然出现变化，其中较为严重的影响是脏器下垂。



当人体内阳气不足、升举无力，就会导致脏器下垂，常见的有胃下垂、肾下垂、子宫下垂、肛门脱出等。以最常见的胃下垂为例，它是现在很多久坐一族的常见病。判断胃下垂简单的办法是：看自己的肚脐眼，如果是圆圆的，说明没有问题；如果肚脐眼像嘴角一样耷拉着，很有可能存在胃下垂的现象。这样的人往往很瘦，吃点东西会觉得肚子很胀，不能多吃。

防止胃下垂，可以经常按摩头顶正中心的百会穴，每天用手指头在百会穴上旋转按摩30至50下。按摩此穴，还能辅助调理一些脑部疾病。

4 夏季应避免淋雨

夏天阳气虽旺，但也最易受损。专家提醒，一些不良生活习惯会悄悄伤及阳气。

不要长期待在空调房。冷气会使体表毛孔收缩闭塞，阳气不能正常升发，反而会被耗伤，不利于养生。

不要吃寒凉食物。越是酷暑，五脏六腑越是寒凉。这种情况下，如果再吃寒凉食物，会严重伤害阳气，引起头痛、怕冷、肌肤发热、恶寒、食欲不振等症状。

不要淋雨。夏天雨水天气多，遇到下雨时要注意防护躲避。若是长时间冒雨涉水，很容易让寒湿之气进入身体，损伤阳气。

不要夜跑。在晚9点后气温较低的情况下夜跑、锻炼，会大量消耗阳气。人在跑步、锻炼时，血液纷纷流向四肢，使其温度升高，腠理受热后会张开。这时吹风受凉，外部的风邪寒邪会轻易钻进体内，可能会埋下疾病的隐患。

养护阳气，平时可坚持按摩几个穴位，它们分别是关元穴（将手放在脐下，四横指处即是）、神阙穴（肚脐处，每晚睡前将双手搓热，叠放于肚脐，顺时针逆时针交替按揉各100次左右）、命门穴（位于后腰中点与肚脐相对应的位置，平时可用暖水袋温敷该穴）。
据《广州日报》

百岁老人

113岁女寿星 喜欢染指甲

河南洛阳的孙荣花今年113岁，她身体硬朗，耳不聋眼不花；平时生活自理，自己的事情自己做。

总有人向孙荣花讨教长寿秘诀，她总是笑着说：“没有什么秘诀，秘诀就是脾气要好，心态更要好。”孙荣花心胸豁达，爱帮助别人，年轻时经常教育子女“吃亏是福”。“我妈一辈子心直口快，心态好，心里从不存事。”在女儿许六玲印象中，母亲年轻时很勤劳，爱干活，闲暇时间喜欢养花。前些年，孙荣花在老家住时，家里种满了花花草草。

孙荣花在日常饮食上和一般老人不太一样，她的消化系统非常好，柿饼、糖糕等这些不太好消化的东西是她特别喜欢吃的食物。她平时还爱吃肥肉，吃饭时喜欢喝点儿啤酒，也喜欢喝饮料、吃冰糕。孙荣花还很爱美，闲来无事喜欢染指甲，“原料纯天然，都用自己种的指甲草染的”。

虽然没有上过学也不识字，但孙荣花爱学习。她的学习方法是听收音机，世界各地的大小新闻她都了如指掌。

据《洛阳晚报》

养生笔记

四字养生诀



□陈祖龙

十年前退休时，一位前辈赠我“友好生动”四字养生诀。我践行多年，果然受益匪浅。

“友”，指的是朋友。退休时，我主动约上十位好友抱团玩乐，平时轮流做东定期聚会。大家聚在一起聊天、玩乐，别有一番味道。

“好”，指的是兴趣爱好。凭借年轻时良好的康乐球（一种游艺项目，盘上摆上象棋形状的球，用杆把球先全部撞进圆洞者为胜）底子，我很快在小区台球界崭露头角，不仅新交了许多球友，还经常在比赛中获得名次。

“生”，指学习各种养生知识。电视报刊上介绍的养生知识，我都认真收集，并分门别类装订成册。遇到健康长寿的长者，我会虚心向他们讨教养生经。日积月累，我成了朋友圈中小有名气的“养生达人”。邻里亲友偶有小毛病，我常能对症提出调理建议。

“动”，指的是运动。我每天早晚各散步一次，合计万步左右。每星期，我都会打两三场斯诺克台球，通过动脑、动脑、动手及脚步移动达到强身健体的效果。

退休至今，我连感冒之类的小毛病都没有过。走在路上，经常有昔日同事夸我精神气色比年轻时还好。

老有所乐

拍下风景画出来

“金陵四十八景”名扬天下，家住南京77岁的刘玉霖却画出了“南京百景图”。毕业于东南大学，当过医生、院长的刘玉霖，听力障碍三级。退休后，这双曾经拿手术刀的手握起了画笔，撰写的游记在博客上也收获了大量粉丝。

退休前是外科医生

眼前的刘玉霖精神矍铄，看起来比同龄人年轻至少十岁。他曾任外科副主任医师。后因车祸，落下了听力残疾，需大声说话才可交流。

刘玉霖喜欢旅游、摄影，特别是2012年女儿送他一台尼康入门级单反相机作为生日礼物后，他如获至宝，热衷于拍摄风景照。

年轻人的新媒体也玩得熟练。他玩新浪博客已经有十年了，保持隔日更新图文的节奏，总数量超2000篇，图片数万张，圈粉无数。

刘玉霖的微信朋友圈也玩得顺溜，著有《一日一图》摄影集，收入了2019年在微信朋友圈发布的365篇摄影作品。他称，“一日一图”的创意是2019年偶然的灵感，当即在朋友圈发图一幅，许诺以后每天都发，他调侃称这是“刷存在感”，获得了与世界各地的朋友和熟人交流的机会。



把拍回来的风景画出来

后来，刘玉霖开始对着拍回来的风景照尝试画山水画。“我的画未必都是实景图，有些角度不能把好看的景色全部‘装’进去。我想到了剪裁的方式，或者转个方向，让一个景区的多个精华景点‘同框’。”他刚开始想画“金陵四十八景”，结果画作越来越多，决定索性画100幅，待完成之日，想举办个人画展。
据《扬子晚报》

养生保健

苦瓜排骨汤 清热又解毒

夏季在五行中属“火”，对应五脏中的“心”，而苦入心，所以夏天吃苦味食物有助于“养心”。

说到吃苦，很多人都会想到苦瓜，苦瓜炒蛋、苦瓜煲汤在很多家庭的餐桌上很常见，但未必一家老小都喜欢吃。特别是不少老人、孩子对苦味不太能接受。怎么做才能改善口感、更好吃？以最常见的苦瓜排骨汤为例，建议煲汤时可将苦瓜先用开水焯过，并适当加两三颗蜜枣、无花果或一小块陈皮，这样煲出来的汤口感比较“顺口”。

具体做法：取苦瓜一条，排骨一斤，蜜枣或是无花果两三颗，调味品适量。将苦瓜切成块用开水焯过减弱其苦味和寒性，再与洗净的排骨，以及蜜枣或无花果同煲至熟烂，调味后即可食用。此汤有清热解毒、宁心安神的功效。

眼下高温和阵雨常相伴而来，喜欢煲汤养生的人可在家中常备些健脾祛湿或清热的食材，如薏米、扁豆、赤小豆、眉豆、绿豆等。

晚综