

## 养生专家细说养生

## 既要管住嘴,还要迈开腿

## 阅读提示

“很多中老年人向我讨教健康养生方法,我常对他们讲‘管住嘴迈开腿’。”浙江省立同德医院第二门诊部副主任沈肖军说,他遵循简单易行的养生之道:运动方面推崇“7乘7”,饮食方面“4加3”。

## ◆每天走7公里 一周走50公里左右

运动方面,沈肖军倡导“7乘7”,就是一周7天,每天走7公里。根据个人体质,调整快慢。这样,一周的总运动量控制在50公里左右。走7公里大致需要1个

多小时,每天选一个固定时间,慢慢养成习惯。

“有人会说,下雨不走,累积到下一天,那岂不是要走14公里,会不会多了点?其实,我们每周需要

1至2天的大运动量运动。”沈肖军认为,运动和生病吃药是类似的,都需要一定的量才能达到效果。

此外,他建议,人到了55岁以上,运动方式最好不

要选择爬山,因为爬山、爬楼等对膝关节会有损伤。还有一些老年人,爱打太极,但扎马步时不要扎得太深,如果膝盖受力时间太长,有可能导致骨膜损伤。

## ◆4天主食3天杂粮 4份蔬菜3份肉类

谈到饮食养生,沈肖军提倡每周4天主食(大米、面食),3天杂粮,菜肴也是4份蔬菜和3份肉类

搭配。只有合理搭配,有比例地摄入食物,才能吃得健康、吃得有营养。

“现在很流行吃素,但

也不能吃得太素了,如果长期吃素,皮肤会不滋润,没有光泽,如B族维生素都是要有油脂才能吸收

的。”他称,中医讲究阴阳平衡,在饮食养生方面,最好合理搭配主食杂粮、蔬菜肉类之间的比例。

## ◆选择定食分食 控制饮食结构

“在唐代以前,中国饮食是定食制、分食制的,就是大家分盘吃,每个人吃多少量都有定数。”沈肖军称,

如今,所有食物放在一起,大家一起吃,吃多少自己夹,每个人吃了多少不知道。他建议,能分食尽量选

择分食,能定食尽量选择定食,这样比较容易控制一天的饮食量和饮食的结构。

《2016中国营养指南》

对每个人每天摄入多少蔬菜瓜果、肉类脂肪和主食等都有建议,可以参考。

《据《杭州日报》》

## 老中医陈群发妙手回春

## 聋哑兄妹恢复听力

7岁的张苗和16岁的哥哥张阳是先天性聋哑人,他们出生在一个父亲患有精神分裂,母亲同样为聋哑人的农村家庭,除了几亩地,没有别的经济来源。

2015年9月,张家兄妹慕名来到宛城区中医院聋哑科,但治疗费用对这个贫穷的家庭来说是个沉重的负担,接受了几天治疗之后,他们准备放弃。主治医生陈群发不忍心看着这两个孩子就这么走了,

向医院汇报了张家兄妹的情况,医院领导决定免费为兄妹二人进行治疗。到目前为止,已为兄妹二人省去医疗费4万余元。

“刚来医院的时候,张苗耳朵全聋,一句话也不会说。”陈群发介绍道。在治疗期间,陈群发不仅通过电针、穴位注射、耳穴贴压、中药口服的方法让她恢复了听力,还一字一句地教她说话。刚开始学说话时,张苗基本上学完就忘。陈群发

把短语和句子写在小本子上耐心地教,一遍又一遍地重复。笔者在宛城区中医院见到张苗的时候,她已经能说790个短语和句子;站在距离3米之外的地方说话,她也能听得见。哥哥张阳的恢复情况比妹妹还要好。

陈群发出生于中医世家,现任宛城区中医院聋哑科主任。聋哑病是世界公认的疑难病,但他经过不断探索实践,自1980年

至今,收治的患者来自12个省市,5000余名聋哑人经过治疗痊愈。2008年,宛城区中医院聋哑科被河南省中医药管理局命名为“特色专科”。

今年已经63岁的陈群发一年中除了春节休息几天,其余时间都在医院忙碌着。他告诉笔者,他想收几个徒弟,把这门技术传承下去,造福更多的聋哑患者。

《王迪》



## 生活提示

## 夏天防腹泻

## 先要管住嘴

烧烤、凉拌、冷饮、冰镇西瓜都是夏日的“宠儿”,但大快朵颐后,腹泻可能随之而来。

预防腹泻这样做:食品烧熟煮透,尽量现吃现做,避免食用剩菜剩饭;准备两块切菜板,一块用来切生菜,另一块用来切熟食,做饭时保证食物彻底煮熟;冰箱要定期清理,食物不要储存太长时间,在食用之前一定煮熟、蒸透,冰箱里的水果食用前一定要清洗干净;避免贪凉,在空调房内要注意腹部保暖。

《据《快乐老人报》》

## 保护颈椎

## 学学猫头鹰

猫头鹰的脖子异常灵活,古人就模仿猫头鹰耸颈而立、活动颈项时的状态,以祛除颈部疾患。

首先,将两手背在后面,十指交叉,两掌心自然向上。然后,向上慢慢抬头,同时两臂在背后直臂上举,挺胸夹背,两肩胛骨向脊柱靠拢,慢慢吸气。

随后,慢慢低头,两肩松沉,手臂放松,两手交叉不变,后背由紧变松,这时有一种如释重负的感觉,让整个脊柱都放松下来,同时缓缓呼气。

最后,慢慢向左转头,转到最大限度,眼睛看远方,保持几秒的拉伸,两手臂在背后放松。然后再向右转头,与左侧动作一样,转头时自然呼吸。

《据《保健医苑》》



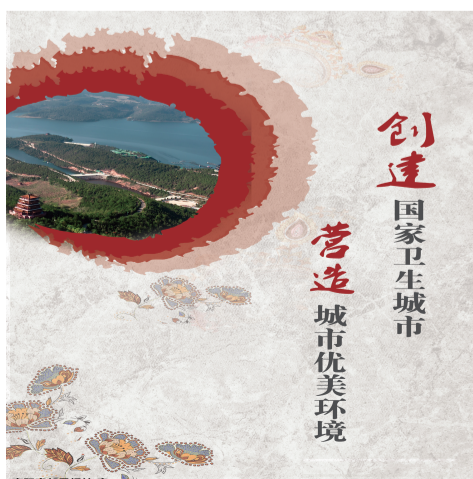
二手烟暴露没有安全水平,室内完全禁止吸烟是避免危害的唯一有效方法。

在室内设置吸烟区(室)、安装通风换气设施等均不能避免二手烟暴露的危害。

不存在无害的烟草制品,只要吸烟即有害健康。

“低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害,反而容易诱导吸烟,影响吸烟者戒烟。

吸烟可以导致多种恶性肿瘤,包括肺癌、口腔癌、鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、结肠直肠癌、乳腺癌和急性白血病等。



## 社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善