

健康星闻



文/王泽 百岁国医大师邓铁涛身体健康，思维清晰，耳聪目明，语言流利，步履坚稳，如此高品质的康寿，源自其坚持“养生重于治病”。

邓铁涛认为，追求长寿要重视预防保健，在医学上，也应提倡预防为主、防重于治。

邓铁涛遵循动静结合的养生原则。养生要动静结合，首先是静而养心。邓铁涛认为，心主神明，可驾驭精神情绪，维持机体内外环境平衡，保证机体健康。邓铁涛除了爱练书法以养神外，还习惯通过静坐、冥想等法静养，称静心功、松静功。要点是：单腿交换盘而稳坐

在板凳上，上身自然放松，头位正直，自然闭目，两手置于腹前相互轻握，按平常呼吸，静坐约30分钟。邓铁涛提醒，老年人静坐养心，不必勉强盘双腿，不行就单腿交换盘坐。静坐久了气血易短暂凝滞，可按摩疏通四肢气血，并视状态掌握时间。静坐可于晨起、入睡前进行，在旅途中，也可静养安定心神。不能完全不想事，哪怕坐着发呆也有好处。

养生不能光静不动，生命在于运动，“动则生阳”。邓铁涛一生酷爱八段锦，自年轻时坚持每晨必练，还对传统八段锦改良成简单易学的“邓铁涛八段锦”。除了八段锦、太极拳，邓铁涛还有一个习惯，每天下午午睡后在小区周边散步，“采阳助肾”，状态好时回家后还练站桩功。就算下雨，邓铁涛也会在楼梯运动。

邓铁涛的饮食养生原则则是“杂食不偏”。邓铁涛被人问得最多的是“平时吃什么能够长寿？”他总是笑着说：“只有四个字，杂食不偏。”邓铁涛饮食基本情况就是：每天三餐定时、定量，坚持每餐七分饱，平时喜欢清淡、易消化的食物。主食以大米饭为主，喜食

蔬菜水果，配以一定量的薯类、燕麦、荞麦、豆类，肉类偏爱吃鱼，还有鸡肉、虾类、鸡蛋，每天喝一杯牛奶，有时吃些红枣，尽量营养均衡。事实上，他平常基本不忌口，家人煮什么都觉得好吃，出差外地还喜欢品尝当地特色小食呢，那些忌这忌那的所谓养生饮食“忌口”可以休矣。

邓老的养生习惯有三则。一则：每天做鸣天鼓、聪两耳、击枕。鸣天鼓：手掌贴耳孔，手搭在后脑勺，食指、中指配合着弹拨后脑勺，持续50次。可预防大脑痴呆，减缓耳蜗退化，防止神经衰弱、头晕头痛。聪两耳：双手食指插入耳孔，先向前旋转，再向后旋转，然后突然放

手，持续50次。可保持听力，防治老年耳鸣、耳聋（无器质性病变者）。击枕处：双手五指微曲，用食指、中指、无名指为主，轻击后枕部，来回50次。可有效改善睡眠，辅助治疗颈椎病、头痛、鼻塞。二则：勤梳头。每天用牛角梳，在起床后梳头100次，可按摩头皮、头部神经，改善大脑血液循环，同时锻炼手臂力量，预防肩周炎。三则：冷热水交替洗澡。数十年如一日，邓铁涛坚持冷热水交替洗澡，至今皮肤保持较好弹性，很少老人斑，还能帮助全身血管的血液循环。他提醒，年长者、有高血压的患者，刚开始时注意水的冷热温差不能太大，否则易出现意外，待身体适应后才可以加大温差。

## 邓铁涛：养生重于治病

### 常常踮脚好处多多

踮脚尖是个很不起眼的运动，看起来似乎没有什么难度，甚至很多人对于这个运动是很不屑一顾的。但是踮脚尖给身体带来的一些好处令人刮目相看！

补肾。经常踮脚尖的话，可以起到不错的补肾效果，因为我们的脚和人体的肾关系很密切，踮脚尖其实是在帮助我们刺激肾经。很多人会出现畏寒怕冷以及下肢浮肿等症的出现，在生活中不妨多踮脚尖，可以起到不错的改善效果。

锻炼腿部力量。踮脚尖是随时随地都可以进行的，不管在哪里，只要有地方站着就可以进行。这个动作可以很好的锻炼到我们腿部的肌肉，从来没有踮脚尖的人，发现踮一会就会受不了。在你受不了的时候，可以休息一下然后继续。过一会就会发现双腿非常的酸痛，这是在锻炼我们的腿部肌肉。在生活中，可以的话，可以尝试踮脚尖走路，可以有效锻炼到小腿后侧的肌肉，有利于疏通足三阴经，对于身体健康很有好处。

有益心血管健康。心血管异常是很多老

年人会出现的疾病，因为老年人的身体素质比年轻人差，身体的新陈代谢开始减慢，所以身体的血液流动速度变差，导致老年人发生心血管疾病的概率增加，严重的甚至会危及生命安全。对于老年人而言，在生活中可以尝试着多踮脚尖，这是一个很好的有氧运动，可以让心率保持在每分钟150次左右，并且可以促进下半身的血液循环。这样一来流向心肌的血液也会增加，对于心血管和心脏都可以起到保护作用。需要注意的是，中老年人在踮脚尖的时候一定要注意安全，最好是站在有扶手的地方，以免摔倒。

缓解压力。其实，脚跟和大脑之间也有很密切的联系。经常踮脚尖，可以有效改善脑部的血液循环。对于在生活中一些压力比较大，经常用脑的人群而言，可以在休息的时间多踮脚尖，在踮脚尖的同时进行深呼吸，你会发现你大脑的疲惫感减轻了不少，并且紧张的情绪也会得到缓解。

简单的踮脚尖会给身体带来这么多好处，大家生活中不妨多踮踮脚尖！

# 爱康国宾健康体检

管理集团

# 上海国宾医疗中心

地址：西康路252号 电话：62473737

沪医广[2018]第08—23—C420号 有效期至2019年8月22日

上海鍾書

# 新教材全解

2018年百位名师合力修订 升级改版

教师有了它

分析教材更透彻，课前提课更轻松，上课讲解更有效

学生有了它

预习课文有目标，听课学习有头脑，学习成绩步步高

家长有了它

不用再花冤枉钱，家庭辅导有方向，孩子进步心也欢

《新教材全解》是根据新课标教材编写的，2018年由一线名师全新升级修订的一套优质图书，丛书按老师讲课和学生学习的顺序对教材进行全方位讲解。每课的题目、背景讲深讲透，为深入理解课文内容做准备；每课内容进行详细分析、讲解，难点、重点进行逐一梳理归纳，升华对教材内容的理解和感悟；每课练习逐一进行精心指导，科学地点拨并给出合理的答案。

总之，《新教材全解》做到了教材内容全解、教材习题全答、教材资料全有。

上海名师 耗时五年 倾力打造 畅销十年