

# 中年养生,从养成好习惯开始

谈及“养生”,多数人会认为那是老人的事,至少退休以后才需要考虑。然而事实上,如今越来越多的中年人也“疾病缠身”,身体不堪一击。

临床上不难看到这样的现象,冠心病、高血压、高血脂、糖尿病等疾病的发病正趋于年轻化。统计资料也显示,近年来,不少40岁左右的中年男性因心肌梗死、脑卒中等疾病失去生命。如今,中青年男性普遍应酬多,吃饭喝酒没有节制,造成脂肪摄入太多,加上运动不够、生活不规律、吸烟等危险因素,高血压、糖尿病、高血脂、脂肪肝、痛风等疾病

也纷纷找上门。从某种意义上甚至可以说,很多中年男性的病与管不住嘴、迈不开腿有关。

而乳腺增生、子宫肌瘤,还有甲状腺疾病、失眠、神经性头痛、抑郁症等问题,也困扰着越来越多的女性朋友。仔细观察可以发现,这些疾病很多与情志有关。现代女性有三大特点:一是精神需求高,生活、工作难以得到满足感;二是情绪波动大,易发脾气、生闷气等;三是遇到问题喜欢往负面想,爱钻牛角尖。长期情志不随、愤怒、焦虑,造成肝郁气滞,影响机体健康。

因此,养生应从中青年开始,

抓住重点,防患于未然。对男性来说,最好从年轻时就养成热爱锻炼的习惯,不要中了“烟酒”的招;推掉一些不必要的餐桌应酬,而可以用结伴健身、郊外远足等方式,打造人脉圈。女性朋友则要学会给自己减压,不要完全被生活、工作的琐事困住,每周可给自己留出一段时间,与闺蜜逛街、谈心等,以免将不良情绪积压在心里。宽容和理解他人,知足常乐。

无论何种年龄、性别,健康的生活习惯都是必不可少的。

首先,一日三餐要按时,不要经常变换。同时根据中医的“顺

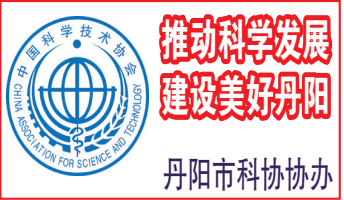
应四时”观点,合理调整起居生活。可以试着过一下“老年式”的生活。那就是早晚遛遛弯,晚饭后看看电视剧,通过这样的办法让自己暂时脱离工作和事业,真正放松大脑。

其次,坚持健康饮食。中医认为,“高粱原味,足生大疔”。饮食合理最好的办法是在家吃饭,做到荤素搭配、食量适度。人到中年后,还要有意识地多吃一些蔬菜、水果、高蛋白食物,延迟中、老年人疾病的发生。

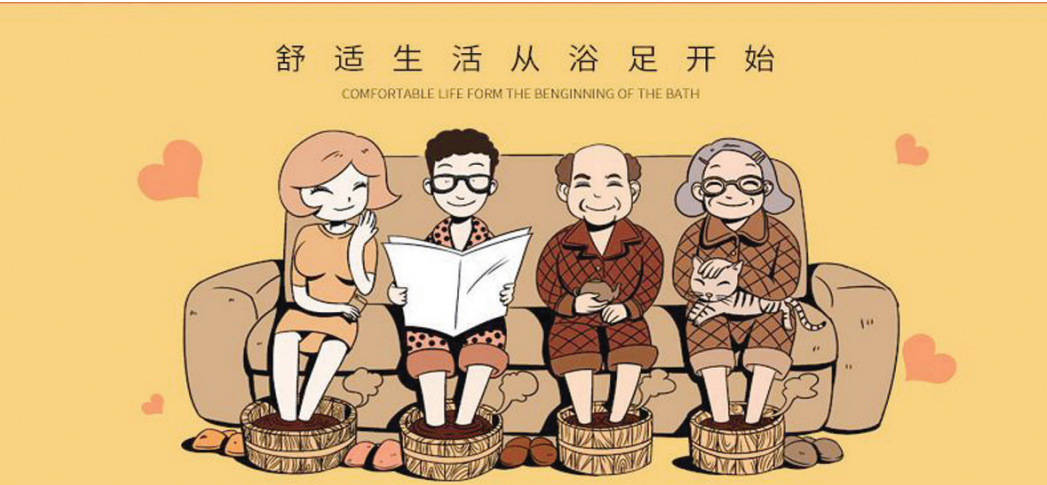
再次,把运动融入生活。在我看来,最好的运动是散步和爬楼。可以与工作或生活结合起

来,比如上班少坐两站地,回家爬几层楼等。

最后,保持乐观情绪。上班时要精力集中工作,下班后要学会休息与放松。遇到问题要换位思维,多想积极向上的一面,善于思考,并善于倾诉,只有这样,才能心情舒畅。



## 热水养生方 中国养生法宝



从饮茶品茗、煎药喝水,到泡澡泡脚、热敷桑拿,生活中随处可见热水的身影。它是国人生活习惯的一部分,更是中国养生文化的一大法宝。

### 国人的热水情缘

喝热水在中国已有几千年的历史,其中广为人知的便是茶饮。除了喝热水,中国人还善于用热水泡澡、泡脚、热敷等。晋代《肘后备急方》就有对泡脚的最早记载,历史上寿命最长的皇帝乾隆帝,更是将足部养生法总结为“晨起三百步,晚间一盆汤”,这“汤”指的就是泡脚。

### 八大好处护健康

苏东坡说:“热浴足法,其效初不甚觉,但积累百余日,功用不可量,比之服药,其效百倍。”其实热水的健康好处不限于此。

促进血液循环。水的温热作用可扩张人体血管,加快血流速度,从而促进全身血液循环,达到温阳暖体的效果。研究表明,一个健康的人用40℃~45℃的水浸泡双脚半小时后,全身血液流量会增加10~18倍。

加快新陈代谢。温热作用能刺激人体激素的分泌,比如甲状腺、肾上腺激素等,从而提高机体的新陈代谢能力,以便体内的垃圾、毒素等更好地排出体外。尤其是皮肤温度增高,身体微微出汗,更有助于毒素的排放。

消耗身体热量。泡热水澡能放松身心,恢复肌肉弹性,还能消耗大量热量。研究发现,泡澡1个小时消耗的热量,相当于步行半个小时,常泡热水澡还有助预防糖尿病。

增强呼吸功能。喝白开水

能缓解呼吸道黏膜的紧张状态,促进痰液咳出,对伤风感冒引起的咳嗽十分有效。此外,吸入水蒸气有利于口腔、鼻腔黏膜保持湿润,不仅能阻止感冒病毒的入侵,还能帮助清除肺部黏液。

消除大脑疲劳。当体内积累了一定的“沉积物”时,人就感到疲劳。洗热水澡、喝白开水能加快血液循环,减少血液中使人感到疲乏的物质,改善大脑血液供应,还能抑制抑制大脑皮层中枢神经兴奋,使大脑处于休息状态。

缓解局部疼痛。中医认为“温则通,通则不痛”。热敷等方式能增加损伤组织的血液供应,缓解局部疼痛。比如痛经时可用毛巾热敷,能起到活血化瘀、理气止痛的功效。

减少疾病发作。泡脚对全身各脏腑都有保健功效。脚上的足三阴与肝、脾和肾有关,足三阳则与胆、膀胱和胃有关,利用温热作用加强脚部的气血循环,利于全身提神健气,预防疾病。

提高交际能力。美国研究发现,在39℃的水中洗澡可改善自闭症患者的交流能力。在较温和的环境中生活的人,其交际能力也要强一些,免疫系统也更活跃,对于疾病的抵抗力更强。

### 热水虽好,也要有度

中医养生讲究“度”,过犹不及。喝白开水、泡脚等有一定的健康益处,但也要讲究科学方法。

40℃水温最合适。建议喝热水的温度不能过高,40℃左右的温开水最好,既不会过度刺激肠胃道,又不易造成血管收缩。尽量避免喝反复烧开的水,以免摄入有毒害的亚硝酸

盐,即使是使用饮水机,也最好“随喝随烧”。正常人一天至少摄取1200毫升水,糖尿病和肾功能损伤的患者则需根据病情而定。

晚9点泡脚最养肾。晚上9点肾经气血较衰弱,此时泡脚能滋肾明肝。水温以40℃~45℃、感到暖和舒适为宜,水量应淹没脚踝,泡10~15分钟,直到全身微热、开始出汗。泡脚时,还可以用纱布包15~20克花椒放入水中,并用手缓慢按摩双脚。泡完应立即用毛巾擦干,注意足部保暖,不可再受寒。心功能不全、严重下肢血管病变、血压不稳定、足部炎症等患者慎用热水泡脚,或在医生指导下泡脚。

每周泡1~2次澡。泡澡不能过于频繁,每周1~2次为宜。可将新鲜的柚子皮放入较烫的洗澡水中浸泡15分钟,待水温与体温相近再沐浴。泡澡时,一旦有胸闷、气喘等不适症状,应立即停止,并到通风口处静坐休息,喝少许温水,直到症状缓解。

15分钟更换热毛巾。热敷是很好的保健疗法。当身体出现局部疼痛时,可将洁净的毛巾浸泡在40℃~45℃的热水中,拧干后敷于患病部位,每隔5分钟更换一次毛巾,热敷时间持续15~20分钟。如果是痛经引起的腹痛,热敷10分钟后未得到缓解,应停止热敷并及时就医。

5分钟简易眼部熏蒸。用眼过度者,可采用熏蒸的方式给眼睛做一次“桑拿”。将热水或者热茶放在眼睛下方,利用水蒸气润泽眼睛,持续5分钟左右即可。需要提醒的是,盛热水的器皿不要离眼睛太近,以免烫伤,眼睛感觉温热舒适即可。

### 凉秋时节喝牛奶益处多

距离冬季尚远,秋意已是凉爽。最近气温下降得很快,我们不仅需要从防“寒气”入手,更要学会从饮食调理中进行秋季养生滋补。营养专家称,秋季饮食以滋阴潜阳、增加热量为主。牛奶作为最方便、最营养的食品,可以充分提供人体所需的各种营养成分,为肌体补充必要的能量。

牛奶是优质蛋白质、核黄素、钾、钙、磷、维生素B12、维生素D等多种人体营养素的最好来源之一,这些营养素可为肠胃提供所

## 漱口、按摩面腹和走路 吃完饭三件事养生

“食毕,当漱口数过,令人牙齿不败口香。每食讫,以手摩面及腹,令津液通流。食毕,当行步踴踴。”这是明代医家龚居中所著《福寿丹书·安养篇·饮食》里的一段文字,讲述了饭后要做的三件事:漱口、按摩面腹和走路。

饭后漱口不但有助于清除口腔内的食物残渣,还有助于清除口腔内的有害细菌及寄生物,对预防龋齿、牙周病有比较好的效果。有人问,专用的漱口水,是不是饭后使用更好?我们的口腔里除了有害细菌之外,也有有益菌群,长期使用有杀菌作用的漱口水,容易导致口腔内菌群失调,反而不利于口腔健康。一般来说,用淡盐水和茶水漱口,的效果最好。

“每食讫,以手摩面及腹,令津液通流。”津液有两层含义:一是指消化液,二是指唾液。饭后按摩腹部,能促进胃肠蠕动和腹腔内血液循环,有助于消化吸收。具体做法

是以脐部为中心,以掌心摩腹,慢而轻柔地顺时针按摩,以腹部微微发热为度。以手摩面就是大家熟知的“干洗脸”,能够促进唾液分泌。唾液的基本功能是湿润和清洁口腔,消灭产生齿垢的细菌,软化食物以便于吞咽,还能分解消化淀粉。方法是:两手掌相互摩擦发热,以手掌按摩面部,贴着额头中部,向下平抹面部至下巴,再从侧面向上平抹至额头,以面部慢慢有热感为度。需要提醒大家的是,高血压患者从上往下按摩较好;低血压者,从下往上按摩。

“行步踴踴”是“从容自然地散步”的意思。饭后30分钟左右比较适合慢走健身,有助于消化、促进新陈代谢、预防肥胖、改善睡眠质量。老年人和体质较弱者,每分钟走六七十步;一般男性每分钟走八九十步,女性七八十步;体质较好的年轻人,每分钟一百二三十步的速度比较合适。(杨璞)

## 人医举办省级项目培训班



江苏省继续医学教育项目消毒供应区域管理培训班于10月13日~14日在丹举行。东大附属中大医院、省人民医院等护理消毒专家进行了交流和分享,来自全省各地和我市医疗单位的300多名护理人员参加了培训。(孙红娟 溢真 摄)

需的多种营养。多喝热牛奶不仅可以暖和肠胃,保暖全身,还能身体补充丰富的钙质。同时,牛奶中的蛋白质含有9种人体必需的氨基酸,且脂肪颗粒小,呈高度分散状态,消化率高。中医认为,牛奶味甘平,具有补虚损、益脾胃、生津润肤、消渴等作用,特别适用于体质虚弱、消化不良、吐酸、便秘、皮肤干燥者食用。

康力乳业24小时服务咨询订奶热线:86873677;86565657。(王志跃)