

养好肾经才能抗衰老

●影妍



涌泉穴

肾作为人体的“先天之本”，是人在遗传上禀赋最充足的脏器。足少阴肾经也

微藏于肾脏中，主人体的生长发育。保养好肾中精气，是抗衰老、延年益寿的关键。

是与人体脏腑联系最多的经脉，是生命活动的“健康线”。肾经气血旺盛、经络通畅，人才会强壮长寿。

肾脏最重要的功能是“藏精”，既藏先天之精，也藏后天之精。先天之精即禀受于父母以构成脏腑组织的原始生命物质，与人的生育有关，故民间常把性功能障碍归于“肾虚”；后天之精由脾胃生成和运化而成的水谷精

髓的循行路线起于小趾下部，斜走足心至然骨穴，循内踝后方入跟中，上行至膈内廉、股内后廉，贯脊属肾，络膀胱。其直者：从肾上贯肝、膈，入肺中，循喉咙，挟舌本。肺中分出一支脉，络于心，接手厥阴心包经。途径涌泉、然谷、太溪、筑宾、阴谷等共54穴。给大家推荐5个肾经的保健方法。

1.经常揉搓涌泉穴可滋阴补肾、颐养五脏，鼓舞肾经气血运行。2.因肾经起于足底，经常以艾叶水泡脚可打通肾经。3.太溪穴为肾经上的原穴，经常刺激该穴可激发肾脏这个“先天之本”的原动力。患有慢性肾病、肾功能不全的人不妨常试一。4.按摩、艾灸肾经上的穴位或敲打肾经，在下午5~7点肾经当令之时效果更好。5.饮食上可适当多吃些黑米、黑豆、芝麻、木耳等黑色食物；起居上，冬季是肾脏封藏的好时机，应无扰其阳，节制房事，保证充足睡眠。



长寿

好心态很关键

●赵鹏程

近日，美国《预防杂志》网站归纳了几位高龄老人的长寿秘诀，其实都与心态有关。

保持忙碌，跟上潮流。不管上网、看脱口秀还是摄影，老人可以找到很多方式充实精神生活。爱“赶潮流”的老人，普遍思维活跃，更长寿。

建立面对面的互动关系。美国长寿专家丹·布特纳曾在演讲中介绍说，最快乐的人每天都与别人面对面交流，甚至长达6~7个小时。知道如何协作和互动，将带来快乐和健康。

主宰自己的身体。美国纽约的老太太艾德曾因两个儿子的死亡而严重抑郁。在女儿的鼓励下，艾德开始5公里长跑训练。她说：“我感觉很不一样，已完全摆脱抑郁了。”如果你不能照顾好自己的身体，别人也不可能照顾好。

不惧怕衰老。美国纽约的老太太艾德曾因两个儿子的死亡而严重抑郁。在女儿的鼓励下，艾德开始5公里长跑训练。她说：“我感觉很不一样，已完全摆脱抑郁了。”如果你不能照顾好自己的身体，别人也不可能照顾好。

活在当下。1922年出生的美国情景喜剧之父诺曼·李尔保持年轻的秘诀之一是活在当下。他解释道：“我从不介意和我说话的人是多大年龄，无论是12岁孩童，还是50岁成人，我都把他们当作同龄人。我从不纠结过去的不快。”

享受劳动果实。美国著名女演员及歌手贝蒂出生于1922年，退休后，她一直过着放松惬意的生活：“我在当演员期间取得了成功，获得了荣誉和财富，现在就要好好享受生活。”

找到爱好，每天去做。美国钢琴家欧文·菲尔德活到101岁才去世。每个周五、周六和周日，他都在曼哈顿的帕克莱恩酒店举办钢琴演奏会。他说：“我可以1周工作9天而不累，因为我热爱它。”



脾胃不好

多梳发际

●李晚君

如果把人体比作一个团队，脾胃就相当于组织里的“壮劳力”，每天要不停地消化食物，勤勤恳恳。所以脾胃能量充足才能更好地为身体服务。

中医学认为，人体十二经脉和奇经八脉都汇聚于头部（胃经也在其中），通过这些经络，气血通达全身。因此，脾胃不好（经常便秘、腹泻、消化不良、胃口差等）的人，可常梳发际线来调理。

具体方法：发际线即头发的边际线，每天早起或睡前在发际线上下一寸的部位来回多次梳理。

日常生活中，若要脾胃调和，还应做到：饮食不能过饥过饱、过寒过热；食物不要过于精细，应适当吃五谷杂粮；进餐时间保持规律，按时吃早餐。

葛根花绵茵陈蜜茶

解酒护肝

●曾荣香

春节，亲朋好友欢聚一堂，往往免不了频频举杯、把酒言欢。酒虽可助兴，但浅尝即可，怕喝醉或宿醉难受者，推荐备一壶葛根花绵茵陈蜜茶，能帮助解酒护肝。

制作方法为：取葛根花、绵茵陈各15~20克，加水煎沸后，晾至适口温度，兑入1~2勺蜂蜜，可在饮酒前、吃饭时或酒后饮服，以减轻酒精对身体的损害。

方中，葛根花是食用植物葛的干燥花蕾，也是传统的解酒药，其味甘性平，能除烦解渴、醒脾护肝、消酒健胃。葛根花用于解酒历史悠久，《本经逢原》有记载：“葛花，能解酒毒，葛花解醒汤用之。”据临床实践观察，葛根花可促进血液中乙醇的分解和排泄，减轻酒精对大脑的抑制作用和对胃肠道的损害，缓解因酒精引起的头疼、眩晕、恶心等不适症状，减轻醉酒程度。中医认为，酒为肥甘厚味，经常喝酒的人容易湿热内蕴，积而化热，以致脾胃受损、运化失职，酿生湿痰。绵茵陈气味芳香，味苦微寒，入肝、胆、脾、胃经，能清肝利胆、健脾行气、清热祛湿，最适合大量饮酒而致肠胃湿热的人使用。蜂蜜的主要成分为果糖，属于高渗食物，利尿作用较强，既可以促进酒精分解，加速乙醇的清除，有效减轻头痛等不适，而且能调节神经，抑制酒后亢奋的情绪，帮助入睡。

此药茶既能解酒护肝、醒脾健胃，又能利尿安神，且取材简单，烹煮方便，入口味道甘甜，容易接受。读者朋友也可以用葛根花、绵茵陈熬粥，兑入蜂蜜后食用，在饭局前服食，能提前在胃肠形成“保护膜”，减少酒精刺激和伤害。当然，不饮酒或少饮酒是对身体最好的保护，切不可自恃有“解酒茶”傍身，就随意加大酒量。

睡不好

景天芪枣炖瘦肉

●胡世云

平时心思重、压力大的人士常有心悸、失眠多梦等症。推荐一款“景天芪枣炖瘦肉”，具有补气养心、养血安神的功效。取红景天10克、黄芪15克、莲子肉10克、大枣5枚、瘦肉300克；瘦肉洗净切块，与洗净的其他食材一齐放入砂锅，加适量清水，用大火煮开后，转小火慢慢熬煮一小时，加盐调味即可。

红景天生长在紫外线极强、昼夜温差极大的高海拔地区，主要分布在俄罗斯西伯利亚以及我国东北等高纬度严寒地区，具有很强的环境适应性和顽强的生命力。中医认为，它具有扶正固本、滋补强身的作用，在《本草纲目》和藏医的《四部医典》中均有记录，被列为上品，有“东方神草”“高原人参”的美誉。红景天入药，用的是干燥根和根茎，其味甘苦、性平，归心、肺经，具有益气活血、通脉平喘之功效，主要可治疗气虚血瘀、胸痹心痛、中风偏瘫、倦怠气喘等症。现代研究也认为，红景天能抗疲劳、抗衰老、增强心血管系统功能，还对肝纤维化和肿瘤有抑制作用。配伍补虚的黄芪、安神的莲子，安神助眠效果更佳。



吃膏方，补足五脏精气

●袁敬柏

膏方始于汉唐，盛于明清。《黄帝内经》就有古代达官贵族用膏方养生的记载。膏方是由多种药物经反复煎煮、浓缩收膏而成的一种中药制剂，可补精气、养精血、扶助生生之气，冬季滋补尤为适用。

中医认为，精气是人的生命之本，没了精气，人就不能生存下去，精气盛壮则人健康，精气不足则人弱，精气微则生命危。保持精气充裕一是要减少损耗，二是生成充足。减少损耗就是不能用的过度，而生成充足则涉及脾胃的功能。脾胃的作用主要通过食物的消化吸收生成气血，气血在体内通过一定途径转化为精气。膏方就是以补益五脏精气的天然药物制成，这些药物经过水火共

制加工，一方面能使药性尽出，另一方面能减少燥烈之性，同时还兼有阴防水火之性，可补人之精气。

中医界素有“宁看十人病，不开一膏方”的说法，意指膏方只有对症下药、量身定制，有效成分才能充分发挥作用。在此基础上，还要服用得当，才能事半功倍。因此要注意以下几个问题。1.膏方里多为滋补类中药，服用期间忌肥甘厚味和辛辣刺激以及海鲜一类所谓“发”的食物，烹调时少放姜、蒜、葱等调味品。2.膏方多滋腻，易影响消化功能，肠胃功能弱的人不易吸收和耐受，不可擅自服用。3.软膏需用温水化开后服用，切不可使用热水，因为大部分膏方中都含有蜂蜜，过热会损伤其营养。

学会一套操，鼻炎少发作

●陈天明

季节交替，不少人鼻炎反复发作，间歇性鼻塞，经常流鼻涕，患者随身都要准备纸巾，苦不堪言。本期，为大家推荐一套“鼻炎操”，能有效缓解不适症状。

推擦鼻梁。将两手食指沿着鼻梁两侧，由鼻尖到鼻根往返推擦，以鼻腔发热为度，每天3组，每组30~40次。也可在鼻炎发作时按摩，对缓解鼻塞有帮助。

按揉迎香穴。该穴位于鼻唇沟（法令纹处）与鼻子下缘相平的位置，左右各一个。用食指指腹按揉迎香穴，顺时针各按20次，有通窍作用。

推揉印堂穴。用食指指腹、无名指辅助，从印堂穴（两眉之间的中点）

推到发际线，上下往返20~30次，每日3组，感到发红发热即可，这个动作可打开鼻窍。

按摩百会穴。该穴位于头顶正中线，与两耳尖连线的交叉处。头为诸阳之会，百脉之宗，而百会穴为各经脉汇聚之处，所以能通达阴阳脉络，连贯周身经穴，对调节机体阴阳平衡起着重要作用。将中指放在百会穴按揉，食指与无名指辅助按住头顶，按压30~40次，可增加鼻腔清凉感，缓解鼻炎引发的头痛等不适症状。

除了每天坚持做“鼻炎操”，患者每天应适量喝热水，晚上用热水泡脚，效果更佳。