

名 医 养 生

名老中医周德安谈养生

周德安,1939年出生,首都医科大学附属北京中医医院教授、主任医师、全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,擅长中医内科、针灸治疗疑难杂症。

上午为多位病人进行针灸治疗的周德安,看起来没有丝毫疲倦感。虽然他已82岁了,依然精神矍铄,思维清晰,动作协调。他说,自己能在临床一线坚持工作,是遵循养生4个法则,即心态平和,起居有常,饮食有节,不妄作劳。其中,最重要的一点是心态平和。富贵不慕、贫贱不辱是养生一大法宝。周德安认为,健康长寿是人人的愿望,要达到这个目的,必须“法于阴阳,合于术数”,顺其自然,随遇而安,自然“精神内守,病安从来”。

恬淡虚无心安详

一个人的心态,不仅决定



周德安

他的生活,还影响他的健康和寿命。周德安说,七情六欲是人的生理和心理活动,处在平衡状态时,机体如同机器一样正常运转,反之,则出现某种疾病。如果一个人整天想入非非,欲望过高,而实际又做不到,必然伤身。如果一个人老觉得别人看不起自己,远离社会,不敢与人交流,自我封闭,同样也会得某种疾病。为避免七情六欲不要过度,人要学会自我调节情绪,既不羡慕富人,也不低看自己,既不侮辱穷人,也不高瞧自己。力求做到清静无为,清心寡欲,心态

平和。比如看一些书籍,提高自己的知识和修养,陶冶自我情操。也可以与人交谈,从别人那里得到鼓励和勇气,使心中的纠结得以释放和排解。内心安详了,机体的正气就会经常处在平衡状态,邪气不能干扰和侵袭。

随遇而安不攀高

世上会有各种各样的诱惑,引起人们的贪欲,但由于人的智慧、学识、能力以及所处的时代不同,生活也就不同。对此,周德安认为,不攀高,不比富,对自己有一个正确估计和认识。自己有多大本事,就享受什么样的生活,不怨天尤人,不羡慕富人,不小看自己。有人为得到某种职称费尽心机,有人看到比自己年轻的人养老金多而眼红生气。周德安说,人一辈

子有许多不顺心的事,要随遇而安,心平气和,具体问题具体对待与处理。工作上,要向高处看,多学习优秀之人的长处,补自己的短处,不断提高自己的素质和能力;物质生活上,要向低处看,吃穿用行够用够花就行,不要过于奢华,不要刻意追求。

为人处世存善意

人在世上生活,离不开与人打交道。如何处世为人,学问可大了。周德安认为,首先为人要真诚正直,不管对准,都要有善心,存善意。特别是医生,见到的患者有富人,有穷人。不要因为他是富人就点头哈腰,拍马逢迎,也不要因为他是穷人就冷言冷语,置之不理,而应该一视同仁,真心、真诚、认真、仔细地为他们解除病痛。

万红/文

保 健 支 招

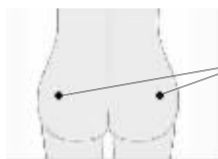
口苦往往是体内积热的表现,对短期的单纯口苦,切莫惊慌,先从饮食上进行调整,清淡多素少荤,多喝水,多食新鲜果蔬,劳逸结合。

此外,口苦与肝胆失调有关。因此,在日常生活中应注意保肝护胆,“怒伤肝”,保持情绪舒畅非常重要。夜间11点至第二天凌晨3点是肝胆

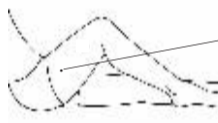
经循行的时间,在这一时间段应保持充足的睡眠,否则时间一长易伤及肝胆。平时也可以常敲打胆经,找胆经,就是沿着裤子外侧中间的那条线至膝盖侧面处,主要是环跳、风市、中渎、膝阳关四个穴位(如图示)。摸不准穴位也没关系,平均分布着敲就可以了。

傅慧婷/文

口苦,经常敲敲胆经



环跳穴
风市穴



风市穴
膝阳关穴



中渎穴
膝阳关穴

胃口差试试香疗

老年人运动不足导致脾阳亏虚,易出现消化不良、食欲不振等脾虚症状。中医认为,芳香疗法对改善这一不适很有效果。芳香疗法属于中医保健范畴,就是利用芳香植物的纯净精油进行辅助治疗。

具体方法:取生姜精油和薄荷精油泡浴,通过皮肤吸收和嗅觉刺激,达到温胃醒脾的功效;或选用薄荷精油4滴、生姜精油4滴加入10毫升的基础油中,配合手法进行腹部按摩,也可起到调理脾胃、增进食欲的功效。

李海红/文

食 疗 宝 典

四神骨汤健脾祛湿

材料:鲜淮山80克(或干淮山30克),茯苓30克,薏米30克,芡实30克,莲子30粒(可带心),陈皮6克,猪骨300克。

做法:先把以上所有材料洗净;再将猪骨剁小块,入锅飞水,备用;然后将所有材料放入锅中,加入适量清水,大火煮开,小火煲1.5小时,加盐即可饮用。

功效:四神汤源于宋朝,是中医著名的健脾食疗方,其中“四神”是指茯苓、淮山、莲子和芡实(或薏米),汇集在一起后互相补遗,制成的汤水对人体有健脾、养颜、祛湿等诸多益处。

成永明/文