

· 养生偏方 ·

办公族三大微运动

■ “小动作”舒展筋骨

整天面对电脑,颈椎病、腰部酸痛当然就成为许多白领无法避免的职业疾病。办公一族每天可以用3—5分钟时间,头往左转,看左肩;往右转,看右肩,然后做做“眼球保健操”,闭上眼睛,眼球从左转到右边九圈,再从右到左九圈。另外,还可以十指相扣,向前推出双手、向上举双臂,或者站起来转转腰部,下蹲几次,这些“小动作”有助伸展筋骨。

■ 饭后站立半小时

在空间密集的办公室格子间,吃完午饭后总令人感到昏昏欲睡。这里有个养生小窍门:吃完饭后主动“罚罚站”。因为长期久坐不动的工作模式,易使人体血液循环和消化系统发生障碍,代谢水平下降。吃完饭后站立一会儿,有助于对食物的吸收和消化。但持续时间不能太久,饭后站立20—30分钟为宜,否则会不利于下半身血液循环。

■ 小器械凑凑热闹

现在很多公司内部都有休闲区或是健身房,有一些小型运动器材可以帮助白领减肥。跳绳、拉力器、呼拉圈,这些小玩意自然是很好的选择。跳绳跳上几十下,或者转上几十个呼拉圈,用拉力器做一下护胸运动。这几项运动无需租借,场地简单方便,容易参与,只要长期坚持,减肥瘦身的效果也不错。

“五浴”法助补肾养阴

浴足:每天晚上睡觉前,用温水洗净双脚,端坐在床上。左手攀左大脚趾,右手小鱼际搓左脚涌泉穴36次,然后左右手足交换,搓右脚涌泉穴36下,有益肾养阴、清心除烦、导热下行的功效。

浴腰:双手握拳,拳眼向内,置于腰带以上,在后腰部位上下搓动36次。有温肾壮腰、培源固本的功效。

浴腹:双手平掌,置于小腹,来回搓动,左右各36下。有补肾壮阳,运脾导滞、减肥排便的功效。

浴耳:双手置于耳前,来回搓动36下。肾开窍于耳,长期浴耳,有益肾填精、疏通全身气血之功,可提高免疫力、预防感冒。

浴头:又称“干梳头”,双手五指分开如梳子状,置于前额发际处,从前向后搓36下。可以起到祛风升清降浊、益肾清脑的作用。

驱寒润燥喝点姜枣茶

姜枣茶是冬日推荐的一道热饮,非常适合脾胃虚寒、怕冷的朋友们。每天将适量生姜、红枣切片煮熟后,放温再加一些蜂蜜,喝上一杯,可以有效驱寒润燥、抵御严冬。但口舌生疮等爱上火的朋友最好少喝,或者少放些姜、多放些枣。另外,蜂蜜不宜久煮,应以温开水冲服为好,以免营养成分散失。

中医认为,生姜具有祛风散寒、温胃止呕之功效,尤其对阳气较虚的中老年人和宫寒怕冷的女性有很好的调理作用。红枣具有健脾、养血、安神之效,还可以抗过敏、保护肝脏。蜂蜜有润肺止咳、润肠通便之效,它含有大量果糖和多种氨基酸,经常服用可以增强人体的自我免疫能力,起到防病的作用。

冬季进补多吃豆补脾益胃

黄豆:性味甘平,归脾经和胃经,有清热利尿和解毒的功效,它对于胃中积热、厌恶油腻有很好的疗效。黄豆制成豆浆后,更有利于脾胃的消化和运输,能排解脾胃中的胀气、解热润肺。

黑豆:营养丰富,有“豆中之王”之美称。黑豆有补脾肾、益阴活血、安神明目、利湿通淋、清热解毒的功效,久服黑豆还可防止皮肤产生黑斑,能使皮肤变得细嫩有光泽。

绿豆:性味甘寒,归心经和胃经,具有清热解毒、消暑利尿、止渴解烦、明目降压、利咽润肤、消脂保肝的功效。可用于暑热烦渴、疮疡肿毒、肠胃炎、咽喉炎、肾炎水肿等病的防治,不过要适可而止。

扁豆:性味甘平,归脾经和胃经,有健脾、和中、益气、化湿、消暑的功效。对由脾胃虚弱导致的食欲不振、腹泻、呕吐、女性白带多等症状,可以起到一定的辅助治疗作用。

豌豆:性味甘平,归脾胃二经,常吃能够补中益气、健脾和胃、利小便,适用于气滞、打嗝、胸闷不适、腰痛等症状。用豌豆熬成粥,适用于胃虚弱所导致的食少、腹胀等症状。

北京商报记者 夏姗姗/整理

红枣枸杞水降压 不靠谱



冬季是心脑血管疾病的高发期,高血压又是其中最易发作的常见病,中老年人尤需警惕。此前,网络养生有介绍了一个治疗高血压的小偏方,红枣3颗、枸杞10颗、山楂1颗,泡水喝可降压,而后广为流传。这靠不靠谱呢?听听中医怎么说。

■ 网传治疗方法:

红枣3颗、枸杞10颗、山楂1颗,泡水喝,一到两月后血压正常,再把其中的1颗山楂换成2颗桂圆可治疗和预防心脑血管疾病。患者一般早上就将药材泡开水,然后一天就喝这个水,以促进药效更好地发挥。

北京商报记者就此采访了中国医师协会中西医结合分会高血压血管病专家委员会委员、中国中医科学院西苑医院高干科主任医师童文新,她表示,有些患者认同这个偏

方,认为这些药材是不会吃坏人的,日常多喝无可厚非,但指望它代替药品甚至停药只喝这个红枣枸杞水,则大大不可取。此偏方未经临床实践,能否降压并不可考。中国中医科学院眼科医院内科主任秦绍林也赞同此观点:“此方平常能喝,对身体不会有什么危害,但要降压很难奏效,更何论起到治疗效果。”

童文新介绍,红枣3颗、枸杞10颗、山楂1颗泡水喝,主要有健脾补气的功能,红枣和中、枸杞补阴、山楂健脾,这些材料比较平和,日常当做茶水可行,但不宜过量。像那种一天就喝此药茶的方式不太妥当。特别是对于热性体质的患者,

不宜多喝,因为红枣偏热性易上火,若要再换成桂圆就更补阳,更容易上火了。建议一天喝此代茶饮一到两杯即可。

中医学认为,高血压病常与情志失调、饮食失节、内伤虚损等因素有关,所以防治高血压主要是要保持心态平和、合理饮食、阴阳调和,特别是注重肝、肾两脏的养护。网上还流传了多种代茶药饮,如杜仲茶、夏枯草茶、葛根茶来降压,专家提醒,这些都只是起到辅助调理的作用,帮助提升身体机能,可喝但都不宜过量,且不能一蹴而就代替药物,患者不要盲目迷信。

北京商报记者 夏姗姗

任继学:午休养气 因时而动

国医养生

国医大师任继学1926年出生,逝世时享年85岁。任老在世时仁心济世,对养生也有诸多体会。他提倡午休养气、因时而动、随季而食。

熟悉任老的人都知道,他过目成诵,记忆力极佳。有一次学术会议,40分钟的发言他竟然一口气点出了150本古医书和作者,语惊四座。会后一个学生到图书馆一一查对核实,无半分差错。

任老说起为何记忆力不减当年,除了坚持读书学习、勤于动脑之外,还得益于他一个延续了40年的习惯——午休。他每天午饭后都要

睡一个午觉。他说,午休就是在“阴阳交换期间,子午线交换,督脉和任脉交换,阴阳相交,阴维阳维,阴跷阳跷相交的时候,我养一养”。

此外,任老主张因时而动,运动持之以恒,并总结出一套随季节变化而变化的漫步运动。比如,他年轻时爱登山,年年上长白山,而且还跟着药农一起采药,很有乐趣,一路走出了好心境,也走出了他健康的体魄,更走出了他清醒的大脑。八年时间,他十次上长白山。

春夏秋冬几番寒暑,任老也从漫步运动中体会到了漫步与四季的

协调。他说,养生要分季节,比如春三月,此谓发陈,那些原来潜藏于地下的青草发芽了,树也发芽了,人体阳气也开始生发了。他认为,此时人体不应做剧烈的跑步,都是缓步慢慢走,以不过度劳累为宜,因为跑步劳神伤气。

晚年,任老在他的生活中又新增了一种养生运动,就是饮食运动。这个运动所指的是他食用的各种食物不是随菜市场的供应而走,而是随着大自然四季的演变而变化,如冬天他就多食白菜。

北京商报记者 夏姗姗/整理

健康书苑

发烧能使孩子变聪明吗

婴幼儿每次感冒发热以后,有经验的老人最注意观察他们的举止变化,像摇摇头、招招手、咯咯发笑等,凡是在发热前没有而发热后表现出的现象,都被老人们称为“精细儿”,也就是“变聪明了”、“成长了”的意思。而啼哭是婴幼儿表达思想感情的方式,说他们的啼哭像哼小曲儿是不过分的。

发热能使孩子变聪明吗?从某种意义上讲,这种认识是有道理的。在大多数情况下,发热是人体防御疾病的一种积极反应。中医学认为,发热是正邪交争,机体正气奋起抗邪的表现,说明机体正气充盈。西医学认为,发热可以使人体具有防御和抗病邪功能的白细胞增高,从而增强机体的抗病能力。在这一点上,两种不同医学体系的认识是相同的。

所以,轻微发热对婴幼儿的生长发育是有好处的,不必惊慌失措,把各种退热药物都一股脑地往孩子身上用。谚语中的“热热烧烧长精细儿”,是颇有点科学道理的。

发热是多种疾病的症状。发热,俗称“发烧”,是多种疾病都可能出现的一种症状。临床上,把腋窝温度超过37℃、口腔温度超过37.5℃—37.7℃,或一日间体温差度为1℃—1.2℃时称为“发热”。根据发热的程度和时间长短,把发热在38℃以内的称为“低热”,38℃—39℃的称为“中等热”,39℃—40℃的称为“高热”,40.5℃以上的称为“过高热”。

引起发热的原因很多,总的可分为感染性发热和非感染性发热两种。前者,如脑膜炎、猩红热、伤寒、扁桃体炎、流感、麻疹、乙脑、中耳炎、丹毒等;后者,像白血病、急性溶

血、风湿热、脑震荡、中暑等。在所有发热疾病中,最常见的是普通感冒。中医把发热的原因归为外感和内伤两大类,前者是自然界风、寒、暑、湿、燥、火各种外邪侵犯人体所造成的,相当于现代医学中的感染性发热;后者是由于机体本身功能失调,由于阴虚、血虚、气郁、血瘀等原因而造成的,大体上与现代医学中的非感染性发热相当。

婴幼儿脏腑娇嫩,形气未充,发病容易,传变迅速,常见的发热疾病以外邪袭肺的感冒、咳嗽、肺炎和饮食所伤的积滞、呕吐、泄泻等为常见。遇到孩子发烧时首先要弄清原因,长时间热势不退或发高热的,应立即到医院诊治,不能听之任之,贻误病情。

(选自《国学养生·民谣谚语话养生》温长路编著 中国中医药出版社出版)