

冬季养肺注意“四要” ■ 张小六

冬季天气寒冷，此时养肺尤为重要，我是一名医生，和老年朋友说说我的养肺心得，即冬季养肺注意“四要”。

要定期沐浴。冬季可通过洗澡来促进血液循环，使肺与皮毛气血流通。一般冬季洗浴的水温控制在30℃~40℃，沐浴前可先喝一杯淡盐开水，洗浴时不要过分揉搓，以浸浴为主，时间以20分钟左右为宜。

要笑口常开。笑可使胸肌伸展，增加肺活量，从而调节人体气机的升降，有缓解胸闷、消除疲劳等功效。

尤其在清晨锻炼时开怀大笑，可使肺部吸入更多清新空气，达到心肺气血调和的目的。

要注意食补。冬季燥邪为盛，容易伤及肺阴，可通过食疗起到润肺补肺功效。冬季可食用百合汤：百合50克，蜂蜜30克，煎汤连同百合服下，可起到润肺清热、止咳化痰、生津养肺的作用。此外，冬季气温干燥，身体容易缺水，主动饮水是冬季养肺的重要环节。当然，饮水也有一定技巧，即一次不宜大量地快速饮水，要多

次少饮。最好在清晨锻炼前和晚上睡觉前各饮水200毫升左右，白天两餐之间可饮水800毫升左右，这样可滋润肺腑。

要适量运动。冬天宜少动多静，练气功是冬季养肺较好的方法之一。如每日晚餐后两小时先慢步行走10分钟，然后站立，两目平视，两足分开与肩同宽，全身放松，两手掌相搭，掌心向下，气沉丹田，收腹时缓缓呼气松腹，练功30分钟，有利于健肺。📖

（“养生经”栏目内容为作者个人观点，仅供参考）



动静结合益身心

■ 赵建文

我今年75岁，从教育部门退休后一直住在农村。如今十余年过去，从未因病住过院，平时也很少感冒，我认为这得益于我动静结合的养生方式，在此与大家分享一下。

日常生活中，我不沾烟酒，也不赌博，我的生活习惯是，早上读书看报，了解社会时事新闻，让自己不落伍；下午下象棋，尽管棋艺不高，但快乐就行；晚上看看电视，睡觉不超过23点。

我家离沧州市永德县小勐统镇约2公里，每天下午我会步行至

镇上和老友下棋，来回4公里，几乎很少间断。我认为，生命在于运动，即使老了，也要时常动动，而散步对于老年人来说，是较好的运动方式。

退休十几年来，我身体一直不错，读书写字也不用戴眼镜，说起话来声音洪亮，老同学见面都说我精神好，问我有什么养生经验，我的回答是：

不沾烟酒不赌博，象棋坛中寻快乐。每日行走四千米，观山望景胸开阔。活动腿脚体康健，养生动静要结合。📖