

# 中国式养生的奥妙(上)

春秋时,有个“管鲍之交”的故事。

管仲与鲍叔牙相交莫逆,年少时一起经商,但似乎没有大成效。后来,早一步做官的鲍叔牙举荐管仲为齐国相,以40年之久,辅佐齐桓公九合诸侯、匡定天下,成就霸主之业,为自己赢得了“名相”的殊荣,同时也留下了不少关于饮食养生与人生荣辱的故事。

管仲写了《管子》一书,阐明饮食乃是产生精神和智慧的物质基础,提倡“节饮食”、“薄滋味”的养生法,即饮食要有定量,应“得度”而不宜失度,适可而止,食不过饱,也不过饥。

事实上,这种“食养”方法是有其哲学基础和医学根据的,那就是所谓的“精气锐”。管仲认为,世上万事万物都是由精气构成的,一切事物都是“精气”变化的结果。当然入也是如此,不仅人的肉体是精气化生的,而且品德、智慧也是精气的显示。

就这样,管仲把饮食养生与学问道德内涵相互串联了起来,饮食成为了道德伦理学的范畴,而饮食养生的过程就是认知修养的过程。而管仲的养生理论,其实源于更早的《黄帝内经》。真正从医学角度对养生之道和长寿之法进行系统论述的,《黄帝内经》为首创。

《黄帝内经》针对春生、夏长、秋收、冬藏特点,提出的以上养生法适应了四时变化规律,易于使人和自然产生天人合一的良好效果。恬淡虚无,是



管仲



《内经》以静养生的基本观点和方法。要求人们光明磊落,心无邪念,摒弃私欲,对人友爱等。其养生观非消极厌世,而是要“内无思想之患”,去私心,重道德,保持乐观,精神内守,“嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心”,主张情志安宁,思想纯洁稳定,精神振奋饱满,使真气和顺内收,从而才能筑起稳固的思想防线。增强机体抵抗能力,防治疾病发生。

《内经》的和于术数,就是要人们适当掌握一些养生之术,如“八段锦”、“太极拳”、“广步于庭”等,通过柔和的呼吸,适中的活动,来调气血,去病健身,以达静养愉快之目的。

在饮食方面则倡导有节,不宜偏食。《素问·上古天真论》认为,饮食有节是享尽天年的一个重要条件。因为“饮食自倍肠胃乃伤”。饮食长期过量,必导致消费不良,使筋脉瘀滞,气血流失常。“节”,还包括饮酒必须适当,少则益身,多则败德损命。饮食有规律,不

暴食偏食亦十分重要,它能促进脏腑机制的良好运转,反之危害亦大。《灵枢》五味篇说食物的酸味先入肝,苦味先走心,甘味先走脾,辛味先走肺,咸味先走肾。可见,酸苦甘辛咸五味对五脏正常的运转有着直接的关系,任何偏食行为都将会增加某一脏腑的负担。如不偏食,调和适度,则五脏各得其所,将会为长寿打下良好基础。

临床实践表明,人的情志与身心健康有着密不可分的关系。《内经》对于情志的分析更为精到,如“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”。情绪的变化之所以能伤及内脏,《素问·举痛论》有明确的论述:“百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,思则气结。”可见不良情绪能使脏腑气血出现异常,使五脏运行失去平衡,导致疾病发生。因此,要有一个好的身体,就需要恬愉知足、精神内守、理解别人、善待自己。

梅林 孙明 孙青

## 细节决定长寿 饮食运动需讲究

如何健康地活到百岁?这是许多朋友关注的话题。卫生部首席健康教育专家、著名心血管专家洪昭光认为,“健康长寿,必做于细”。他在最新力作《活到百岁八件事》中,就讲述了数个易被忽视的健康细节。

### 食 “皱眉饭” 损伤肠胃

1. 宁吃开胃粥,不吃皱眉饭。不良情绪会引发消化功能紊乱,像恶心呕吐、食欲减退、胃痛、消化性溃疡等消化系统的很多病症都是不良情绪引起的。

2. 若要身体壮,饭菜嚼成浆。每次吃饭时,您不妨多动几次上下颌,嘴里多嚼几下,这样既容易控制食量,又能够按摩牙龈,促进面部肌肉运动,可谓一举多得。

### 饮 睡前喝奶,终身喝奶

牛奶被营养学家称为“白色血液”,目前已分析出的营养成分有100多种。洪昭光教授一直提倡大众喝牛奶,他建议“从1岁开始,睡前喝奶,终身喝奶”。

不过,有些人一喝牛奶就会腹胀、腹泻。这类人群,可以

试试喝酸奶或豆浆。

### 练 “懒人操” 得空就能做

洪昭光教授为大家量身定制了一些随时随做、随做随停的“懒人操”。

1. 早上醒来时,懒人伸腰。把枕头垫在背后,两手向后伸并伸展身体。

2. 穿衣时,背手扩胸。双手在背后相握,伸直手的同时挺胸,做后背手扩胸运动。

3. 如厕时,上下叩牙。

4. 出门时,屈膝下蹲。不要坐在凳子上,而应屈膝,蹲下身体穿鞋系带。

5. 做完家务时,拍打身体。如果你懒到实在不想站起来,可以考虑原地甩手并拍打身体的各个部位。

6. 电视广告时,可以抓紧时间转动眼球3~10分钟。

7. 闲暇时,拇指揉鼻。先用双手食指侧面同时在鼻翼两边上下擦3~6次,再用任意一手的拇指、食指提拿住鼻翼两侧,并沿鼻翼两侧向上,提拿到两眉之间(鼻根处)10次。要求力度柔和,速度适中。

综合

## 不要迷信无糖食品

糖尿病患者要定期监测血糖,如果监测力度不够,血糖一直处于高位还容易发现,而经常波动就很难发现了,高血糖和血糖波动都容易引发并发症。

单靠药物是无法有效控制血糖的,控制饮食和适量运动更加重要,但到底怎样才是科学的方式呢?

宁大附属医院院长麦一峰主任医师建议:

首先,中老年人要循序渐进地增加有氧运动时间,直至保持在每天快走45分钟,快走时心率保持在大约110次/分,太慢了无法达到锻炼效果,太快了老年人有可能吃不消。很多老年人喜欢散步、钓鱼等,但这样的运动并不能达到有效降低血糖的作用。

其次,碳水化合物、水果等虽都有不同的升糖作用,但不

主张患者因为害怕血糖升高而禁食许多食物,各式各样的食物都吃一些,营养才能均衡。控制血糖的关键在于总热量的控制,建议糖尿病人到医院的相关诊室咨询一下,根据自己的运动量、体重、年龄制定科学的食谱。

第三,不要迷信市面上的无糖食品,因为很多人听说是无糖食品,吃起来就没有节制。更重要的是,碳水化合物的升糖作用其实比糖要厉害,一些面粉类的无糖食品其实也很容易导致血糖升高。

第四,不少老年人喜欢上喝稀饭,也比较喜欢吃煮得比较烂的食物,这都会造成血糖的快速升高,糖尿病患者最好吃干湿混合的食物。

此外,花生、坚果类能量高的食物也不要多吃。

记者 鲍云洁 通讯员 庞云

## “菌中之冠” 银耳怎么选怎么吃

在中医理论中,素有“药食同源”的说法。也就是说,许多食物即药物,它们之间并无绝对的分界线。市第一医院中医专家科副主任医师钟之洲说,银耳作为保健类食材,具有强精补肾、美容嫩肤、润肠益胃、润饮润肺的功效。长期服用,可以增强免疫力,又可增强肿瘤患者对放、化疗的耐受力。

银耳又称作白木耳、雪耳、银耳子等,属于真菌类银耳科银耳属,是担子菌门真菌银耳的子实体,有“菌中之冠”的美称。富有天然植物性胶质,含有蛋白质、脂肪和多种氨基酸、矿物质及肝糖。

银耳蛋白质中含有17种氨基酸,人体所必需的氨基酸中的3/4银耳都能提供。银耳还含有多种矿物质,如钙、磷、铁、钾、钠、镁、硫等,其中钙、铁的含量很高,在每百克银耳中,含钙643毫克、铁30.4毫克。“对于治疗患有贫血、骨质疏松的老人非常有用。”钟之洲说。

银耳还富含维生素D,能防止钙的流失,对生长发育十分有益;因富含硒等微量元素,它可以增强机体抗肿瘤的免疫力;而充足的膳食纤维使银耳具有润肠、通便的作用。作为一种滋补良药,滋而不腻。

挑选银耳也有一定的讲究。“银耳也分等级,最好的是一等品。”钟之洲介绍,首先要看色泽,淡金黄的最佳。“有些人会以为银耳越白越好,其实都是不良商家为了延长保质期用硫磺熏过的。”

辨完颜色看结构,朵体相对大的,直径在3厘米以上;结构疏松,完整,分量较轻;肉质肥厚,蒂无黑点、无杂质;浸水后体积膨胀至十倍大;无特殊味道。

钟之洲提醒,由于银耳具有通便的作用,所以消化功能弱的老人不宜大量服用,易导致腹泻。

### 推荐食谱

#### 山楂银耳粥

原料: 山楂10克、银耳10克、大米100克、冰糖50克  
做法: 把山楂洗净、去籽、切片,银耳发透去蒂根,撕成瓣状,大米淘洗干净。把大米、山楂、银耳放入电饭煲内,加入冰糖和清水,煮熟即成。

#### 银杞明目汤

原料: 银耳15克、枸杞15克、鸡肝100克、茉莉花24

朵,料酒、姜汁、食盐各适量

做法: 将鸡肝洗净,切成薄片,放入碗内,加料酒、姜汁、食盐拌匀待用。银耳洗净,撕成小片,用清水浸泡待用;茉莉花择去花蒂,洗净,放入盘中;枸杞洗净待用。将锅置火上,加入清汤、料酒、姜汁、食盐和味精,随即下入银耳、鸡肝、枸杞烧沸,撇去浮沫,待鸡肝刚熟,装入碗内,将茉莉花撒入碗内即成。



#### 银耳红枣汤

原料: 银耳10克、枸杞10克、红枣5枚

做法: 将银耳泡发后,把以上食材放到砂锅里,加清水,煮熟即成。

记者 陆麒雯

物,可以用打浆、打粉、煮烂等方式来减少胃肠的负担。

素。饮食中,应该以五谷杂粮、水果蔬菜、豆制品等素食为主,肉类等动物性食品为辅,适当加大三文鱼等深海鱼的摄入量。这样的饮食搭配也是肠胃所喜欢的。

淡。清淡是肠胃对食物的要求之一,不仅要少吃高脂食品,还需适当控制盐摄入。在外就餐,不要吃煎炸熏烤和口感腻的炒菜,自己烹调,方法尽量采用蒸、煮、炖等。

鲜。购买新鲜的食材,尽量做到现做现吃,吃不完要尽快放入冰箱,如夏天常吃的凉菜、西瓜及喝不完的豆浆等,以免感染细菌,引起急性肠胃炎等消化道疾病。据《生命时报》

食物的消化吸收,离不开肠胃的“辛苦工作”。你知道吗?其实肠胃对食物很挑剔。要想从饮食方面保护肠胃,建议大家做到温、软、素、淡、鲜”五个字。

温。过烫或过冷的食物进入胃肠后,会刺激胃肠黏膜,久而久之,易引发肠胃病。饮食的温度应“不烫不凉”,热腾腾的饭菜,要等到不烫时再放进嘴里,大约40℃左右,刚从冰箱里拿出来的冷饮,应该在常温下放一会儿再吃。

软。保护肠胃应以柔软、容易消化的食物为主。胃肠负担最小的食物是富含淀粉、各种抗营因素又比较少的细腻食物,如山药泥、芋头泥、土豆泥、小米粥等。对于质地坚硬的食

物,可以用打浆、打粉、煮烂等方式来减少胃肠的负担。