

# 天寒地冻忙进补

## 补神补肾补气血

衣食住行中医解



人在春夏秋冬四个季节里，会表现出不同的生理特点。顺应这个生理特点进行养生，就能使人更健康、更长寿。民间有冬令进补的习俗，尤其是南方。也就是说，冬天宜补。那么，冬令进补的原理是什么呢？

生、长、化、收、藏，是中医对生命活动规律的概括。春生、夏长、秋收、冬藏，既是花草树木、飞虫走兽的循环轨迹，也是人一生中必然要经历的过程。

从秋收到冬藏，是一个自然的节律。收、敛、藏、闭藏。在冬季，是向内收藏的时候，补进去的精华、能量、气血（其实是一个东西，不同的名称）会被人体全部吸收，因此正是进补的好时机。

那么，补什么呢？

俗话说，民以食为天。这是中国文化中重民、重食的一个反映。食疗食养是民间的传统。

中医认为，药食同源，药物和食物都有不同的寒热性质和味道。药和食在中医眼中并无严格的界限，都有寒热凉酸苦甘辛咸等性质。比如，梨是甘寒的，大枣是甘温的，羊肉是甘温的，

大米是甘平的……这是食物。陈皮是辛温的，花椒是辛热的，盐是咸寒的，枸杞子是甘温的……这是介于食物和药物之间的个性，可以药食两用。黄连是苦大寒的，银花是辛苦凉的，当归是甘辛温的……这些都是药品。不同性质的食品和药品放在适宜的条件下都可以说是良药。在冬天进补，既可以食补，也可以药补。

一要补气血，补阳气。如用阿胶、羊肉、乌鸡、大枣、桂圆肉、当归等煮汤，可少量加入人参、黄芪、白术、陈皮等调补脾胃，促进消化吸收。

二要补肾。“肾中精气最宝贵，来年春时待此发。”肾是人的根，如草木之春生夏长，都靠精气。忙碌奔走一年，人的精气耗散得厉害，冬天正好补养生息。肉苁蓉、鹿角胶、龟、鳖、海参、鲍鱼、牛筋等中医的补精药和动物类、胶质类，都是可以根据各人口味选择的。

不过，已经上火患口腔溃疡、消化不良的人士，就先不要补了。

三要收心养神。补神的关键是静养。想不耗，多睡觉，多闭眼，少思多想，少见人，少看电视。总之一句话，睁开眼做事，动脑便是伤神，反之便是补。所以，让我们向善于养生的龟、鳖、熊学习吧。养精敛神，可以延年益寿。

文/李商阳

# 我要活个“双甲子”

## ——访寿星周秋凡

寿星故事



寿星周秋凡，生于1901年，湖南省邵东县廉桥镇石

山村人，2004年重阳节正好是他103周岁生日。周老17岁时成家，生有三男一女，已有内四代外五代，眼下嫡亲血缘共140多人。周老青年时在家种地，农闲时外出卖土布和沙罐。1961年老伴去世，他一直单独生活到90岁。后来才和儿子住在一起。周老现在起居基本能自理，看书读报不用戴眼镜。

重阳节前夕，笔者二人去探望周老。周家大院在一片大小枫树的掩盖之中，真是一个名不虚传的“枫树堂”呀！花了一个半小时才到达周家院子，笔者二人已是额泌小汗、气喘吁吁了。

好客的周家大小见我们一到，呼地一下就围了拢来。不凑巧的是，寿星去一公里外的大儿子家里未回，他的亲侄等人七嘴八舌介绍起了寿星的为人处世。

菩萨心肠 周老30多岁时，冬春两季父亲安排他去贩家织布，卖到离家有一二百公里的洞口、武冈县一带。有时“满载而出，空手而归”，原来是把他一些布贩济给穷人了。旁

人说他是“崽卖爷田心不痛”的败家子，可父母却从不过多地责备他。

宰相肚量 周老平生想得开，看得远，一生从未同别人红过脸，争过嘴，吵过架。听说在解放前的一年，天久旱不雨，有次因为稻田放水，家中同外姓人发生起争斗，要不是周老及时赶回，就会爆发一场宗族械斗。有人说，他是个别人在头上拉屎也不吭声的人。

洁身自好 老人独身将近40年，既不打牌赌博，也不近女色。周老除自己没摸一次牌外，还常常教育儿孙们不要去沾染这种恶习，说“十赌九输。从古到今有哪个靠赌发了家的？”周老年轻时虽然长得很帅，但在男女作风问题上听不到半句闲言碎语。当然，也有一些村民说老人的思想太封建，他60来岁打单身，有一次，有人来给他提亲，结果被他轰了出去。

下午三点左右，寿星拄着拐杖走进了禾坪，上石阶一点也不费力。在大门口坐下后，周老忙拿来蒲扇给他扇凉。有人对他说明我们的来意后，周老连连点头说：“国家干部好哇，最关心老年人哟！”

周老的三儿子以崇拜的口吻道出了父亲生活习惯中的嗜好：

爱冲凉 周老在年少时就爱下水塘洗



重孙给老人扇凉。

澡，一生很少在家中洗热水澡。一年四季都坚持每日冲凉。

爱走动 周老的腿功很好，60多岁还挑沙罐去村外卖，起早贪黑全靠那双脚板。自90岁后轮流在老大和老三家里生活（老二在外地），坚持每天在外散步。他常对人讲“生命全在于运动”。

忌乱食 周老除一日三餐外，从不吃零食。正餐时，少荤多素，哪怕是喜好之物也从不过量。

忌烟酒 “烟是烂肺之物，酒是癫狂之药。”周老深知烟酒之利弊，哪怕是逢年过节、婚丧寿庆也从沾上一口。有人在旁吸烟时，他就非常有礼貌地走开。

在我们临行时，周老说：“现时国家好，家里好，我要活个‘双甲子（一甲子60年）’！”

图文/黄伍 刘正平

中药+运动+控制饮食+控制睡眠时间

# 刘美英的减肥经

减肥交流站



刘美英 女 42岁 北京某超市汽车管理员

别看刘美英的工作一天到晚都得站着，活动量不小，可丝毫没能阻止她长胖的趋势。她从32岁的时候开始发胖，40岁时体重达到了197斤。为了减肥，她先是不吃饭，可是饿得实在受不了的时候又猛吃一顿，结果把没吃的那几顿又给补回来了。后来又吃减肥药，吃的时候效果倒是挺好，腰围一度减到了一尺九。可是停药后反弹，半年的功夫就又胖了回去，而且比服药前还胖。

“肥胖的滋味真不好受。”刘美英说：“那时候我脸色蜡黄，天天觉得累得不行，还老喘不上来气，经常是上着班就觉得不行了。腿和

脚也老是肿的，严重的时候一按就是一个坑。可是到医院去检查，却什么毛病也没查出来，大夫说就是胖惹出来的。”

一年半以前，刘美英开始用中药减肥。没想到，两个月就减了近20斤。而且身体也比以前好了——不觉得累了，食欲也增加了，脸色也红润了。她开心得不得了。

就在这时，她把药方弄丢了。她懒得再去找大夫，于是就采用运动、饮食、睡眠综合“疗法”巩固“成果”。

首先，每天晚饭后去散步。她住在护国寺，出了胡同就是后海，在后海走一大圈，从新街口出来，再走回家。天天如此，风雨无阻。其次，早饭和午饭好好吃，晚饭如果不觉得特别饿，就吃蔬菜和水果。

最后，控制睡眠。她每天晚上10点半睡

觉，早上4点半起来打坐。

一年多的时间过去了，刘美英的体重没有再反弹，而是一直在减轻，现在是160斤。她对自己的成果挺满意，不过她说，还是吃中药的时候减得快，还想再去找大夫开点中药吃。

方法：中药+运动+控制饮食+控制睡眠时间。

时间：一年半。

花费：不到300元。

效果：共减重37斤。

隐白整理

如果您曾经有过减肥经历，且效果不错，请把您的经验写下来。内容包括：方法、经历时间、前后体重、所需费用。如果有前后对比照片则更好。到年底，我们将从参与者中评选出5名最具优势的“减肥明星”，并给予奖励。期待您的参与。——编者



图/金亮