

中老年人养生,要固守精气神

完

健康指南



孔令谦 著
化学工业出版社友情推荐

【内容简介】

吃,是一门大学问。常见的一些疾病,至少十有八九和饮食不当是有关系的。所以我们不仅要吃好吃,还要吃对,会吃之人才能吃走疾病,吃来健康。本书讲的是中医饮食养生,包括中医饮食养生观念、人群养生、四季养生、现代人典型体质养生等内容。作者孔令谦是孔子第76代传人,京城四大名医孔伯华先生嫡孙,著名中医孔少华之子,自幼秉承家学,对中医养生有深入研究。

【上期回顾】

女人的食养方法和男人的食养方法是不一样的,同样比较特殊的还有哪些人呢?

“人过四十,阴气自半”,人过了四十以后,生命已经过了最强盛的时期,开始由盛转衰,精气神都开始日渐减少和衰弱。这时候饮食养生的重点就是如何保住你的精气神。

守精饮食八字诀:定时、定量、不偏、不嗜

什么是精气神?精是构成人体、维持人体生命活动的物质基础,气是生命活动的原动力,神是生命活动的最高统帅,固守精气神,是健康长寿的秘诀。

精包括精、血、津液。一般所说的精是指人体的真阴(又称元阴)。阴精充盈不仅可以保持身体机能正常运转,更能提高抗病能力。精有先天后天之分,中医上讲,先天之精受之父母,是“生命之根”,但先天之精需要后天之精的充养,才能使其发挥最大的功能。

后天之精完全来自饮食中的营养物质,所以又称:“水谷精微”,有了这些营养物质的补充,人才能正常生活。“肾为先天之本,脾胃为后天之本”,所以说,人脾胃功能的强健,是保养精气的关键,即《黄帝内经》所强调的“得谷者昌,失谷者亡”。

所以,不管在什么情况下,人都必须要吃主食。有些女性为了减肥只吃蔬菜,一些糖尿病患者为了减少糖的摄入,都不吃主食;人体得不到足够的“水谷精微”,后天之精得不到补充,基础没了怎么能不生病。尤其是老年人,“高年之人,真气耗竭,五脏衰弱,全赖饮食以滋气血”。老年人阴气仅半,阴精本来就有亏虚,再加上脾胃功能衰退,后天之精补充起来比年轻人难,所以更要注意通过饮食来补充后天之精。

定时、定量、不偏、不嗜这八个字是一切饮食养生的基础,只有做好了这八个字,才有可能去谈如何滋补。

定时,是指一日三餐必须固定,不可以缺,也不可以没有规律,平时晚饭7点吃,有点什么事可能拖到10点甚至更晚,这样对脾胃的伤害很大。另外一些身体衰弱或者患某些疾病的老人,脾胃吸收功能更差,可以考虑少量多餐,每天吃4餐或者5餐,这个同样也需要定时。需要注意的是,早餐不可省,晚餐不可晚。早餐是一天活动的基础能量来源,可以吃一些能量稍高的食物,睡前的三四个小时最好不要吃东西。

定量,是指每天摄入的食物热量要基本一致。也就是我们说的饭量,人的劳动强度不一样,饭量自然就不一样,农村人的饭量一般比城里人大,体力劳动者的饭量比脑力劳动者大。一般来说,经过了一段时间,身体自然会调节一个合适的饭量给你,而且你也会逐渐适应这个饭量。比如说,你每天中午吃一碗米饭,某几天忽然每天吃2碗,肠胃一下子肯定受不了。尤其是老年人,肠胃功能本来就弱,如果再不定量的话,肯定会出问题。正确的方法应该是,你平时每顿饭吃一碗米饭,碰到口味差的时候不要一点都不吃,尽可能吃点,遇到改善伙食或者胃口好的时候,也不要节制地大吃大喝。老年人吃饭还要注意不要吃得饱,吃饭只吃八分饱,不要有“撑”的感觉。

养气有七法,吃好最重要

气是指人的五脏六腑、四肢百骸的活动能力,人体的呼吸吐纳、水谷代谢、营养输布、血液运行、津液濡润、抵御外邪等一切生命活动,无不依赖于气化痰功能来维持。精是基础,精转化为气,来引导全身的功能。

关于如何养气,古人总结了七点:“一者,少语言,养真气;二者,戒色欲,养精气;三者,薄滋味,养血

气;四者,咽津液,养脏气;五者,莫嗔怒,养肝气;六者,美饮食,养胃气;七者,少思虑,养心气。”

少语言,是指说话要戒急戒快;戒色欲,指的是房事要节制;薄滋味是指饮食要清淡,少盐、少油,戒肥甘厚味;咽津液是一种养生方法,古人认为津液是人体的精华,把口中的津液咽下去有养生益寿等功效;莫嗔怒,是指平时要心境平和,不要随便发火;美饮食不是说要吃好的,吃贵的,而是说饮食结构要搭配合理;少思虑是指闲来不要胡思乱想。

其中美饮食是养气最重要的一个部分,包含两方面的意思:

一方面饮食要吃对。身体需要什么,就吃什么,身体需要多少,就吃多少。荤素要搭配、营养要均衡、食补要对味。

另一方面是要喜欢吃。如果吃饭时没有好心情、好状态,吃什么对身体都不好。或者饭菜很有营养,可是色、香、味都没有,让人一看就倒胃口,这也是不行的。

神是精、气的升华,得神者昌,失神者亡

什么是神?神是精神、意志、知觉、运动等一切生命活动的最高统帅。它包括魂、魄、意、志、思、虑、智等活动,通过这些活动能够体现人的健康状况。如:目光炯炯有神,就是神的具体体现。古人很重视人的神,《素问·移精变气论》也说:“得神者昌,失神者亡。”因为神充则身强,神衰则身弱,神存则能生,神去则会死。中医治病时,用观察病人的“神”,来判断病人的预后,有神气的,预后良好;没有神气的,预后不良。

滋阴润燥,解决老年人便秘

便秘是老年人的一种常见病,水少火旺是引起老年人便秘的根本

原因。因为老年人体质的主要特征就是肝肾阴虚,津液不足,大肠失于濡润就会便秘,就像河道里水少了船就会搁浅一样。还有一些老年人便秘跟肺气弱有关,肺与大肠互为表里,气虚无力推动也会便秘。

便秘不是小事,长期便秘对人体的危害极大,容易引起肛裂、痔疮、脑溢血、肠梗阻、乳腺癌、老年性痴呆等严重疾病。

在饮食上,可以多吃一些滋阴补肾的食品,从根本上解决便秘;多吃一些润肠通便的食品,如各种干果、芝麻、蜂蜜等,高血压、糖尿病患者注意热量;多吃一些膳食纤维含量高的食品,如苹果、芹菜、各种粗粮等;每天定时喝充足的水;少吃肥甘厚味,少吃盐和辛辣食品,饮食要清淡。

缓解便秘食谱

生首乌30克,黑芝麻15克,蜂蜜适量,把生首乌跟芝麻用水煎煮10~15分钟,注意不要煮糊。加水,加蜂蜜调之后分成2份,早晚各饮1份。一直到症状缓解为止。

胡桃10个,粳米100克。将胡桃肉捣碎、粳米洗净;粳米、胡桃肉放入锅内,加清水适量,用大火烧沸后,转用小火煮至米烂成粥即可。每日一次,早、晚餐食用。大便稀薄者忌食用。

黑芝麻6克,粳米50克,蜂蜜少许。烧热锅,放入芝麻,用中火炒熟并有香味时,取出,粳米洗净;粳米放入锅内,加清水适量,用大火烧沸后,转用文火煮,至米八成时,放芝麻、蜂蜜,拌匀,继续煮至米烂成粥。每日2次,早、晚餐服用。

运动可以增强肺气,缓解便秘,每天至少活动半小时左右,散散步、打打太极,跳跳操都可以,以增强肺气。随时做5~10下提肛运动,可以锻炼括约肌,让排便更有力。

小林的“真面目”暴露了

完

畅销小说



童全 著
春风文艺出版社友情推荐

【内容简介】

王小雨和王小佩结婚三年,过着恩爱平静的生活。皮革婚纪念日,一个王小雨曾经暗恋过的女孩不合时宜地出现了。王小佩凭借自己的聪明击退了王小雨的初恋,结果第二个、第三个……都以各种不同的方式华丽上场。

面对一个又一个“小三”,王小佩从容应对,把婚姻危机扼杀在萌芽状态。她用行动告诉想当“小三”的女人,有主的男人再优秀,也是别人培养出来的,再好再帅再有钱,和你无关。

【上期回顾】

小林果真对王小雨怀有不可告人的目的,她为了维护他,甚至连工作都丢了……

因为小林被炒,王小雨回到家里闷闷不乐。王小佩马上问王小雨:怎么啦?是不是因为自己和老外约会就吃醋啦?王小雨白了王小佩一眼:你还有心情开玩笑,人家小林都因为我被炒了。王小佩惊讶:怎么回事呀?王小雨把小林被炒的事情一说,王小佩冷笑:亲爱的王总,亲爱的老公,我说得怎么样?符合我猜的结果吧?我早就提醒过你了,你不听!现在怎么办?人家都为了你辞职了!多大的情分啊?我们怎么还呀?王小雨一时语塞,不知道说什么才好。过了好半天才说:就算欠个情呗,我们一起帮她找找工作。她年轻,又有工作经验,应该不难找工作。

王小佩分清局势,暂时把愤怒埋在心里,得先站在王小雨一边帮小林找工作,这样才能安内一致对外。为了小林的工作,王小佩把自己能拨拉的关系全部拨拉了一番,就连以前工作过的杂志社也不能幸免。

王小佩马上给小林打电话,让她下午带着简历去自己说好的一家公司面试。结果小林哼哼唧唧说自己肚子疼正在家里养病,不能去。王小佩还想说什么,小林已经把电话挂了。再打,已经关机了。王小佩心中疑惑不已:她没有了工作,自己帮她找,并找到了,她不说谢谢无所谓竟然不高兴。关了手机是什么意思呀?没电吗?王小佩马上给王小雨打电话,王小雨过了好久才接,并说自己在开会,挂了。王小佩再打,人家也关了机。两个手机都关了巧合不得不让王小佩起了疑心。为了证明自己的猜测,王小佩打电话到王小雨的公司,前台果然说王小雨上午出去了。至于出去干什么,她不知道,但绝对不是开会。

王小雨又一次说谎了!
王小雨为什么要说谎?难道是

和小林在一起?刚才小林不是说肚子疼吗?想到这儿,王小佩灵机一动,跑到公用电话亭,捏着嗓子以小林同学的身份从前台嘴里套出了小林的住处。在去小林家的路上,王小佩还购买了一些水果,万一王小雨不在小林家里,自己也好有个台阶下。

王小佩拎着水果来到小林家里,敲门,小林应了,但过了一会就没动静了。估计小林从猫眼里看到了王小佩。王小佩见小林不开门,疑心更重,她一边拍门一边喊:小林,我是王小佩,请你开一下门。过了好半天,才传出小林的声音:你有什么事?王小佩说:我听说你病了,过来看看你。小林说:没事了。谢谢你。

小林根本没有想开门的意思。王小佩心中冷笑,转身就走。不过她没下楼梯,而是上了一层,透过空间正好看到小林门前的走廊。王小佩站在那儿的时候,不由得感谢小林租了这么破的楼房,不然,她怎么可能站在这儿就能洞察一切呢。狐狸再狡猾,也有犯困的时候。果然,过了一会,小林就探头探脑地打开了门,紧接着王小雨也从里面走了出来。他一边走还一边安慰小林:你不要着急,好好休息。有什么事再给我打电话。小林嗯着,突然从身一把搂住王小雨:我不让你走!王小雨愣了一下,然后转过身,拍着小林:不要闹不要闹。看到这儿,王小佩气得把水果扔了过去。然后一下子揪住小林的头发,一边打一边骂:你这个不要脸的!敢动我的男人!王小雨眼疾手快,马上挣脱小林,抓住王小佩,喝道:你冷静!一定要冷静!王小佩说:我冷静!我怎么冷静!王小佩甩开王小雨,用手打小林,用脚踢小林。小林挣扎着,让王小雨救她。王小雨过来一拉更加激怒了王小佩,王小佩一巴掌甩到王小雨脸上:不

要脸!

手里的水果一下子掉到地上,水果掉地的声音惊醒了王小佩,她才知道这是一场幻觉。不过经过刚才的幻觉,她心中的愤怒少了很多。王小佩看着王小雨和小林,小林仍然在王小雨怀里无助地哭着,那小样儿,别说男人,王小佩的心都软了:算了算了,既然她这么喜欢王小雨,这么为了王小雨不顾一切,就把王小雨让她好了。自己也不是没有人喜欢,不找吴小梦,随便找个男人也行啊!

这时候,王小雨拿下小林的手:不要这样,我有家,我不可能给你什么的。

我不需要婚姻只要你!
这不可能,我不会这样做。

可是我不能离开你,我离开你我不知道该怎么过。

别傻了。嗯,别傻。王小雨拍拍小林的肩膀,大步离开了。

小林为了表现自己的绝望,打电话给王小雨说要自杀,王小雨有些慌张,急得团团转:怎么办啊?小林怎么这样呀?我也没怎么样她,她怎么就盯着我不放呢?

王小佩胸有成竹地一笑,趴在王小雨耳边说了一阵。第二天一大早,王小雨给小林打电话,说自己要离婚了。

小林狂喜,为了迎接王小雨特地把租住的房子收拾了一番。王小雨一进来,小林就要往他怀里扑。王小雨阻止小林:我现在什么也没有了,唉,只要你不嫌弃……

小林惊讶:怎么啦?
因为我净身出户了。

什么?
因为我背叛了她,所以我的财产全归她了。

小林疑惑地看着王小雨,王小雨把财产分割书拿给小林看,小林一看就愤怒了。本来她指望能和王小雨结

婚搬离这座老房子,告别租房的生活。她知道王小雨有两套房子,一套租出去了,一套住着。按照她的想法,王小雨怎么样也得给她留一套房子啊。小林爆发了:你给她一套房子还不行吗?为什么两套全给她啊?

我对不起她!
那也不能全给她呀!你把房子给了她我们怎么办?你想过没有?你这个猪头!

看看,猪头都骂上了。王小雨惊讶小林变化太快王小佩说得真准的时候,小林仍然不依不饶:你为什么给她两套房子?她住得过来吗?那是你的血汗钱啊!猪头!

那怎么办啊,要不然她不离婚,你又离了我不能过。

小林生气:那我们怎么过?你一心为她想,就没为我想想?财产全给她,还每个月给她三千块钱,真是过分!不行,绝对不行!

已经这样了,没有回头路!
这个王小佩真精呀,把什么东西都拿走,把你扔给我!哼!

我知道这样对你不公平,你也可以选择退货!

我当然要退货!凭什么你的钱你的青春全让王小佩享受了?我比你小这么多,一分钱得不到还得伺候你。哼!

嗯,所以你还是找一个年轻的、合适的男人结婚吧。

王小雨走了之后,小林冷静下来,她仔细回想了一下过程,直骂自己才是猪头呢。说不定这就是王小佩使的一个计,自己怎么就轻易上当了呢!

但是后悔已经晚了,说出来的话不可能再收回去。小林后悔得很不得抽自己耳光的时候,王小雨已经把事情给王小佩学了一遍,王小佩哈哈大笑:她也太沉不住气啦!