

# 名中医传授养生奥秘

在广东省中医药学会近日主办的“岭南中医科普大讲坛”上,全国名中医罗颂平登台开讲,用简洁易懂的话语向大家传授了女性“七律”养生法。

中医认为,女性养生以七年为一个节点。相较而言,男性养生则要遵守“八律”原则——男性的衰老比女性略晚,以八年为一个养生节点。因此,即便在同一年龄段,男性女性的养生重点也不一样。

摘编自《广州日报》《现代快报》《武汉晚报》

## ● 女性56岁后重在健运脾胃

罗颂平说,中医经典《黄帝内经》论述:女性的生理变化,以七年为一个养生节点。一般来说,“二七”14岁时,女孩逐渐成熟。“五七”35岁时,女性开始衰老,出现面容憔悴、头发掉落等。处于这个阶段的女子要注意补养气血,可适当吃些大枣、阿胶。“六七”42岁时,衰老进一步明显,出现皮肤松弛、鬓角变白等。“七七”49岁前后,女性开始进入绝经期,这时钙流失严重,患骨质疏松的概率增大,因此要注重吃含钙丰富的食物,如豆制品、奶制品。女性从“八七”56岁后开始步入老年期,则重在健运脾胃、养护气血。

## ● 男士64岁后要重点养肾

“男子与女子的发育节律相差一年,随着年龄增长,相差越来越多。”江苏省南京市中医院妇科主任于红娟说,男性的衰老比女性略晚,“五八”40岁开始,会有体力不支、头顶脱发等现象,此阶段男性要注重养肝。吃肉太多、酗酒、熬夜等生活方式对肝的伤害很大,一定要及时纠正,并加强运动。

“六八”48岁时,男性衰老进一步明显,开始脸色黯淡、肾气不足,且易出现烦躁情绪。“七八”56岁的男性开始出现肝气衰微、肾精不足。“八八”64岁时,男性生殖能力逐渐丧失。因此中老年男性要重点养肾,平时多吃黑色食物,如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等。

### 两道药膳请收好

**三豆饮** 准备炒扁豆、赤小豆、黑豆各50克,茯苓、淮山各15克,陈皮3克,一起煮水喝。此饮品有健脾化湿的功效。

**三参汤** 准备丹参、当归、川芎、参三七(别名人参三七)各10克,党参15克,陈皮3克,生姜一块,红枣3枚,一起煲汤喝。此汤有行气活血的功效。

### 两道药膳请收好

**栗子芝麻粥** 准备栗子50克,大米50克,盐少许。将生栗子用高压锅(少放水)煮熟,去皮捣碎,放入淘洗好的大米中,加水煮成粥,再加食盐调味。此粥可补肾,改善腰膝酸软等不适。

**六子补肾汤** 取韭菜子、菟丝子、五味子、女贞子、覆盆子、枸杞子各15克,加入清水,一起入锅煎煮后取汁温服。每日一剂,具有补肾固摄的功效。

## 炎夏也要防中风 熟记“中风120”

近日天气变化大,脑卒中病人明显增多。专家提醒,夏季也需谨防中风发生。

不少人喜欢在夏季将空调温度调得很低,从炎热室外突然进入低温室内,容易导致血管快速收缩、脑部血液循环不畅,从而诱发缺血性脑卒中。而且夏季人体普遍出汗较多,如果不及时补充水分,很容易脱水,血液变得黏稠,引发中风。

专家建议,当健康的人突然出现头晕、头痛、肢体麻木无力等状况时,可借助“中风120”原则,快速识别中风:“1”是看一张脸,不对称,口角歪斜;“2”是查两只胳膊,平行举起,单侧无力;“0”是聆听语言,言语不清,表达困难。若发现上述情况,应立即拨打急救电话120,争取在3小时“黄金窗口期”实施抢救。

据央视网

## 喝凉水都长肉? 或因胃强脾弱

中医认为,喝凉水都长肉,或是脾胃功能出现了问题。一般来说,胃强脾弱的人常常会出现这种情况。胃强,主要是指胃的消化功能比较好,容易引起饥饿、进食欲望强、想吃、想多吃及大便秘结等症状。脾弱,主要是指脾的运化功能不好,导致吃进去的食物不能正常地消化和吸收,出现饭后胃不舒服、不消化、胀满、打嗝,这时就会出现“喝凉水都长肉”的现象,容易虚胖。

“喝凉水都长肉”的情况,过度节食和过度锻炼可能效果都不太好,需要配合中药调理改变体质状态。当体质改变了,减肥才会更有效果。

摘自《大河报》

## 顺应自然变化 规避五大误区

夏季已至,此时应注意顺应自然变化来养生,今天就为大家解析如何避免走入夏季养生六大误区。

### 误区一:多喝啤酒能解暑

夏季天气炎热,喝啤酒的确能给人一种凉爽的感觉。但是,如果酒精摄入过多,会造成口渴、出汗加重。此外,冰啤酒更不可多喝,肠胃受到低温刺激后,容易出现腹泻、腹痛等情况。

### 误区二:晨练越早越好

许多人都认为夏季天亮得早,晨练也应越早越好。其实,有研究发现,在早晨6时前,空气中的污染物最不易扩

散,空气质量较差,不利于健身锻炼。此外,6时前室外气温较低,易患感冒,或引发关节疼痛等病症,故夏季晨练的时间不宜早于6时。

### 误区三:空调应保持恒温

许多人在夏季使用空调时,习惯将温度定在某一个恒定温度。其实,不断调节居室温度,可以使人的生理体温调节机制经常处于“紧张状态”,从而提高适应能力。当然,温度变化不要太突然,每次调节以1℃至2℃为宜。

### 误区四:太阳镜颜色越深越护眼

许多人都认为太阳镜颜

色越深越能保护眼睛,这种观点是错误的。如果镜片颜色过深,会严重影响能见度,造成眼睛损伤。专家建议,最好选用能穿过15%至30%可见光线的太阳镜镜片,以灰色、绿色为佳。

### 误区五:凉茶降火随便喝

凉茶是中草药加水煎煮而成的,既然有“药”,就会有一定的禁忌症。一般来说,儿童、老年人、脾胃虚弱及阳虚的人不适合饮用凉茶。建议多从饮食起居方面进行调节,可多吃些清火蔬菜,如白菜、芹菜、莴笋等,同时要忌辛辣、油腻、高热量的食物。

据《中国中医药报》

## 报复性锻炼 易损伤身体

最近,很多人热衷于跟随直播平台进行健身锻炼。但对于不经常健身、久坐、经常熬夜的人来说,在高强度锻炼后会不同程度地出现肌肉酸痛,甚至出现心慌憋气、头晕目眩等不适。这是因为突然锻炼,心脏负担加重、肌肉过度使用所致,严重的还会引发心脑血管急症及横纹肌溶解等危急重症。另外,一些动作对体重较重的人、中老年人的关节压力较大,容易导致或加重关节磨损。

运动健身需要循序渐进、长久坚持,而且长期坚持比某一两次运动量大的锻炼意义更大。有减重需求的人,要根据自身健康状况,在专业医师或运动教练的指导下,制订合理的运动和膳食计划,以免对关节及器官造成伤害。

据《今晚报》