

经常自言自语、最爱饭前喝汤、拒绝穿衣睡觉……

留着“坏习惯”，养出好身体？

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 胡翠娥

食不言寝不语，坐得正站得直……生活照规矩，养成好习惯，是父母长辈从小对我们提出的要求。不过近日，不少人的朋友圈里出现了一种有悖“常理”的养生观念——“留着坏习惯，反而让你年轻十岁”。

怎样的坏习惯不算坏？它们又是怎样给我们的身体“保驾护航”的？今日女报 / 凤网记者特邀湖南中医药大学第一附属医院健康管理专家倪秋华，请她“筛查”坏习惯，给我们的身体留出一些使“坏”的空间。

专家名片



倪秋华（湖南中医药大学第一附属医院门诊办主任）

01 自言自语 护脑？

喜欢碎碎念的你是不是也受过别人异样的眼光？如果你有这样的“坏习惯”，请你先来个自诊——属于压力型自言自语，还是不受控制的碎碎念？

“人在高度紧张的时候自言自语并不是件坏事。”倪秋华介绍，经常自言自语的人应该先分清自己是不是不受控制，便于排除患精神疾病的可能。正常程度的碎碎念，从一定程度上说，对人的神经起着镇静作用，能保护大脑和心脏，“这是一种调节情绪、释放压力的方式”。

02 张口就唱 润肺？

听到音乐，情不自禁地和上两句；洗澡睡觉，喜欢哼上一曲……有这样的习惯，总被别人当成“噪声污染”，殊不知，经常“哼哼唧唧”却也是养生之道。

“唱歌是一种情绪的表达，一般不自觉地哼唱代表心情的愉悦。”倪秋华介绍，从中医角度上说，唱歌来源于气，气源于丹田，与肺有莫大关系。经常张口唱歌的人，肺活量更大，中气十足，是身体好的表现。不过，需要注意的是，经常大声嘶吼的人容易伤嗓子，所以建议爱哼唱的人控制好声调，养肺的同时护好嗓子。

03 常伸懒腰 养心？

“毋庸置疑，这是一个很不错的习惯，尽管容易让人产生懒散的错觉。”倪秋华表示，在最新版《2016 中国居民膳食指南》中明确提到，每隔 1 小时，就要伸懒腰，起身锻炼。这也说明，这样的习惯早已得到国内专家的认可。

倪秋华说，常伸懒腰对脊椎、脑部、肺部都有帮助，能让血液更加流通，从而起到护心的作用。所以，有心脏病史的患者建议多伸懒腰，对改善疾病有益。

04 饭前喝汤 健脾？

饭前喝汤还是饭后喝汤，这是一个多年以来备受争议的话题。针对这个话题，倪秋华认为更支持饭前喝汤的说法。

“这个观点不能太绝对，饭前喝汤也需要讲究时间和量。”倪秋华认为，饭前喝太多汤容易冲淡胃酸，影响食物消化。但饭前 20 分钟喝汤且把握好量，就能起到滋润肠、胃黏膜的作用，

而从中医学上分析，脾主消化胃主接纳，保护了肠胃也就对脾脏也有益处。

05 高抬贵腿 强肾？

经常站着或长时间坐着的“办公族”总感觉腰酸背痛。有医学专家认为，这是不经常活动双腿的结果。那么，经常抬起腿有怎样的作用？

“腿部活动较多的人更能预防身体水肿。”倪秋华表示，当一个人的双腿抬起高于心脏之后，脚和腿部的血液产生回流，长时间绷紧的大小腿得到放松，有利于防治下肢静脉曲张。另外，预防身体水肿从中医角度分析，确实对养肾有一定益处。

06 脱衣而眠 保肝？

曾有一项调查数据显示，中国的裸睡人群正以每年超过 5% 的速度增长。越来越多的人喜欢裸睡，可这是坏习惯吗？

“在干净的良好环境下裸睡，是非常有好处的。”倪秋华介绍，一方面，裸睡时去除了衣物对身体的束缚，给人一种无拘无束的舒适感；另一方面，增加了皮肤与空气的接触面，有利于血液循环和皮脂腺、汗腺的分泌。尤其是对于男性而言，经常裸睡的男性精子活跃度更高。

“裸睡有助于放松心情，消除疲劳。”倪秋华建议，喜欢裸睡的人尽可能选择棉质、透气材质的家居用品，这样能让身体放松。

延伸阅读

养生你真的懂吗

一直养生真的对吗？从十几岁到七八十岁都在养生，但为什么七八岁的娃娃从来不提这个词？他们也生病，可从来不大病，不生慢病。那究竟他们身体强在哪里呢？

举一个例子，婴儿整天啼哭，嗓子都不哑；儿童上蹿下跳，关节没有问题；你很少看到秃小子便秘，就更别提会得那些三高、老慢支、关节炎这些常

见慢病。因为肺脏润，所以嗓子不哑；肾脏生精充足，所以关节强有弹性；心脏年轻，脾脏健运，肝脏疏通，所以就不会有三高。

现在大家知道治病养生重点就在五脏，这与葛洪在 1700 年前所创的外五式的目的一样，百病五脏为根。我们可以内服、用外来达到五脏恒通、百病不生。



中医治病，大家都吃啥

◆医祖：扁鹊（灸疗调肝降血压）

扁鹊认为，肝阳上亢型（现在的高血压）强调疏肝药以杜仲为先的观点。

◆神医：华佗（调脾疏肝治心脑血管）

针对厥心痛（心梗、心衰）半边风（脑梗、中风）提出调脾胃、疏肝，常用土茯苓、千斤拔、杜仲同时入药。

◆仙翁：葛洪（五脏恒通百病消）

葛洪早在 1700 前就提出脏

器必须同调，并将验方记录在了自己的《肘后方》，此方共有药材 28 味，包含可同时调节心脏的狮子尾、当归等，保证血液流通顺畅，调肝脏的杜仲、四方藤等，可清除肝脏垃圾溶解血栓、稳定血压；养肺的牛大力、玉郎伞、高山龙等润肺化痰；健脾的老鸦嘴和补肾最强的九牛力、黑老虎根可恢复正常排尿系统，对于腰膝酸软、风湿骨病效果更佳。

■问一问

为何膝盖老疼

张先生 64 岁，最近一年来上楼梯时膝盖特别疼。

专家初步判断患有骨关节炎。生活中患者首先要保持适当的运动；其次，减少膝盖关节的压力；最后，遵医嘱补充钙质，延缓关节退行老化的进程。中医认为“肾主骨”，肾脏

的衰老退化直接导致肾精减少，无法濡养关节，从而影响骨的成分以及结构，在体内无法形成有序的代谢环境。患者也可以使用首乌藤、九牛力、大芦等野生中药进行补肾养骨，不但效果快，而且还能直接解决关节炎的根本问题。

国药准字 OTCZ45022017

葛洪牌桂龙药膏

28 味药入五脏
治病又补身

葛洪牌桂龙药膏，精选 28 味野生中药，久熬成膏分入五脏，药材好药力强，入口即溶易吸收，方中三爪龙、狮子尾等入心经，青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经，老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经，五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经，黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经，祛风湿止疼痛，活经络补气血，温肾阳调五脏，用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

慢病用补药，补药之中属膏方！

体验热线 400—750—8800

地址 岳麓区咸嘉湖路 656 号众泽堂大药房（省肿瘤医院后门旁）



请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用