

# 养生保健要坚持“七个一”

有关研究发现,九成以上的百岁老人都有一套良好的生活习惯,并且一生坚持不懈。常年坚持良好的生活习惯,收效一定是明显的。据此,健康学家为老年人总结出一项“七个一”工程——健康长寿自然是每个人的重点工程,唯有不懈坚持,方可出成绩,达目的。

## ●清晨醒来打一愣

早晨醒来不要立刻穿衣起床,因为此时血粘度最高,血脉和关节也都是比较僵硬的,迅速下地活动极有可能引发心脑血管方面的问题。统计数据显示,有26%的冠心病患者和21%的脑卒中患者是在清晨起床时发病的。醒后应躺半分钟,坐起身后靠床头半分钟,下地前两腿垂在床沿半分钟,即“三个半分钟”,给身心一个缓和过程,这十分重要。



养生斋

## ●洗漱完毕喝一杯温水

这样做的好处是既可使我们的血液得到稀释,也给已经缺水的细胞及时补充水分。当然,它还有更深的养生保健意义,如清肠洗胃、促进大便畅通,有利于排毒养颜,促进循环代谢等。

## ●中午睡一小时

虽然只是短短一小时的午睡,可使你一下午精力充沛,思维敏捷。德国有关研究发现,午睡对人健康和提高工作效率有好处,并在前些年出台专项法规,将午睡定为公民不可侵犯的人身权利。

## ●下午吃一个苹果

苹果味甘性平,营养丰富,健胃消食,素有“全方位的健康水果”和“全科医生”的美誉。它富含的维生素C,有益心血管健康,是心脏病患者的健康元素,每日食之,有良医常伴之效。

## ●晚餐喝一杯红酒

干红葡萄酒具有软化血管、降低

血脂的功效。晚餐喝一杯干红,可解除疲劳、增进食欲,亦可预防心血管疾病的发生。

## ●早晚坚持散步一公里

散步是老年人健身方式的首选,早晚一公里的强度也正好适中,在身体微微感到潮热时,结束散步。但是对于心脏不是很好的老年人来说,一公里也许存在一定难度,建议遵医嘱,量力而行。

## ●就寝前喝一杯加少许蜂蜜的牛奶

牛奶有帮助睡眠的作用,蜂蜜有安神清火的功能,每晚临睡前饮用,对提高睡眠质量大有裨益。

“一”看似很小的数字,但它又是最基本最有实际意义的数字。持之以恒地坚持,才有可能增加无限的倍数。坚持“七个一”工程,就是为我们的健康长寿加油、加分、加精彩。

(肖德荣)



名人养生

贵州省剑河县侗族著名老中医吴定元,享年105岁。

他的养生之道值得我们借鉴。

## ●修德行善

吴定元一生中,待人无论老幼都是和蔼可亲,尊敬老人、关心家人,坚持言传身教,以身作则,很少发脾气;在医院对待病人视为亲人朋友,关心关爱患者可以说是无微不至,受到广大患者和家属称赞。

## ●动静结合

吴老在儿童时期,放牛砍柴,在艰苦生活历程中,练就了爬坡、劳动、下河捕鱼、放排摆渡的体能,到青年时期,悬壶行医济民,救治众生。在其青春年华中,经常上山采挖药材,练就了攀岩、爬树的本领和技巧,在行医空隙时,坚持晨练运动。

## ●顺应四时

吴老特别注重天人合一,顺应四时,调养心身。他说:“人与天地合一,必随四时季节调养,人跟天气走,不可倒着行。”他平时就是按春季早起晨练、夏时午睡练三伏、秋季坚持晚练排暑邪、冬冷早睡练收藏的规律锻炼身体,调节心身,增强体质,达到强身健体之目的。

## ●饮食规律

吴老每顿只吃八分饱,荤素搭配调养身体,进入老年时期,中午和晚上喝一两左右家酿米酒,取其活血通筋脉、散寒湿保健养生之作用。

## ●勤奋好学

吴老虽然文化不高,但他一生勤奋好学,勤于思考,善于动笔。他读过《黄帝内经》等经典医著,抄录了许多名医案例经验方药,在他100岁时完成了《草木春秋》书稿,将自己近90年行医的经验写成书稿,留给后人。他平时常给身边的年轻人和子孙说:“一个人活在世上,就得不断学习,才能有所进步,要勤于思考,善于用脑,坚持动手用笔,才能保持脑髓活动,防止过早衰老。”

(龙凌任)

## 吴定元的养生之道

老年人大多喜欢怀旧,他们总会想起过去的人和事,有时激动万分,有时觉得伤感,这会有损老人的身心健康。

## 怀旧是一种“回归心理”

老年人在现实生活中总喜欢向别人诉说自己以前的骄人事迹,他们会沉浸于过去的快乐中,认为过去比现在美好,心理学家把这种现象称为“回归心理”。生活中我们常看到的“回归心理”多出现两类人身上,一种是生活中的不得志者,另外一类就是老年人。

## 过度怀旧影响身心健康

老年人过度怀旧实际是一种不良的心理状态,这种心理会加速人体的衰老,更甚者,怀旧心理过重的老年人,死亡率和癌症、心脑血管病

## 怀旧过度影响身心

## 如何缓解怀旧心理

多与人沟通  
老年人之间缺乏信息的传递,生活就会无聊、空虚,从而脑细胞就会衰退。所以平时可以多和朋友、子女聊天,参加一些社会活动,心理上得到满足,怀旧心理就会减少。

## 找到生活中的乐趣

老年人生活如果没了乐趣,就会沉浸在以前的快乐中,难以自拔。所以平时老年人不要守着自己的小屋子,多出走走,做一些体育锻炼,亲近大自然,为家庭做一些力所能及的事:收拾屋子、制作美食、看书、跳舞,使生活更充实,就没有时间去怀旧,而且也能从中感受到生活的乐趣。

(张妍)



哲理漫画 作者 程远

## 心无忧虑寿自长



长寿秘诀

人会有各种情绪,它可以使你精神焕发,也可以使你萎靡不振,它可以使你冷静而理智,也可以使你暴躁易怒。这就需要学会管理自己的情绪,及时纠正不良心态。

英国一项研究发现,如果人们在有心脏病症状时表现出严重的害

怕情绪,可能会使血液中一些易引起炎症的化学物质含量升高,从而加重心脏病风险。而早有研究显示,这些物质含量高会加重心脏病风险。也就是说担忧和害怕不仅是心理问题,这些情绪还会引起一些生理反应,从而对病情造成影响。

另外,恐惧伤肾,《黄帝内经》早有明言。恐惧会导致肾精不足,精气不能上奉,使得心肺失其濡养。这时,就会出现胸满腹胀、心神不安、夜不能寐等情况,严重的还会出现耳鸣、耳聋、头眩、心悸等症状,危害健康。

可见,人要想健康活到百岁,必须宽容豁达、与人为善,于国、于人、于己皆无愧,故能安然处世,无恐惧心理之产生。

(王晓)

## 第五节 腰段棘上韧带损伤

### 【疾病概述】

腰段棘上韧带损伤是指腰部过度前屈拉伤棘上韧带使其损伤引起局部剧烈疼痛,前屈时加重,后仰时可减轻,腰部活动明显受限的一种病症。棘上韧带是两椎之间的构成纤维关节的重要结构。棘上韧带经过各棘突顶点,纵贯脊柱全长。棘上韧带有限制脊柱过度前屈的作用,受腰神经后支支配。此外韧带损伤多引起腰部剧烈疼痛。

### 【病因病机】

壮医认为,本病是由于腰部棘上韧带劳损,复

感风寒湿毒邪,筋结形成,横络盛加,阻塞三道两路,导致三气不得同步而引起。脊椎突然猛然前屈,使棘上韧带过度牵拉而损伤,故好发于重体力劳动或剧烈运动时。但长期弯腰工作,使棘上、棘间等韧带持续处于紧张状态,也容易导致慢性棘上韧带损伤。

### 【临床诊断】

(1)局部剧烈疼痛,特别是当脊椎前屈时更为明显,后仰时减轻,腰部活动明显受限。急性损伤时患者常听到突然响声,腰部似有“折断”样失去支撑感。慢性损伤多表现为腰部中线局限性酸痛、不适,脊椎前屈时加重。

(2)损伤的棘间有

明显压痛,体瘦的患者可触及棘上韧带断裂之间隙有凹陷感。

(3)X射线检查结果一般正常。

### 【鉴别诊断】

(1)椎间盘突出症:多有腰痛伴下肢放射性疼痛,症状时轻时重,活动受限,咳嗽、喷嚏、弯腰则可加重症状,休息后疼痛缓解。棘突间或棘旁有明显压痛,直腿抬高试验阳性,并有相应的神经根支配区域感觉及运动障碍。X射线摄片或CT检查可协助确诊。

(2)腰三横突综合征:多有扭伤或劳损史,第三腰椎横突处有明显压痛并向下腰及臀部放射,腰三横突附近可触及条索状物

或结节状物。

### 【壮医摸结】

棘上韧带损伤的筋结形成以棘上韧带及周围肌筋形成的筋结为主,壮医摸结于损伤处的棘上韧带处可有明显的压痛和硬结。

常见的筋结有棘上韧带筋结、夹脊筋结、腰三横突筋结。

### 【壮医解结】

#### 1. 经筋手法

医者先用滚法在病变部位来回滚动3~5遍,使局部充分放松、发热,手法不宜过重。然后采用按、揉、点、推、弹拨、捏拿等分筋解结手法,在病变区域肌筋上进行手法松筋,手法要松结、松筋、理筋,力量从轻到重,刚中有柔,柔

中有刚,刚柔相济。

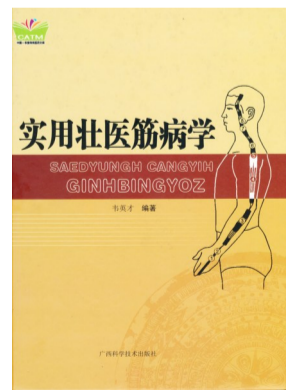
#### 2. 经筋针法

经筋针法包括火针法和固结行针法,寒证用壮医火针法,热证用固结行针法。

壮医火针法:在选定的筋结部位上常规消毒,然后右手持2寸或3寸的毫针,将针尖在酒精灯上烧红,迅速刺入治疗部位,得气后迅速出针。

固结行针法:医者以左手固定筋结,右手持2寸或3寸的毫针,对准筋结快速进针,以“中结调气”为目的,可根据不同筋结选用一孔多针、局部多针、透针穿刺、移行点刺、尽筋分刺、轻点刺络等多种针法,不留针。

#### 3. 拔罐法



采用闪火拔罐法在针刺筋结部位或经筋线上拔罐8~10分钟即可,隔日1次,5次为一个疗程。

### 【其他疗法】

(1)局部封闭治疗。  
(2)采用小针刀松解局部筋结。