

“把健康的希望寄托在医生身上是不现实的。社会变化日新月异，每个人都要学会自救。”一袭灰色曳地长衫，一条白色的飘逸长巾，不用课件，不看材料，在台上挥洒而谈。11月23日，北京中医药大学副教授、中医文化名家曲黎敏在河南省会展中心阐释她的养生理念以及河南群众怎样根据地域特征养生。

“我这几年明显感觉到人们的身体状况在走下坡路。”曲黎敏说，“现代人的生活方式总体上不利于人的健康，快节奏的生活带来紧张、焦虑，损伤肺气；网络、智能手机的发展，让人缺乏运动，导致慢性病滋生；食品安全和空气质量不容乐观，也导致人的身体健康状况每况俱下。”那么，脆弱的个体怎样对抗这些不健康因素，实现“自救”呢？

肺癌的罪魁祸首不是空气质量，而是焦虑

郑州近几天雾霾严重，空气质量很差。有听众就此忧心忡忡地问曲黎敏，怎样才能把雾霾对肺的伤害减少到最小呢。曲黎敏说，最好的做法是不把它放到心上，不要让它影响到个人情绪。

“马云说，10年之内肺癌将成为北京市民的头号疾病威胁，其实目前肺癌是全世界发病率排在首

养生是一种自救

本报记者 张晓华



位的癌症。英国等国家空气质量超好，为什么肺癌的发病率还居首位？因为导致肺癌的首要原因是焦虑，也就是佛家说的贪、嗔、痴，这是一种时代病。”曲黎敏语出惊人。

曲黎敏认为，最受雾霾荼毒的恰恰是出门就戴口罩、内心惶惶然的人群。对雾霾的惊恐会伤害到肾，比吸入一些粉尘颗粒对内脏的损害更甚。

很多流行病也有这个规律。往往是对疾病恐惧不安的人症状较重甚至更容易死亡，积极乐观的人受到的波及少一些。就连糖尿病，也跟情绪低落有一定关系。思伤脾，脾伤则运化不力，最终形成代谢疾病。

愉悦的情绪最养生

怎样才能掌握健康主动权呢？曲黎敏认为，要从日常生活习惯和坚持良好的心态做起。“不熬夜，饮酒适量，合理运动，勤晒太阳。尤其是在持续性雾霾天，哪天中午如果出了太阳，不管正在干什么，都一定要出去晒10分钟太阳。保持晒太阳的好习惯，会是未来的一个‘大福报’。”曲黎敏说。

还有最重要的一条，就是保持心情的愉悦。

“每天见到的都是喜欢的人，每天做的事都是喜欢的事，这样的人想不健康都不行。”曲黎敏说。

她见过一些老中医，或许有抽烟、喝酒或不爱运动等个别坏习惯，就连一代奇才兼国学大师南怀瑾，都有“吃夜食”的习惯。追问这些人的养生秘诀，可能没有答案，但这些人无一不保持着一颗童心。

不活在过去的耻辱当中，不为明天的事睡不着觉。“慢生活，真感情，才有健康生活。”曲黎敏说。

锦囊 JinNang

家居运动抗衰老

一些强化肌肉和骨骼的家居运动，能起到抗衰老、保持身体健康的作用。

贴墙站 站立、背靠墙，后脚跟远离墙壁1拳之远，肩胛骨往脊柱方向夹，挺胸收腹，使腰后的弧度可以放下一只手的宽度，收紧下巴。目视前方，呼吸自然。此动作可改善含胸、驼背等不良姿势。

靠墙半蹲 双脚与肩同宽，背

靠墙，缓缓屈双膝向下，收小腹，好像坐着无形的椅子。双膝不能超过脚尖，否则会造成膝关节受伤。

踮脚 直立，双脚跟离地，保持5~10秒，此动作可强化小腿肌肉，锻炼下肢肌肉的力量。

抬腿运动 坐直，收小腹，脚抬至膝部完全伸直。保持5秒，再换另一只脚，这个动作可训练腹部及大腿肌肉。（周向前）

扭腰顶胯防肿胀

有些人早上起来经常会出现肿眼泡，即使晚上不喝水、枕头高低适度也不能避免。中医认为，眼睛、面部、手脚等肿胀一般和带脉不通有关。如果带脉约束无力，会导致纵行经脉运行迟缓，水气就容易闭塞，留存于身体不同部位，形成肿胀。

在此，为经常肿胀的人推荐以下一招养生法——**晃**（音fǔ）浴，这是健身气功·马王堆导引术中的一式，起床后做一做，能够舒展筋骨，疏散肿胀。

具体方法为：两腿屈膝半蹲，同时，两掌由左向右摆至体侧后方，髋关节向右侧顶出，眼睛看左前方；以腰带动手臂由右向左摆动，掌心相对，髋关节向右侧顶出，眼睛看左斜后方；两臂向上，举于头顶上方，身体直立，两掌经体前自然下落，垂于身体两侧。

晃浴，意思是模仿水鸟嬉戏。通过顶髋旋腰，以腰为纽带转动肢体，能够旋转和调理带脉，消散肿胀，同时还有减少腰部脂肪堆积之功效。（丁丽玲）

康复 KangFu

脑出血患者经过系统的临床治疗后，其肢体、语言功能障碍在短时期内难以恢复，会使患者产生苦闷、抑郁、悲观心理。表现出烦躁，羞于见人等行为特征。家人应尽量体贴、关心患者，多给予安慰、开导，同时，可根据患者的病情做一些适宜的功能锻炼。

面瘫的功能锻炼 用拇指自患者两眉之间经眉弓，经太阳穴到目内眦，再下经鼻翼旁、鼻唇沟、嘴角至下颌角，缓缓按揉，直到发热发酸为止。

语言功能训练 要耐心细致地一字一句进行练习，练习时，注意力要集中，情绪要稳定，说话节奏宜慢，先从简单的单字、单词练习。鼓励患者大胆与人交谈，也是一种语言锻炼的方法。

半身不遂功能锻炼 坐卧练习：由家属扶患者反复作起坐、躺下等动作；或在床的脚端拴一根绳子，让患者健康的手抓住绳子自行作起卧训练。上肢锻炼：经常按揉患肢，再作外展内收及肘关节伸屈，内外旋转运动。下肢锻炼：患者俯卧，家属用手背在脊柱两侧自上而下按揉，如此反复数次；也可让患者坐在凳子上，肢踩竹筒来回滚动或进行行走，搀扶患者上下楼梯练习也可促进功能改善。

（本报综合摘编）

茶道 ChaDao



喝浓茶可清热利尿

浓茶是指泡茶时茶叶用量超过常规（通常一杯茶用3~4克）的茶汤。浓茶也并非一概不可饮，有些情况下，饮浓茶反而有利。长期的茶疗实践证明，饮茶有清热解毒、润肺化痰、强心利尿、醒酒消食等功效。因此，遇有湿热症和吸烟、饮酒过多的人，浓茶可使其清热解毒、帮助醒酒。另外，小便利的人，喝浓茶可利水通尿；口腔发炎、咽喉肿痛的人，饮浓茶有消炎杀菌的作用。（方文）

（张冕）