

·专家视点·

## 邓铁涛:日常饮食蕴含大道理

“养生重于治病”是邓铁涛一直倡导的健康理念。早在1986年,邓铁涛教授就设想把人们的健康要求上升到精神世界,使气功、文学、音乐、歌舞、美食、药膳、模拟的环境和梦幻世界成为“保健园”,让人们能享受到健康的快乐。他强调应发扬传统食疗养生和体育运动等保健方法,用中医扶正固本、祛邪防病理论指导保健工作。邓铁涛生前身体力行,年逾百岁仍然耳聪目明、思维敏捷、气色红润、皮肤富有弹性,除了他最强调的养心养德及运动外,邓铁涛的日常饮食看似非常简朴,但蕴含着中医阴阳学说及五脏相关学说相关内涵,值得我们去整理和研究。

## 杂食不偏

近十年来,邓铁涛被问得最多的问题是,平时吃什么能够长寿?每当这个时候,邓铁涛总是笑着说:“只有四个字,那就是‘杂食不偏’。”这是邓铁涛从中医经典和日常生活保健中总结出来的,五行学说认为万物能分为五行,食物也不例外。《黄帝内经》中总结了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”的膳食配制原则,也就是说在日常生活中应当以五谷、五果、五畜、五菜合理搭配,才能充分补充人体气血精微,从而达到健康长寿的目的。

无论是养生保健,还是治病救人,他都重视脾胃功能的调理,强调进食“七分饱”。邓铁涛日常饮食偏于清淡,注意营养,多吃容易消化和吸收的食物。主食以米饭为本,每周有1~2顿杂粮,如番薯、芋头、淮山、土豆、燕麦、馒头等。喜食蔬菜、水果、豆类、牛奶、鸡蛋、核桃等,在动物食品的选择上,邓铁涛喜欢吃鱼、虾、鸡肉和牛肉等。在饮食养生方面,邓铁涛强调饮食要有节制,他说:“大凡食无定时,过饥和过饱,都易伤脾胃,脾胃损伤,则诸病丛生。”

## 每日一杯奶



邓铁涛对牛奶情有独钟,每天早上喝一杯牛奶,已经坚持十年,有一次邓铁涛出差回到家,已经很晚了,他

想起当天还没有喝牛奶,就对二儿媳说:“安琳啊,你帮我冲杯牛奶吧,我要喝完这杯牛奶才能睡觉。”邓铁涛认为,牛奶具有补虚损,益脾胃,生津润肠及安神之功效,结合现代研究,常喝牛奶还可以有效补充钙质,防止骨质疏松。

## 每天1~2颗核桃



邓铁涛特别喜欢吃核桃,多年来,他每天吃1~2颗核桃。具体做法是:先将核桃肉放在小碗中,加少量水和盐,然后放在微波炉上加热2分钟,取出来凉5~10分钟后食用,酥脆可口。他说:“核桃外形像大脑,有益智的作用,常食能增长智慧,保持大脑的记忆力,在烹饪核桃时加少量盐,既能增加食欲做菜吃,而且能入肾,吃核桃让我感到最明显的作用是夜尿减少,次日早晨大便通畅。”中医认为,核桃有补肾壮腰、温肺定喘、润肠通便的作用。邓铁涛晚年时多将核桃与饭一起吃,他爱开玩笑说,“人老了,牙齿不好,用饭与核桃一起吃更好。”

## 每周吃鱼3~4次

鱼是邓铁涛最常吃和吃得最多的肉类之一。邓铁涛说:鱼属高蛋白低脂肪的肉食,而且其蛋白质容易消化吸收。平时邓铁涛吃得比较杂,任何一种鱼类他都吃,但是在食疗方面,他强调多用鲫鱼、草鱼和鳊鱼。

邓铁涛说,鲫鱼有益气健脾、利水消肿、通络下乳等功能。对于肝硬化腹水患者,用鲜鲫鱼与赤小豆煮汤服食有一定的食疗功效;而草鱼有暖胃和中的作用,是温中补虚的鱼类食品,脾胃虚寒者可多食用。

鳊鱼又叫大头鱼,其鱼头大而肥,肉质雪白细嫩,邓铁涛喜欢吃大头鱼中鱼鳃下边的肉,其肉呈透明的胶状,每次煮大头鱼,家人都将这部分肉留给邓铁涛吃。他说:“鱼鳃下边呈透明的胶状肉,不但口感好,易食用,没有骨刺,而且据现代研究其胶质中富含胶原蛋白,能

够对人体衰老及修补身体组织细胞,有利于身体健康,延年益寿。”邓铁涛最爱吃的是大头鱼淮山猪横脷汤,具体做法是:

## 大头鱼淮山猪横脷汤

材料:大头鱼一个,淮山15克,猪横脷1条,姜3片。做法:先将大头鱼洗干净,切成小块状,下油锅,用中火煎双面至微黄色,煎前抹少量盐在鱼的表面,放鲜淮山和猪横脷,然后加开水,调大火煮20分钟调味后放进焗烧锅,随时可以食用。

邓铁涛说:“猪横脷是猪的脾脏,有健脾胃、助消化、养肺润燥的功效,不温不燥,适合于男女老少食用。淮山健脾又养阴,此汤不但营养价值高,对于消化功能不好,而且容易腹泻者尤为适用。”

总结邓铁涛的养生理念,无论是运动养生,还是日常饮食,他都能持之以恒,并特别注重拥有轻松、愉悦的心情,值得后人学习。

## 国医大师邓铁涛一日作息表

早晨起床时段:  
7点起床,喝一杯热开水。  
梳头,左右手交替共100次。  
自我保健按摩鸣天鼓、聪两耳,击枕处等动作。  
在阳台练习八段锦。  
回房间量血压,做详细记录。  
上午时段:  
约8:30吃早餐,每天一杯牛奶。  
餐后看《广州日报》,看书、看杂志、写字、打电话,写文章。  
接待来访者。  
11点喝热茶一小杯,约12点吃午餐。  
午餐后习惯看一小会报纸。  
中午约13:30午休。  
下午时段:  
15:30起床,喝热茶。  
看书报,常看《光明日报》《中国中医药报》《参考消息》。  
约16:30散步。  
站桩20分钟,用电动按摩锤自我按摩20分钟(主要穴位是足三里、涌泉穴等)。  
晚上时段:  
约18:00吃晚餐。  
晚餐后看电视新闻。  
21:00冷水交替洗澡。  
休息10分钟后测量血压,做详细记录。  
冬天睡前热水沐浴。

(陈瑞芳)(中国中医药报)

·研究表明·

## 中年时积极体脑活动可防痴呆

瑞典哥德堡大学一项新研究表明,中年时期积极进行体力和脑力活动,有助降低罹患老年痴呆症的风险。

哥德堡大学研究人员近日发表在美国《神经学》杂志上的一篇文章说,他们对800名瑞典女性进行了长达44年的跟踪调查,这些女性刚参与研究时平均年龄为47岁,并被按照参与脑力和体力活动的情况打分及分组。

该研究中,脑力活动包括阅读和写作等智力活动、听音乐会和参加合唱团等艺术活动以及做针线活等手工活动。44%的参与者被划分到脑力活动水平较低的低分组;56%的人被划分到高分组。对体力活动,则分为活跃组和不活跃组。每周进行4小时以上步行、骑自行车等低强度运动,或每周有规律地进行高强度运动如跑步、游泳等,或参与竞技运动,被划分到活跃组。按此标准,17%的参与者被视为不活跃;82%的人被视为活跃。

研究期间,共有194位参与者得了老年痴呆症,其中102人罹患由脑变性疾病引起的阿尔茨海默病,27人罹患脑血管供血障碍所致的血管性痴呆症,还有41人是以上两种情况同时存在的混合型痴呆症。

研究发现,在排除了高血压、抽烟和糖尿病等风险因素后,脑力活动高分组女性比低分组女性罹患阿尔茨海默病的风险低46%,罹患老年痴呆症的总体风险低34%;而体力活动活跃组的女性比不活跃组女性罹患血管性痴呆症的风险低52%,罹患混合型痴呆症的风险低56%。

(科技日报)

## 宝宝为什么总喜欢光着小脚丫?



小宝贝的心思猜不透?“熊孩子”难养搞不定?亲子育儿有感想?关注0-6岁宝宝成长的家长们有“组织”啦!欢迎宝宝们妈妈们入群讨论,提出育儿困惑,分享带娃经验。

很多宝宝都喜欢光脚丫,即使在寒冷的冬天也不爱穿袜子。宝宝为什么喜欢脱鞋、脱袜子呢?这对宝宝来说好不好呢?冬天在室内能光脚丫吗?要不要引导宝宝穿袜子?这些问题困扰着我们每一个宝妈们,不知如何是好,其实光着脚未必对宝宝是坏事。

## 宝宝为什么喜欢脱鞋脱袜子?

宝宝之所以老喜欢脱鞋,甚至不爱穿袜子,原因很多。首先,这是宝宝进行游戏活动的另一种方式。宝宝天生好动,随着月份的增长,一岁左右宝宝的这种行为是他渐渐长大了,是有能力的一种体现,也是自我游戏的一种方式与方法。其次,有可能是天气凉,您怕宝宝的脚冷过早给他穿上了棉鞋和厚袜子,宝宝觉得脚太闷了。还有可能是鞋和袜子的不舒服感;鞋子太硬、袜子里有线头、袜口较紧……

此外,宝宝的鞋或袜子里有小的异物,造成脚部不适感,都会促使宝宝脱鞋。

## 光脚对宝宝好不好?

光着小脚对于宝宝来说未必是件坏事,光脚能够更多地促进宝宝感知外部环境的冷暖、软硬等,有益于智力的开发、增强宝宝的记忆力、促进新陈代谢。同时小脚与地面的摩擦能够避免扁平足的出现,按摩促进触觉的开发,使宝宝走路姿势更加正确。

## 冬天在室内能光脚吗?

冬季室内温度适宜时,在太阳光照射下是可以光脚15~20分钟的。我们可以在生活中取材,例如:布类、毛毯类、软毛刷类、泡沫类、塑料类、草绳类、竹木类,可根据材料的形状、软硬、粗细等对触摸垫进行合理分类,也可以按照形状的拼接摆放成小荷叶状,以游戏的形式引导宝宝走过小河,来到河对岸的家里进行小脚按摩的游戏训练。

例如:用您的大拇指和食指分别捏一捏宝宝的大脚趾依次到小脚趾,边捏边说儿歌:大哥哥、二弟弟、三姐姐、四妹妹、五姐姐。接着可以轻轻拍一拍宝宝的小脚心,算是走完触摸垫的放松活动。游戏反复进行后再引导宝宝穿上自己喜欢舒适的小袜子。适当的光脚游戏可以促进宝宝的新陈代谢。

## 要不要引导宝宝穿袜子?

我们要适时地以游戏的形式引导宝宝穿上小袜子,以免脚心受凉。

1.在小袜子的质地和图案上下功夫:采用绵软的接近宝宝肌肤的舒适感来吸引宝宝,或是宝宝喜欢的图案来引导宝宝穿上小袜子。

2.在宝宝的同情心上下功夫:可以在宝宝的脚趾盖上画个可爱的娃娃,这时我们可以给宝宝讲述各种情景……总之是娃娃要感冒了,我们快穿上小袜子给它保暖吧。

3.在情趣上下功夫:在宝宝的小脚上或贴或画一只小羊,引导宝宝快快把小羊藏在袜子里,可别让大家找到它。

(东城区卫生局第一幼儿园 赵建玲)(北京青年报)

·日常养生·

## 食物是心情的开关!吃多了心情会变好哦

你是不是也曾这样:心情不好了,就和好朋友出去放肆吃一顿;压力大时,想要吃点超辣的食物;愤怒时,吃几片脆脆的食物听着“咔嚓”声就“爽”了……其实很多食物是心情的开关。

## 红榜食物

全谷类食物、蔬菜水果、海鱼……



我懂一些食物营养知识,不会吃那些高脂高糖的食物,但是我该吃点什么能缓解我的这些消极情绪呢?

点评:食物对情绪的影响力,在于食物中的一些成分可以改变血液中某些神经递质的浓度水平。食物中的一些营养素正是这些神经递质的前体。比如维生素B1、B6和叶酸可缓解忧郁;泛酸与维生素C可减轻压力;烟酸和维生素D可平复情绪,消除焦虑;而矿物质中的钙有利于平复情绪;铁有助于克服紧张、焦躁状态;锌能够抑制忧郁情绪,提高人的注意力;镁有一定的安神和抗抑郁的作用。

试想一下,当你在为工作抓狂时,同事递给你一块全麦面包,对你说:吃了它,你的心情会好一点。事实确

实如此。全麦面包、红薯、糙米、胚芽米等食物中,含有丰富的碳水化合物和B族维生素,可以维护神经系统的稳定,增加能量的代谢,有助于对抗压力,是抗抑郁的好食物。

蔬菜水果也有功劳,其中所含有的丰富维生素、植物化学物质能改善大脑化学特性,使大脑保持良好的工作状态。例如,常吃莲子、藕、红枣、龙眼等有养心安神作用,对缓解焦虑和抑郁症有帮助;各种酸味水果富含维生素C,可以缓解消极情绪;西红柿等红色食品是改善焦虑情绪的天然馈赠;香蕉、甜瓜、菠萝中含有一种能够帮助人体制造“快乐激素”的氨基酸,帮助人们克服精神忧郁、缓解紧张情绪等。

还有一点很有意思,那就是粉红色食物让人感觉温暖,橙色食物能刺激食欲,红色食物让人亢奋,绿色食物能稳定情绪等。

吃鱼也有作用,研究显示,全世界住在海边的人大多都比较快乐和健康。海鱼如鲑鱼、金枪鱼、沙丁鱼、凤尾鱼等,含有一些对改善情绪有益的脂肪酸,特别是欧米伽-3脂肪酸,能阻断神经传导路径,增加血清素的分泌量,使人的心理焦虑减轻。

有些人压力大时喜欢吃块巧克力,其实也有道理。巧克力尤其是可可含量更多的黑巧克力,正是忧郁情绪的“克星”。巧克力中含有一种苯乙胺物质,正是热恋中情人的脑子里产生的“爱情激素”,它们能促使人们的美好情绪增长。

## 黑名单食物

炸鸡腿、炸薯条、超甜甜点……

点评:在心情不好的时候,吃甜食、大吃一顿,当下是“爽了”,可长期来讲,不仅不能让你变得开心,反而起到相反作用。

有些人感觉愤怒的时候,喜欢吃吃起来脆脆的食物,好像能把所有的不开心都化解到这“咔嚓”声中,把它看作是一种物理解压的方式。

但是,仔细想想,从营养的角度来说,我们能吃到的脆脆的食物,往往都是油脂含量比较高的,热量也比较高,吃起来还很容易上瘾。



比如,脆脆的薯片、各种果蔬干、酥脆的饼干等,虽然吃起来口感很好,但是制作过程中用了不少油脂,所以,对于这类食物,还是少吃吧!

比如,当你饱餐一顿“垃圾”食品后心满意足,但第二天醒来却往往产生一种无名的沮丧感,也许这就是这一顿饱餐后的副作用,更添烦恼。

还有一些人,不开心,就去吃炸鸡腿、炸薯条。我想对这些人说,可能你的舌头会喜欢这些美味,但你的大脑却不喜欢。

油炸食物富含饱和脂肪酸,肠胃需要较长的时间才能消化,使本应供应大脑的血液转而供向消化系统,导致大脑反应变慢,注意力无法集中。因此,无论在任何时候,我们都不建议大家吃大量的油炸类食物。

而且,太多的高脂肪食物会导致体内的胆固醇增高,使得血液流动的速度减慢,身体无法得到足够的氧气来支持大脑和身体器官正常运转,于是你就很容易感到疲劳、困倦等,提不起精神,还可能引起血管硬化,进而升高血压。血压增高是造成人情绪不稳定的一个重要原因。

“那么,吃点甜的总可以吧?”可能当下觉得嘴巴满足了,对食物的欲望,可其实糖在人体内分解产生能量时,会产生丙酮酸和乳酸等代谢物,这些代谢物靠含维生素B1的酶分解,一旦维生素B1不足,代谢产物积蓄在人体内,会使人的情绪出现莫名其妙的恼怒、冲动、任性等坏情绪,所以平时应少吃。

(健康时报)