



南方報業傳媒集團主辦

今日廣東

GUANGDONG TODAY

中醫養生

逢周五出刊

吃名貴補品、買奢華保健器材……許多人總想花高價換取健康，卻從來不想改變自己的生活習慣。其實，養生並非要花大價錢，有些好的養生方法可以不花錢！

撰文：李劫 繪圖：楊佳



不花錢的養生法請收下

笑是最好的養生補品

俗話說：笑一笑，十年少。這句話真不假。中華中醫藥學會學術顧問溫長路把大笑視作最簡易的人體“體操”。他解釋，大笑有益呼吸，它能使肺部擴張，胸肌興奮，膈肌上升，加深呼吸運動，另外還能清理呼吸道。人每笑一次，橫膈膜大約蠕動18次。此外，笑又能消除精神緊張，使肌肉放鬆，讓人頭腦清醒、精神振作。同時，笑還能促進食欲，輔助睡眠，通過增進消化液的分泌和消化道的活動，使人胃口大開。

曬太陽是最好的補鈣法

曬太陽可以幫助人體獲得維生素D，而維生素D可以幫助人體吸收鈣。陽光中幫助我們獲得維生素D的是紫外線，而它的穿透性比較差，薄薄的一張紙甚至霧霾都能將紫外線隔絕開，因此，隔著玻璃曬太陽對皮膚合成維生素D完全沒有作用。

運動是最好的防癌法

2016年刊發的一項美國國家癌症研究所的研究發現，與運動最少的成人相比，運動最多的成人平均患癌概率降低7%。運動最多的人平均每天快走超過1小時，他們患食道癌的概率少42%，肝癌概率少27%，腎癌概率少23%。患病概率降低超兩成的還有胃癌、子宮內膜

癌及骨髓性白血病。常運動還能將患骨腫瘤、結腸癌、頭頸癌、直腸癌、膽囊癌和乳腺癌的概率減少一到兩成，將煙民患肺癌的概率減少26%。

白開水是最健康的飲料

廣州醫科大學附屬第二醫院營養科主任鄧宇虹介紹，中醫認為水屬陰，性涼味淡。冬季人們吃得好、穿得厚、住得暖、活動少，體內積熱不能適當散發，這時喝點白開水有“消火”之功。

此外，秋冬季也是感冒多發的季節，常喝點溫白開水有預防感冒、咽喉炎的功效。尤其是早晨起床喝杯溫白開水，能使肝臟解毒能力和腎臟排泄能力增強，促進新陳代謝，促進排便，增強免疫功能，有助於降低血壓、預防心肌梗死。

怎麼喝水才算夠？2016版中國居民膳食指南推薦：成人每日飲白開水1500—1700ml；兒童每日需水量為1300—1600ml。

清水洗臉是最好的護膚法

國家級名老中醫、廣東省中醫院皮膚病研究所所長禰國維八十有餘卻面色紅潤，被問及他的護膚秘訣時，他表示，方法很簡單，要想顏如玉，就用清水洗。禰老強調，護膚一定要自然，清水甚至自來水就是最好的化妝品。禰老結合地域特點說，中國南方地區溫熱濕潤，臉

上油脂分泌多，可以適當增加清水洗臉的頻率。午睡後油脂分泌會更多，所以也要用清水洗一洗。若是從戶外回到家，感覺皮膚較髒時，再適當用些肥皂、洗面奶。

減鹽是最簡單的降壓方

吃鹽多、攝入鈉過多都是高血壓以及心血管疾病的危險因素，甚至還是胃癌“伴侶”。

中國營養學會理事長楊月欣曾指出，減少食鹽攝入是最廉價和簡單的降壓方。楊月欣表示，“每人每天如果能減少6克鹽，對中國而言，每年可以避免約36萬人因腦卒中和冠心病而死亡，可以減少150億元以上的直接醫療成本，而人群平均收縮壓每下降2mmHg，舒張壓每下降1mmHg，高血壓的患病率就可以下降3%。”如此推算，僅在中國，高血壓患者數量就可減少3000萬。

早睡是最好的護心藥

在現代快節奏的工作環境下，年輕人猝死案例越來越多見，他們大多死於心臟相關疾病。

有研究表明，每天睡眠不足6小時的人和每天睡6—9小時的人相比，動脈粥樣硬化形成的風險會增加27%，心梗風險增加20%。

保證規律睡眠，就是最好的護心藥，中醫建議，最好每晚11點前入睡。



東方臻品羅漢果 藥食兩用是良方

羅漢果是中國特有的一種植物，很多人都喜歡用羅漢果泡水喝，尤其是經常用嗓子的教師、播音員等。在東南亞地區，羅漢果還被譽為“中華神果”，因其風味特佳，人們在煲湯時都會添上一點。

羅漢果在廣西有200多年的應用歷史。《廣西臨桂縣志》上就記有“羅漢果大如柿，橢圓中空，性甜涼，治咳嗽”。而《嶺南采藥錄》則寫道：“味甜，理痰火咳嗽，和豬肉精煎服之。”

廣州中醫藥大學第一附屬醫院藥學部主管中藥師楊棟華介紹，羅漢果1977年開始載入《中國藥典》，以果入藥，其性涼，味甘，歸肺、大腸經，能清熱潤肺、利咽開音、潤腸通便，主要用於肺熱燥咳、咽痛失音、腸燥便秘等症。

清熱潤肺：可緩解秋天燥咳

清熱潤肺是羅漢果的主要用途。羅漢果既能清肺，治療肺熱引起的咳嗽；又能潤肺，治肺燥咳嗽。相對而言，羅漢果更適用於緩解秋天的燥咳。

秋季是肺的主氣，秋燥之邪最容易傷及肺臟，常使人乾咳少痰或無痰，往往難以治療。羅漢果在秋季成熟採摘，甘寒滋潤，善於清肺潤燥，可以單用，也可以配伍桑葉、川貝等藥同用。

利咽開音：經常用嗓者必備

肺主氣，上通於咽喉，咽喉疾病與肺關係密切，如肺熱會導致咽喉腫痛，秋燥損傷肺陰使咽部得不到滋潤，就會出現聲音啞甚至失音的情況。

羅漢果既能清肺又能潤肺，具有清潤咽喉、開音的作用，適合深夜加班工作而燥熱上火引起咽喉不適者或常常用嗓的職業者如歌唱家、教師、培訓師、電台廣播、商場營業員等食用。

潤腸通便 腸道乾枯用一用

引起便秘的原因很多，其中因腸液不足、腸道乾枯引起的便秘非常常見，而肺與大腸相表裏，肺陰不足也會引起腸燥便秘。羅漢果對此有非常好的治療作用，因其甘涼滋潤，既歸肺經又歸大腸經，既能潤肺又能潤腸，故而可以治療腸燥便秘。

■注意事項

幾類人群要慎用

羅漢果性涼，清熱潤燥力強，適合肺熱、燥熱體質人群食用，但以下幾類人群要注意慎用。

1. 素體虛寒者
羅漢果性涼，脾胃虛寒者表現為畏寒肢冷、容易感受風寒的人群要少吃甚至不吃。
2. 風寒感冒者
羅漢果性涼，風寒感冒、風寒咳嗽者不宜食用。
3. 大便溏瀉者
羅漢果有滑腸通便的作用，濕盛大便溏瀉者要少吃羅漢果。

■茶飲

1. 羅漢果菊花茶

材料：羅漢果四分之一、菊花10克、枸杞子5克。
做法：把三樣材料一起放入杯中，用50℃—60℃，300ml左右的溫水沖泡，蓋上蓋子15分鐘左右，即可飲用。
作用：清熱利咽，明目平肝，適合於咽喉紅腫、咽乾、目赤腫痛等。

2. 羅漢果綠茶

材料：羅漢果半個、綠茶適量。
做法：羅漢果半個與綠茶沖泡。
作用：清利咽喉，生津止渴，適用於咽喉炎、失音等。

監制：王更輝 劉江濤 策劃：王會賢

談筋論骨

常練“老頑童筋骨功” 防止肌肉流失

骨關節炎、老年骨折術後的病友們，很少留意到這麼一個病名：肌肉衰減症（簡稱“肌少症”）。

其實，這個病非常重要，它和骨關節炎、骨質疏鬆症三者可以互為因果，形成危及生活品質和生命安全的惡性循環鏈條。

30歲之後肌量悄悄流失

廣州中醫藥大學第一附屬醫院創傷骨科主任中醫師趙京濤介紹，肌肉有大小不等600多塊，占體重的35%—45%，分為骨骼肌（含量最多）、心肌和平滑肌三種。

肌肉被稱為“人體第二心臟”，在沒有外界干預的情況下，肌量在25歲以後達到巔峰，30歲以後每年“靜悄悄流失”減少1%—2%，60歲時只剩下60%。

自己怎麼知道有肌少症風險？趙京濤介紹，可以通過一些方法自我篩查。

從高危因素早發現：久坐不動，缺少陽光攝取維生素D；營養不良（過剩或不足），超重、肥胖等，還有患有“四高”慢性病的人群，如心肝脾肺腎各系統慢

性消耗性疾病，神經、骨關節系統疾病等；另外，長期長期臥床、行動不便的老年人也具有高風險。

此外，還可通過一些症狀來判斷。早期是酸痛、容易疲累、恢復慢。到中期，則表現為沒有力氣、手的握力下降了、毛巾水擰不乾、瓶蓋難擰開等。

一起來做老頑童筋骨功

30歲以後就有肌少症風險了，怎麼預防？在此推薦一套肌肉抗阻鍛煉——“老頑童筋骨功”，特別適合辦公室久坐、沒有時間戶外或健身房鍛煉、居家養老、疾病康復期等人群。

“老頑童筋骨功”總共有6式，上半身、下半身各3式。

1. 上半身第一式：雙肘屈伸

一只手壓住另一只手，然後被壓住的手抵抗阻力，進行肘關節屈伸，交替另一手重複相同動作。每一組做12個，共做3組。左右手交替繼續做3組。

2. 上半身第二式：雙肩屈伸

一只手向前伸直，與肩同一水平，另一只手伸直將其壓住，上下壓。每一

組做12個，共做3組。左右手交替繼續做3組。

3. 上半身第三式：雙肩收展

一只手握住另一只手的腕關節，呈懷抱嬰兒姿勢，左右來回拉動搖擺。同樣每一組做12個，共做3組。左右手交替做3組。

4. 下半身第一式：雙腿屈伸

坐在椅子上，一只手按壓住同邊靠近膝蓋的大腿處，手按壓同時，腿呈90度向上抬高，相互形成阻力，一組12個，共做3組。左右交替再做。

5. 下半身第二式：雙膝屈伸

坐椅子上，一只腿向前屈伸壓在另一只腿上，形成壓力同時，兩腿上下擺動，一組12個，做3組。然後左右交替再做。

6. 下半身第三式：雙膝收展

坐椅子上，兩腿與肩同寬呈90度踩在地面上，兩只手一邊壓住腿外側膝蓋部分，腿部一邊向外反向擴展，一組12個，做3組。然後手換到膝蓋內側按壓，腿部向內反向收縮。一組12個，做3組。

