

80岁老中医的独特养生经

一家三代常年限食，餐餐都不吃饱，恐怕很多人都受不了。但80岁的国家级名中医鲁贤昌教授却日日坚持。鲁教授家有个传了三代的养生习惯，不管吃什么菜，都是一碗的量，从不吃饱。

从不吃饱

从不吃饱是鲁教授从小就养成的习惯，这让他的血管质量如同年轻人，就连给他做体检的B超医生都啧啧称奇。“我的养生理念从小受爸爸启发，他告诉我‘吃饱不好’。”鲁教授说，当医生

后，才知道限食的好处。“一般人50多岁就会有动脉硬化、血管斑块，我血管老化问题统统没有。”

平时，鲁教授餐餐都是一两半米饭，早上，他常用黄豆、黑豆、芝麻、核桃等十多种磨好的粉冲大半碗米糊吃，另加两片香糕。中午前还会用高压锅蒸点番薯、南瓜、藕当点心吃。中饭和晚饭炒点包心菜，炖点萝卜子排等。

“我从不吃零食和凉食，很注意保暖，常喝热水。”鲁教授说，自己的空腹血糖保持在4-5mmol/L，血压也比常人低一

些，约100mmHg/50mmHg，已相当不错。

不吃保健品

很多人会买保健品吃，但在鲁教授看来，许多保健品里添加激素等成分，盲目吃反而容易致病。他每年冬天都要吃参，20克高丽参和5到10片西洋参，再加冰糖炖水，吃一整个冬天。高丽参性温，和性凉的西洋参一起炖，吃了精神好，生活质量高。“我一次炖好放进冰箱，每天拿出来喝几口，水少了加水再炖，坚持了20年。”鲁教授说，适合

自己的保养方法就是好的，自己感觉有效就好。

吃药好眠比失眠好

鲁教授晚上7点一过就上床，早上6点半起床。“我不太容易睡着，睡前会背英语单词或平时用的处方，想着想着就睡着了。”如果8点半还没睡着，他会起床吃1/4颗安眠药，要是凌晨1点醒来，他还会再吃1/4颗。“有人说吃药不好，我认为，吃一点药能获得好睡眠，相比失眠到天亮，其利更大。”

据《杭州日报》

为何有人患癌后自愈

癌症自愈不是奇迹，能不能治好或者自愈，一方面要看癌症的性质，另一方面还要看治疗时的各种因素，尤其是病人的心理和精神问题。

研究显示，有的病人在得了癌症之后，又得了精神分裂症。一段时间之后，和这类病人同时检查出来癌症的精神正常者去世了，可这些精神分裂的癌症患者还活着，有的甚至连体内的肿瘤都消失了。研究者认为，精神分裂者不必承受常人患癌之后沉重的精神压力和求生欲望，人格变化了，也就再没有了常人心，心不在，病就不在。

曾经有人为出家人做体检后意外地发现，那些被一般人视为与生命健康密切相关的体检指标，在这些出家人身上很多都是不合格的，但是，这些出家人却凭借常人标准中的“破败之身”，活出了天年，之所以有这种结果，就是因为出家人的心中没有凡人的欲念和负担，凡心没了，那些因为凡心困扰而产生或者加重的疾病，也就没了“立锥之地”。无论是精神分裂者，还是出家人，他们能躲过癌症，或者在癌症中自愈，都是因为他们挣脱掉了这个箍在精神上的咒，人不贪生，也就不会怕死，身体也由此松绑了。

据《北京晨报》

百岁名老中医养生“三解汤”

全国名老中医杨友鹤出生于1910年，80岁时体检没有任何慢性病，高血压、糖尿病统统都没有。103岁时还在河南中医学院一附院坐诊。杨大夫每天早上6点起床，晚上8点睡觉，午饭后在屋里走150步后休息，每天的锻炼主要是早上对着窗子做八段锦。

具体方法是：站起直立，两手掌心向外向上托起，然后弯腰，像打捞东西一样双手下捞，这叫“托天捞地”，可帮助消化；双手叉腰，脖子和腰部一起左右扭动，这叫“摇头摆尾”，可去心火。大约做20分钟左右，常年坚持。

据四女儿杨雪琴介绍，在养生方面父亲没有刻意去追求什么，也从不用补药。家中备有一种叫“三解汤”的茶饮。

具体方法是：生绿豆50粒、毛尖茶8克、冰糖15克，将绿豆捣碎后带皮同茶叶、冰糖共放入茶杯内，用开水冲泡，加盖焖10分钟左右代茶频饮。

生绿豆具有清肺热、解毒的作用；茶叶可提神助消化；冰糖能调和脾胃，配合在一起对感冒初期或因内热导致的咽喉干痛、轻咳等症均有很好的疗效，可作为保健茶长期服用。

据《家庭保健报》

45-55岁是防病“黄金十年”

研究发现，45-55岁之间是防病的“黄金十年”，会对晚年身体状况产生直接影响。45-55岁，身体机能承上启下，各类疾病开始凸显和滋生。若加以重视，可实现身体机能平稳过渡，免遭“健康滑坡”。“黄金十年”防病需注意：

1. 血管初步硬化，留意胸痛、胸闷，防猝死；
2. 养成良好的生活方式；
3. 中年减肥；
4. 坚持每天运动，一定留住“硬骨头”；
5. 减少应酬；
6. 保持心情愉悦。

据《兰州晨报》

德国：吃鱼、散步都有固定日期

2016年世界卫生组织统计报告显示，德国人均寿命81岁，为世界十大“长寿国”之一。而在20年前，德国人的平均寿命比现在短近4年。之所以有如此大的进步，原因在于德国人将认真严谨也用在了管理自己的健康上。

每周日是散步日

为鼓励人们坚持散步，德国政府特把周日定为“散步日”。这天，德国人往往全家出动，边散步边交流一周来发生的事情；周日人们多会去公园散步，线路会更长。如柏林的蒂尔加滕公园，里面特意标出了3公里、5公里和10公里三条线路，便于民众掌

握路线长短。

每周五是吃鱼日

为了让民众吃得更健康，德国政府设立了“吃鱼日”，并计划把它写入政府报告中，要求民众每周吃1到2次。每周五“吃鱼日”这天，无论是学校、公司的食堂，还是大街小巷的餐馆，亦或百姓家里，主菜都是鱼。

开设老人夏令营

德国老年人参加夏令营的不占少数，这些夏令营多由政府部门的老年机构或民间组织举办。夏令营的活动丰富多彩：一是举办各种培训，比如学习用电脑、手机、游泳、骑马、弹琴。除了学习技能，

夏夏令营里最让老人感兴趣的是交流“长寿经”，夏令营也会聘请专家给老年学员点评和指导。

晚7点是休息点

晚上7点在德国是一个“休息点”。这时，14岁以下的孩子必须上床睡觉，最晚不得超过8点。大人们则看看电视，看看书，喝杯茶，放松一下，然后上床睡觉。德国联邦劳工部正制定“反压力法”，规定下班后企业不能再给员工打电话。德国DAK医疗保险公司统计显示，56%的25-60岁上班族认为，除了工作必须使用网络，其他时间应与网络隔绝。

据《快乐老人报》

健康小知识

中风患者晨醒后先做3动作

冬季，中风偏瘫患者一般会出现肢体僵硬，即肌肉痉挛现象，尤其是在晨起的一两个小时内。建议晨醒后先不要着急坐起来，患者平躺，在自身健侧肢体或者家属的辅助下，做3个简单动作缓解痉挛，每个动作练习5分钟。

双手交叉，举放胳膊健侧手和患侧手手指交叉握紧；在健侧手的引导下，逐渐把患侧上肢伸直并举过头顶；然后慢慢将双手放于下腹部。这个动作可有效缓解胸大肌和肱二头肌的痉挛，改善和防止中风患者出现手“挎篮”姿势。

缓慢蜷腿——伸直，患者平躺在床上，患侧靠近床边；家属用一只手托住足底，另外一只手托住膝盖窝；辅助患者进行蜷腿——伸直练习。中风患者股四头肌和小腿三头肌（就是小腿肚子）会出现痉挛。这两块肌肉的痉挛会令一些患者出现下肢“直着抽筋疼”的现象，严重者甚至“筋抽得睡不着觉”。在痉挛较严重时，可增加“长时牵拉”，即患者完全屈曲下肢（就是把腿蜷到头），患者家属一手向上压住患者足底，另外一手稳定住患者膝盖，令患者保持这个姿势1-2分钟，直到感觉到患者的腿部肌肉逐渐“松下来”为止。

腿伸直，水平外踢患者平躺在床上，伸直患侧腿，慢慢将腿挨着床面水平外踢，尽量保持膝盖伸直。可缓解内收肌（大腿内侧的一组肌肉）的痉挛。中风患者行走“剪刀步”，走路“拌蒜”，多是内收肌痉挛的原因。练完后，患者慢慢坐起，开始一天的活动。

特别提示：冬季不是进行康复训练的最佳季节，患者宜在每天气温最高的下午2点左右进行。有良好步行能力的中风偏瘫患者，建议进行室外步行、太极拳等运动强度较低的项目，感觉身体发热即可停止。

据《襄阳晚报》

UGO

优购物

更高品质的视频购物

以居家生活用品为核心

致力于打造国内领先的电视购物频道

电视购物汇