

# 闲暇常把脚来揉 强身健体寿自长

□钱伟(山东济南 250022)

传统医学认为,连接我们人体脏腑的十二经脉有一半起止于被称为人体“第二心脏”的脚上,还有至少60多个穴位汇集在这里,脚底部还存在着人体脏器的反射区。经常按摩和刺激足部,可促进足部气血顺畅,经脉调和,从而达到防病保健的目的。

**揉脚趾增加记忆养脾胃** 胃经通过脚趾,平时注意按摩脚趾,能起

到调养脾胃的作用。此外,揉脚趾还有增强记忆力的作用。记忆、计算能力与大脑相关,中医认为“肾主藏精,通于脑”,而小趾是足少阴肾经起始部位,故揉搓小趾有助增强记忆和计算能力。可用手抓住双脚大脚趾做圆周揉搓运动,每天揉几次不定,但每次需要2~3分钟。也可以用手揉搓小趾及其外侧做圆周运动,可在睡觉前或休息时揉5分钟。

**揉脚踝减少起夜助睡眠** 随着年龄增长,很多人夜尿逐渐增多,按揉脚踝处的照海穴(位于足内侧,内踝尖下方凹陷处),有助减少起夜次数。照海穴是八脉交会穴之一,左右脚各一处,经常按揉此穴可激发人体下部阳热之气,使其从脚部向上蒸腾,让体内水液得到气化,尿液生成就会相对减少。此外,按压此穴还能缓解由阴虚火旺引起的失眠等症状。按压时感到酸、麻、胀就可以了,按压时间不宜太长,5~10分钟即可。

**转转脚腕可帮助降低血压** 中医认为,经常性转动脚腕能抗击衰老,有助于降低血压,保护心脏。每天早晚左右转脚腕,每次转100下即可。

**按按脚背能够止咳** 当儿童出现咳嗽时,家长可以按一按儿童脚背,能够辅助治疗风热咳嗽同时

伴随的扁桃体发炎。脚背大拇指根部两侧就是扁桃体反射区,扁桃体发炎时对此部位按摩会有明显的疼痛感。对左右脚两侧进行按摩5分钟,然后多喝温开水,可减轻儿童咽喉肿痛问题。

**揉脚底温肾驱寒提精神** 涌泉是人体十二经脉肾经的首穴,揉脚底实际就是揉涌泉穴,尤其适于怕冷、肾虚、没力气、精神不振的人群。俗话说“若要身常安,涌泉常温暖”,每日坚持推搓涌泉穴,可使人精力旺盛,体质改善,防病能力增强。但要注意时间、力度和禁忌证。足部保健按摩时间以20~30分钟为宜。此外,心火旺盛会让人们出现睡眠质量变差、心烦意乱而且口舌生疮,必须补肾阴来达到心肾相交的效果。经常使用热水泡泡脚并按摩脚心和脚后跟,能够打通肾经。

**揉大脚趾能缓解眼干** 肝开窍于目,肝脏有充足血液滋养才能让眼睛更加明亮。平时可以按摩大脚趾,因为肝经源于大脚趾,能够增强肝经的气血,缓解眼睛不适感。

需要注意的是,脑出血、严重肾衰、心衰、心血管疾病患者要谨慎做足部按摩,最好咨询医生,以免加重病情。☞

俗话说:“民以食为天”。饮食养生就是通过合理的饮食摄养,补益精气,纠正人体脏腑生理和病理的偏颇,达到调治疾病、抗衰延龄的目的。这一思想源于《内经》中提出的“饮食有节”和“谨和五味”,经历代医家的不断探索、完善,其要旨和做法有四。

**1. 节制饮食,“节”始能“养”。**适当节制饮食是食养的大法,它具有滋养脏腑、补益气血、理顺机体、调节情志等效用。所谓“节制饮食”,是说饮食要合理而适宜,饮食习惯要良好而严格。比如说,不要等到

## 饮食养生四注意

□隋东菊(山东临清 252600)

明显饥饿时才进餐,而宜“先饥而食”,并有定时;每食不可过饱,而宜“未饱先止”。不要等到口渴了才想到喝水,而宜先渴而饮;每次饮水也不可过多,而宜“适可而止”;夜间饮水不宜过多。每天的晚餐不

要吃得过饱。“每食不用重肉,常须少食肉”,意思是不要贪食山珍海味,每餐肉荤品种不宜繁杂。诸如此类的饮食节制,都是有利于食养的。

**2. 食养宜早以固脾胃之本。**食

每天走一走，活到九十九。近日，中国工程院张伯礼院士分享了自己坚持走路的养生习惯。他在接受采访时说到，为了健康，他坚持做的一件事就是每天走 7 000~8 000 步，这个运动习惯他保持了 20 年之久。走路是对老年人最好的运动。他建议，老年人每天最好能坚持走 6 000~7 000 步，如果有时间就多走几步；走得快一点，微微出汗是最佳状态。

生命在于运动。大量研究表明，任何形式的有规律运动都可以为人们的健康提供益处。

走路是“长寿药” 一项研究报告揭示了快走与寿命的关系。该研究收集了约 47.5 万人的走路习惯和死亡情况，其中大部分人年龄超过 50 岁。研究发现，走路快的人比走路慢的人活得久，能多活 15~20 年。

走路是“抗癌药” 一项研究发现，与运动最少的成人相比，运动最多的成人平均患癌率降低 7%。运动最多的人平均每天快走超过 1 小时，他们患食管癌的概率降低 42%，患肝癌的概率降低 27%，患肾癌的概率降低 23%。

走路是“降压药” 2021 年 8

养须从中年开始，现代更提倡食养宜从青少年开始，注意饮食调理和保养脾胃的健康。食养要动静结合、动中有静、静以待动，故从小养成饮食的良好习惯，如进食前洗手漱口，运动后和睡觉前不宜饮食，忌烟酒，少食生冷、燥热、厚腻、重滑诸食物，五味调和，可保脾胃健运，滋养五脏精血，收到健身心、防疾患、益寿延龄之良效。故食养适时早抓，有益无害。

3. 药养不如食养，药治宜先食治。新生儿、婴幼儿、青少年、中壮

月，北京大学第三医院在《临床高血压杂志》刊发的一项研究发现，坚持快走 3 个月后，大部分人的血压下降了 2~3 毫米汞柱。研究人员介绍，对高血压患者来说，每天快走 4 000~8 000 步有助于控制血压。

走路是“降糖药” 天津体育学院健康与运动科学学院研究生导师李庆雯 2017 年接受采访时介绍，走路对糖尿病患者也有益处，有人把快步走比喻成有降糖作用的“散步

年，特别是老年人，都应以食代药为养，先食治而后药治。古代医家和养生家十分重视“食疗不愈，然后命药”的原则。老年人正气耗损，运化功能减退，故用饮食“调而用之，则倍胜于用药”。

4. 注意老年人的食养原则。① 饮食宜淡。五味对老人虽有所需，但亦有所伤，五味多食可伤五脏，故老年人尤其是体弱多病者，宜进淡食。② 食宜柔软。硬食及半熟之食常难消化，故老年人宜食柔软的食物。③ 饮食宜暖。脾胃运化常喜暖而恶

药丸”。当人体的血糖升高时，需要依靠胰岛素来降低血糖，运动可提高胰岛素敏感性，改善骨骼肌功能，防治糖尿病并发症等。

走路是“减肥药” 步行是最简便的减肥方法。2013 年，一位著名演员为拍摄电影，曾在 10 个月内减掉 13 千克。他谈及自己的减肥秘诀时表示，就是“管住嘴，迈开腿”，坚持每天只吃半碗饭兼步行至少 1.5 小时。📺

寒冷，老人更忌食冷。生冷菜食，食多损人。但暖亦不可太热，以热不烫唇、冷不振齿为宜。④ 进食宜缓。老年人齿常松缺，故更应“美食须细嚼，生食不粗吞”，以摄取食物精华，滋养五脏六腑。⑤ 早食宜早，晚食忌晚。老年人不宜空腹外行，须先进些许食物以实脾胃。早食宜早，晚食不宜迟，以防食物滞留胃中难以消化。⑥ 食宜少而勿贪。老年人宜少食，饥勿猛食，渴不大饮，晚食宜少，对黏硬难消、荤腥油腻、新登五谷等食物应尽量少食。📺

# 走路 是最好的长寿药

□徐淑荣(辽宁抚顺 113008)