

名 医 养 生

老中医一辈子的养生“秘方”

1. 山楂

刘炳权: 广东省中医院针灸科主任医师

每天用19片山楂煮水,约煮一大杯水,当茶喝,最好饭后喝。

“山楂可以降血压,可以软化血管,从几年前开始,我就坚持这个生活习惯。老年人如果有高血压、血管硬化一类的慢性病,可以每天喝一杯山楂水,没有病的,喝山楂水可以预防。”

2. 大枣

颜正华: 国医大师, 北京中医药大学主任医师

颜正华已经98岁高龄,但依然耳聪目明、身体健硕,成为健康长寿方面的“标杆”。颜正华平时喜食大枣,每日早餐时食煮熟的大枣5~10枚,以益气养血,健脾安神。颜老吃蒸枣的时候,会把枣皮一点点剥开,去核后只吃枣肉,同豆浆一起食用。

3. 枸杞

徐锡山: 国家级中医师

徐锡山鉴别过无数名贵药材,可他的养生却走平民路线。87岁时的他腰不弯、眼不花,还能骑着自行车四处跑。这身精气神离不开枸杞。

徐锡山退休后每天早晨都会干嚼一把枸杞,每次30克。他买枸杞都是去正规大药房,“超市的枸杞不好,产地写的宁夏,实际上可能不是。”徐锡山说,好枸杞才有保健功效,正宗枸杞颗粒大而饱满,没有褐色斑点。

4. 黄芪

朱良春: 国医大师、南通市中医医院主任医师

黄芪,被称为补气诸药之最。国医大师朱良春98岁高寿,曾经每天都要吃一碗黄芪长寿粥,取得了很好的延年益寿效果。用半斤黄芪煮水,除去药渣后,加莲子、薏苡仁、绿豆、扁豆熬煮,熟了之后再放入冰箱冷藏。每天早晚取出一小当小吃。

5. 豆类

崔公让: 全国名老中医、河南中医药大学第一附属医院主任医师

80岁的崔公让喜欢把豆类放在主食中,做成杂豆面。同时每周一定要吃两三次“懒豆腐”,每次吃一两碗,既当菜又当饭,结果把自己的脂肪肝给吃好了。

杂豆面: 把绿豆、豌豆、黄豆、小豆、扁豆等8种杂粮磨成面后,亲手擀成杂面条。

懒豆腐: 将白菜帮子洗净切碎,与豆浆豆渣一起煮成成的。煮熟后用葱花炒着吃。

6. 姜

路志正: 国医大师、中国中医科学院主任医师

路志正每年都会体检,检查结果都是一样,所有数值都在正常范围之内,所有结果都是“未见明显异常”,血管弹性跟四五十岁的健康男性一样。

路老坚持吃了40多年的姜,每天进餐的时候吃两三片

醋泡姜。家人每次会买几斤姜,切片或切丝,然后用醋泡着吃。

姜中含有姜辣素,有健胃作用,能促进胆汁分泌,有助于消化。先圣孔子有句话“不撤姜食”,孔子活了73岁,在那个年代绝对是长寿的了,与他“不撤姜食”的饮食习惯有关。

姜性辛微温,辛能散,温能祛寒,路老开方经常用姜作为药引。此外,姜皮能治浮肿,干姜治胃病,泡姜能治妇科病。

7. 普洱茶

全小林: 中国中医科学院广安门医院主任医师

“我每天要喝几大杯普洱茶”,谈到自己的养生保健,全小林教授说,普洱茶是一种很好的保健茶,因为普洱茶一方面能帮助消化,另外还可以促进糖代谢和血脂代谢,可以帮助预防“三高”,清除体内废物。

王俊雅/文

“中药食疗养生经”
征文启事

为了增强老年报与读者的互动性,增强内容的实用性,从即日起,本报与益草堂公司联合举办“中药食疗养生经”征文活动。征文内容:谈谈自己将各种中药(包含既是食品又是药品的品种)和食物合理制成养生佳肴、食疗药膳的方法和效果。要求内容真实,500至600字。投稿方式:寄至石家庄市中山路313号燕赵老年报《保健养生》版,信封注明“征文”字样;或发电子邮件至zlr393@sina.com。

优秀的征文来稿将在《保健养生》版刊发,益草堂为每位发表征文的作者提供奖品,奖品为60头三七粉一罐(250克),价值150元。截稿时间为5月15日(以稿件寄发日期为准)。

省四院专家
讲副肿瘤神经综合征

4月18日(周三)下午3:00~4:00,本报“健康大讲堂”到河北医大四院东院(石家庄市东开发区天山大街169号)。本期讲座内容:带您认识副肿瘤神经综合征。主讲专家:河北医大四院东院神经内科主任赵静霞教授。

讲座地点:河北医大四院东院区门诊楼4楼多功能报告厅。市内乘坐32路、51路、79路、553路公交车省四院东院站下车,或乘地铁一号线到留村站,沿天山大街南行1.1公里路东即到。

听课的读者均可获得一件纪念品。讲座前有护士为您免费量血压,讲座结束后您还可以现场向专家咨询相关问题。

咨询电话:0311-66696257

每天静养十分钟可补心肾

快节奏的现代生活经常让人身心疲惫,而静养的方法却可以让人快速放松心情。专家称,每天都应该抽出十分钟静养一下,对身体很有益处。

中医上的静养,是指把所有的意念抛空,气沉丹田,注意力集中在自己的呼吸上。静养不必拘于时间地点,感到累了都可以做。

比较正式的静养是睡觉前,坐在床上,保持打坐姿态,两腿盘起,眼睛闭上,手自然放到腿上或者手掌闭合放于胸前。身体各个部分都放松下来,一点力气都不要,一点劲都不用,思想完全放松,深呼吸数次。老人或者腰腿不容易

盘起的人,可以坐在床边或者高度适当的凳子上,腿放平,不要悬空,两手放在腿上进行静养。

另外,晨练时或晚饭后,选择湖边、树下或者草地上,也可以保持一个较为固定的站姿,闭上眼睛放松全身。

晓梦/文

一道菜祛除体内湿气

葱炒香菇,不仅营养全面,还能祛湿降压。

做法:洋葱100克,红椒50克,香菇200克,大蒜、淀粉、烹饪油、盐、鸡精和香油适量。洋葱和红椒洗净,切小块,大蒜切片;香菇除去杂质,用

清水洗净,每朵切成四小块备用。炒锅上火,倒入油,热锅烧

热后下蒜片煸香,放入香菇翻炒出汁;后放入洋葱和红椒翻炒,加入盐和鸡精炒匀,用水淀粉勾芡,滴入少许香油翻炒均匀即可。

常徽/文

头梳千遍 病少一半

中医理论认为,头为脑之舍,是机体的“精明之府”,连通全身经络。适当刺激头部的某些穴位,有利于改善大脑功能,调节全身经络,达到防病养生的目的。

《养生十六宜》中“发宜常梳”的观点,宋人郭尚贤在《清异录》中所说的“梳头洗脚长生事,临卧之时小太平”,都说明从古时候人们就已发现梳头有促进睡眠和养生的作用。

头的前部、侧部、后部和颈部,分布着众多穴位。通过梳头刺激相关穴位,可辅助防治多种疾病:前、侧头区的穴位有治疗眼、鼻疾病的效果,后头区的穴位有清醒头脑的效果,颈部的穴位还有安神定志和治疗音哑、咽喉痛等疾病的效果。

梳头经过的上星(头部前发际线正中直上1寸处)、百



会(头顶正中央)、太阳、玉枕(后发际正中直上2.5寸,左右旁开1.3寸平枕外隆凸上缘的凹陷处)、风池(颈后枕骨下,大筋外侧凹陷处,左右各一个)等穴位,在梳子的反复按摩刺激下,会通过神经末梢把刺激传给大脑皮质,以达到调节头部神经功能,松弛头部神经紧张状态,促进头部血液循环等目的,益于大脑正常功

能的发挥,对促进全身健康起到积极作用。

除一早一晚外,脑力劳动者平时感到头脑昏沉、疲劳时,可以随手拿起梳子梳梳头。研究表明,早晚梳头,对保持头脑清醒、治疗神经性头痛、失眠烦躁有明显作用;工作间隙梳头,对恢复大脑疲劳、保持精力充沛、增强思维能力和安定情绪有直接帮助。患有高血压、动脉硬化、神经衰弱的病人,更应该坚持梳头,通过梳子刺激头部穴位,可以平肝息风、开窍宁神,对疾病起到辅助治疗作用。

梳子材质不求名贵,只要不引起太多静电即可。梳齿最好选择稀疏、圆润一些的,这样起到的按摩作用更明显。梳头时切忌用力过猛,防止梳破头皮,引起头部皮肤感染。

温长路/文

保健支招

手上有有个不老穴



人人都想益寿延年,与其花钱费力保养,不如按揉“不老穴”阳谷穴。

阳谷穴之所以有此美名,在于经常按摩可以起到促进新陈代谢、协调脏腑功能、增强抗病能力的作用。阳谷穴位于手腕尺侧,尺骨茎突与三角骨之间的凹陷处,即手掌侧面连接手腕横纹处。

按法:两手屈肘于胸前,一手前臂竖起,半握拳。另一只手的四指托在前臂内侧,拇指指端放在阳谷穴处。用指端甲缘掐按,一掐一送,连做14次,然后再用拇指指腹按揉阳谷穴1分钟。两手交替进行。

用于保健按摩时力度要轻柔,如果是辅助治疗老年常见病,则力度可以适当加大。按摩时讲究心情平和,要坚持不懈,有利于抗衰老、助延年。

另外,按摩阳谷穴还有降血压的效果。阳谷穴属于五腧穴中的经穴,具有明目安神、通经活络的作用,血压高的朋友不妨每天多揉一揉。

阳谷穴是一个增强人体免疫功能的穴位。我们平时可以用食指掐住该穴位,拇指与其相对卡住手腕,同时缓慢地旋转手腕,这样也可以起到按摩的作用,简单方便。

佳佳/文

清热控糖 吃点洋姜

洋姜的学名叫菊芋,是一种根茎类的蔬菜,有清热解毒、利水祛湿、和中益胃的作用,还具有辅助调节血糖的作用。

洋姜中含有丰富的菊糖、蔗糖、多缩戊糖、淀粉等成分。另外,洋姜中含有一种与人体内胰岛素结构非常相似的物质,对血糖具有双向调节作用。

洋姜的口感不是很好,一般都用来腌制咸菜,但新鲜的洋姜块茎可以素炒,也可以和肉丝一起炒。把洋姜用保鲜袋包好,在冰箱中可以保存较长一段时间。

陈玉琴/文

