

马是自然界中兼具力量与灵性的生物,我们的养生保健可以汲取马的生命智慧,总结马的健康优势,让自己在马上健康起来。(上海体育大学竞技运动学院教授左群、北京安定医院心理测查中心主任孟繁强)



向骏马学习养生保健

“马不停蹄”做运动

马以体魄矫健、耐力持久著称。马奔跑时,肌腱会像弹簧一样瞬间释放能量。对人而言,每周进行3—7次的伸展运动,如瑜伽、普拉提,可拉伸肌腱和韧带,从而增强关节灵活性。

奔跑是马的基本生理需求,其间“呼哧呼哧”的规律换气,可适度刺激心肺。慢跑、游泳等有氧训练能达到类似效果,每周可进行3—5次、每次至少30分钟。

人体的下肢肌肉量占全身的40%—50%,不仅负责“健步如飞”,还辅助糖脂代谢、心脏泵血。想练出马一样强有力的下肢,建议每周进行2—3次力量训练,入门可选择5磅、10磅

的弹力带,通过对抗弹性模拟抗阻训练;感觉弹力带“变轻”或轻松完成15次动作时,适当增加磅数。

“厉兵秣马”调饮食

马的胃容量较小,仅占消化系统容量的10%,无法一次性容纳大量食物,必须少食多餐。也因此,马匹始终保持着良好的消化状态。马还有吃饱后会主动停食、拒绝有毒食物的习性。现代人不妨学习马吃饭。固定三餐时间,每餐吃七八分饱,高糖高油高盐食物尽量少吃或不吃。

粗草料是马的主食,但马也会吃胡萝卜、苹果和玉米、豆类等“精粮”,总体“粗中有细”。国人饮食需做到细中增粗,在主食

里加点粗粮、薯类或杂豆;要求每餐有蔬菜;加餐吃水果,如草莓、猕猴桃;减少食用油摄入,可用坚果、牛油果等替代。

“龙马精神”养情绪

马是群居动物,即使不会说话,也要用肢体语言来传递情感,使得它们能始终保持情绪稳定:母马、幼驹互相摩擦头颈,是在表达亲密;同伴间互啃颈部、背部毛发,是在释放友好。对人而言,主动社交、传递善意能刺激催产素分泌,就像为心理“充电”。日常与人相处时,可多点头微笑,给予积极反馈;交谈时,头部转向对方、保持眼神平视,传递专注与尊重;赞美他人时坚持“从事到人”,关注事件或细节。

马是天生的“社交达人”,能和狗、猫等动物成为朋友,人也有这种本能。建议主动建立轻社交圈,不追求数量,而是注重舒适度,不擅长社交的人可加入兴趣相关社群,在共同爱好中自然互动,与少数人建立深度联结;每周约1—2位好友聚会,在互相陪伴中释放压力。

大自然中的马,不会整天固守一处,而是自在地散步、奔跑、嗅闻、追逐。这些看似“无用”的行为,恰恰是情绪的“避风港”。建议每天给自己预留30分钟“无目的”时间,养绿植、拼乐高、练书法或跳舞,不必纠结是否精通,单纯享受过程中的专注和快乐。此外,脑力劳动者可干点体力活,体力劳动者可选择脑力游戏。

养生汤圆也要限量

今年市面上出了好多养生汤圆,山药五黑、阿胶枣泥……养生汤圆确实有一定的养生价值。糯米能健脾暖胃,山药、茯苓这些馅料也都是药食同源。但做成汤圆后有效成分会打折扣,且糯米黏腻难消化,别指望吃几个就能治病。而且汤圆的升糖能力依然很强,油脂、热量并不低。建议脾胃虚弱者选山药茯苓,积食不消化者选山楂鸡内金。但要严格控制量,最好只吃两三个,且进食时要谨慎。建议煮着吃,别油炸,搭配蔬菜和生姜,趁热吃。(南京市第二医院中医科主治医师 朱吕群)

防控高血压 采用DASH饮食

虽然大家都知道高盐饮食是高血压发生的重要原因,但超重肥胖及不合理的膳食结构也是导致高血压及并发症的重要因素。

国际上常以DASH饮食作为防控高血压的饮食模式:1.足量的蔬菜、水果和低脂奶制品;2.减少饱和脂肪、胆固醇和反式脂肪;3.适量的全谷物、鱼、禽肉和干果类;4.控制钠、甜点、含糖饮料和红肉。(中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任 陈超刚)

解腻食物清单 专治各种吃撑

吃腻了,吃撑了,厨房里有些天然食物是“肠胃救星”。

- 1.山楂消食化积,对油腻肉食之积,效果明显。
- 2.大麦茶,益气调中,特别适合淀粉类食物(米、面、糕点)摄入过多。
- 3.普洱茶,能温养脾胃、消滞解腻和利湿。
- 4.陈皮可使胃液分泌增加,恢复食欲。
- 5.紫苏可散寒行气、温散气血。
- 6.白萝卜能缓解消化不良,吃了过多肉类等油腻食物导致的难消化、腹胀等,喝点白萝卜水简单有效。

- 7.柠檬水能生津解暑、疏肝解郁。精神不振时,喝杯能开胃醒脑。
- 8.马蹄,富含膳食纤维,能助消化、疏积滞。不消化、易上火时,马蹄能助脾胃恢复轻盈运转。(北京中医药大学东直门医院消化科副主任刘大铭、广东省第二中医院治未病中心主任林晓洁)



百岁老人黎以恩(右)和老伴羊小爱(左)

百岁夫妻爱相伴聊天

的三子黎壮安一边张罗着手头的活,一边自豪地说,父母育有3男3女,大家庭已是五世同堂。

在百岁庆典上,问及二老的老寿密码,子女们打开了话匣子。黎壮安说,二老饮食清淡,每天按时用三餐,且早睡早起,睡眠质量很好。如今,黎以恩喜欢听山歌,每天还要在村里散步;而羊小爱虽然不爱

走动,却闲不住,早起打扫卫生是她的日常习惯。子女们认为,父母长寿最重要的原因,是他们爱聊天,性格温和,夫妻恩爱,相互陪伴,情绪平稳。他们的善良更是远近闻名,从小就教育子女在外一定要尊重他人,与人为善。从清晨的清粥,到傍晚的散步;从一句温暖的叮咛,到屋檐下的并肩静坐——在平凡日常的相伴与相守中,两位老人用百年时光诠释了“百年好合”的真谛。(文/牛伟)

膝关节“生锈”,火针来救

上下楼梯时膝关节“咯吱”作响,阴雨天膝关节酸胀疼痛,严重时无法蹲起,这是膝关节在作祟。在中医看来,这是膝关节被寒湿困住、气血瘀堵,像生了锈的零件,无法发挥正常功能。火针疗法能驱散寒湿、疏通瘀阻,能让“生锈”的膝关节重新灵活起来。

常用穴位如犊鼻穴、内

膝眼穴,能直接疏通膝关节局部气血;阳陵泉穴是“筋会”,能舒筋活络,缓解膝关节僵硬;足三里穴是保健要穴,能补脾胃、生气血,为关节提供“能量”。对于疼痛明显的部位(中医称为“阿是穴”),火针直接刺入,能快速缓解局部瘀阻。

日常要护膝,不让寒湿之邪有可乘之机。

1.避寒湿。注意保暖,避免久居寒湿之地,夏季避免长时间吹空调。阴雨天或冬季可佩戴护膝,也可用艾叶、生姜煮水熏洗膝关节。

2.练气血。推荐靠墙静蹲:背部贴墙,屈膝90度,每次坚持1—2分钟,能增强膝关节周围肌肉力量,促进气血运行。(北京中医医院针灸中心副主任医师 袁芳)

按摩鱼腰穴 对付视疲劳



如今,过度使用手机常导致眼胀、视疲劳,不妨经常按揉鱼腰穴(眉毛中间),以疏通局部气血。按摩时,用一手拇指指腹轻轻压揉鱼腰穴,以局部有酸胀感为宜,同时配合眼球缓缓转动。另外,还可以闭眼用搓热的手掌捂住眼睛,多做几次。(广东省佛山市中医院眼科副主任医师 杨雪艳)