

# 老人养生之道贵在健脑

中医认为“脑为元神之府”，脑是精髓和神明高度汇聚之处，人之视觉、听觉、嗅觉、感觉、思维记忆力等，都是由于脑的作用，这说明脑是人体极其重要的器官，是生命要害的所在。

健脑是健身的关键，健脑方法，大体有以下几个方面：

**识精健脑** 脑为髓海，肾主精生髓。若肾精满盈则髓海充实，故积精可以健脑。积精之法，在于节欲。明代著名医学家张景岳说：“善养生者，必保其精。精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少，神气坚强，老当益壮，皆本乎精也。”

**气功强脑** 练气功得法，可充分发挥意念的主观能动作用，大大激发健脑强身的自调功能。气功功法很多，有不少以补脑强脑为目的的功法，具体练习以有气功师指点为好。

**颐神养脑** 脑藏神，精神愉快则脑不伤；如精神紧张，心境不宁，神乱神散，则脑受损。颐神养脑，须重道德修养；如豁达大度，恬淡寡欲，不患得患失，不追名逐利，悠然自得，助人为乐，就利于养脑；如胸襟狭隘，凡事斤斤计较，七情易动，引起脏腑气血功能失调而致病。

故健脑养生，尤当注意及此。

**服食补脑** 分析古今健脑方药，一般是以补肝肾、益精血(如山茱萸、地黄、首乌、枸杞子、菟丝子、五味子、川杜仲、牛膝、当归等)，益元气、活血脉(如黄芪、人参、丹参等)为主，化痰、开窍(如石菖蒲、远志、茯苓、泽泻等)为辅，临床应用，当据辨证论治为原则，有针对性地配制较好。此外，如芝麻、动物脑等食补亦可取。

**防病护脑** 据临床报告，目前患老年性痴呆症在65岁以上人群中达10%，并有逐年上升趋势，研究发现，患者脑组织的铝沉积层明显增高，且常伴有缺铁性贫血。预防此病，可适当减少使用铝制餐具，尤其不要用铝制品长期



存放有酸或碱性或咸的食品和菜肴。

**运指益脑** 各项体育运动都有益于健康，但多不是直接的。而书法、绘画、打太极拳等则具有手脑相连、全神贯注之共同点。手脑关系最为密切，我国的健身球运动(即用二小球在手中不断地盘旋互绕)注重手脑协调，具有较好的健脑作用。

肖平磊



护好肾

能长寿

中医有种说法叫“想长寿，护好肾”。虽然中西医中“肾”的含义不同，但这句话都适用。专家表示，如果人们能护好肾，减少肾脏疾病的发生，人类整体寿命就会增加。

专家说：“肾脏疾病会造成肾功能缓慢持续的损伤，随着时间的延长，生活质量下降，严重影响人类的寿命。”因此建议做好以下六点，就能保护好肾。

一是平衡膳食。减少盐的摄入，饮食宜清淡。荤素搭配，避免暴饮暴食。适当多喝水、不憋尿。

二是有计划地坚持每天进行体力活动和体育锻炼，控制体重，避免感冒。

三是当喉部、扁桃腺等感染时，需立即在医生指导下采用抗生素彻底治疗，否则链球菌感染易诱发肾脏疾病。

四是戒烟，饮酒要适量；避免滥用药物，不要长期大量服用止痛剂和含有马兜铃酸的中草药等。

五是女性怀孕前最好检查有无肾脏疾病及肾功能不全情况，否则如果已经患了肾病又盲目怀孕，肾脏疾病可能很快恶化。

六是每年定期检查尿常规和肾功能，也可同时做肾脏B超，以便能够早期发现，早期治疗。

陈香美

## 肚子气不顺 砸砸“命门”

砸腹背法，即用前臂和拳头按摩叩打前后命门并配合腰部动作，是一种传统的健身法，可以增强消化功能，加快血液循环。按中医理论，肚脐处叫做丹田，也叫做前命门；背部和肚脐相对的部位叫做命门，也称作后命门。砸腹背就是通过刺激前后命门进行保健的。

具体方法是，全身放松，膝微屈，轻握拳，两臂自然下垂，意想肚脐；然后腰转动带动两臂，一前臂和拳砸在腹部肚脐附近，另一臂的前臂和拳同时砸在背部命门附近。腰部左右

转动，两臂交替叩打。注意两臂好像是根绳子，毫不用力，前臂和拳头好像是个槌子，利用腰转动的惯性而叩打，两臂不要僵硬。

砸腹背时全身放松，以腰为轴，利用腰转动的惯性重力叩砸。砸腹背的次数和时间，以感到轻松爽快、微汗为宜。而时间则在饭后1~2小时内，最好是在早晨空气新鲜时。老年人及体质虚弱者必须量力而行，较严重的骨质疏松患者以及女性月经期要慎用此方法。

王金山

## 经常捶背有助睡眠

捶背简单易行，还受时间的约束。白天利用工作间隙捶背，可以使人保持头脑清醒和精神振奋，有利于提高工作效率；晚上临睡前捶背能助人宁心安神、催人入睡，是医治失眠的良方之一。老年夫妇互相捶背，能使双方神经系统处于最佳状态，机体免疫水平提高，有助于延年益寿。

捶背通常有拍法和击法两种方法，均沿脊柱两侧进行。前者用虚掌拍打，后者用虚拳叩击，手法均宜轻不宜重，力求动作协调、节

奏均匀，着力富有弹性。如此自上而下或自下而上轻拍轻叩，可以自身捶打，站着和坐着都可以，也可由他人捶打，接受者可站可卧。捶背的速度以每分钟60~100下为宜，以不痛为度。每日1~2次，每次捶背时间以30分钟为限。

吴海高



## 三多两少延年益寿法

**多测体重** 要注重体重，过于肥胖会减少你的寿命及风采。可采用一种简单的计算方法，即用身高的平方除以体重，所得数如超过25为超重，正常指数是20~25。

**多补钙** 中年女人应注重补钙。鱼、杏仁、绿色蔬菜和奶制品(脱脂奶)都含丰富的钙，应多吃。

**多运动** 40岁左右的女性常进行体育

锻炼话，比不锻炼的女性患心脏病的比例要少好几倍。每天锻炼30分钟。如散步、骑自行车、爬楼梯等，会让你的身体更健康。

**少咖啡** 咖啡同心脏病的发病有直接关系，天天喝6杯咖啡的人，死于心力衰竭的风险可增加3倍。

**少吃糖** 糖不仅会毁坏你的牙齿，而且会加大患肥胖症、糖尿病、高血压的危险。

王珉



常庆乐

## 饮食须要科学化

毛泽东第三任保健医生兼秘书 王鹤滨 综述

第八部分 11种垃圾食品的解读

程中维生素遭到破坏，蛋白质发生变化，故营养上不及新鲜食物丰富。

1.肉蛋罐头主要营养成分是蛋白质、碳水化合物及脂肪，主要是饱和脂肪及胆固醇，对心脑血管有害。

2.钠含量高，易增加肾脏负担。

3.水果罐头中含糖量过高，这种罐头在高温加工过程中，会损失很多的营养成分。

4.水浸或盐水肉罐头的脂肪、盐分含量都比油浸罐头低。

5.天然果汁浸制的水果罐头比糖浸制的水果罐头糖分少、热量低。

6.如罐头经过严格真空处理和高温杀菌，则一般不加防腐剂。

7.因罐加工中经过了浓缩处理，可能部分营养物质的指标超过新鲜食物的数倍，

但罐头食品绝达不到新鲜食品的营养价值，如维生素C等。

(五)果脯

1.含糖量可达70%，盐分也较高，可致血压升高，增加肾脏的负担。

2.不合格的果脯中，二氧化硫和防腐剂超标。

3.微生物和细菌极易超标及甜蜜素超标等。

4.低糖果脯，以功能性甜味剂代替蔗糖的低糖果脯较好。

5.果脯蜜饯，是以水果蔬菜为原料的制品。中国南方以湿态制品为主，北方以干态制品居多，俗称“南蜜北脯”。

(未完待续)



(三)腌制食品

(四)罐头食品

分肉蛋罐头和水果罐头两类，制作过