

名医生

名中医王永钧的护肾经

86岁的王永钧是国家级名中医、肾病专家,但许多人不知道,他年轻时也曾是位肾病患者。因为一位西湖船工给的偏方,他在肾病治愈后辞职学医,还总结了一套独特的护肾经。

肾病患者不吃牛肉少吃盐

“吃草药的那半年,我一点盐都没吃过,现在也保持低盐饮食。”王永钧说,肾病患者不要吃“低钠盐”,“肾功能不好,易导致高血钾症,还易出现心脏问题。建议选择普通盐。”“牛肉中的氨基酸与其他肉类中的不同,多吃会增加蛋白尿的发生率,使肾病加重。这么多年,我几乎没吃过牛



王永钧

肉。”王永钧吃饭时控制总量,味道特别清淡,一般吃些鱼和河虾。“中医上讲,黑鱼、鲤鱼、鲫鱼都可以利水祛风,肾病患者可适当食用。”

打太极拳提高免疫力

王永钧最推崇的运动是打太极拳,这项运动手脚同用,眼睛也跟着动,还能提高

专注性。每天早上6点,王永钧准时到公园打太极拳,杨氏太极拳一套85式,打完要一个小时。“7年来,我感觉体力明显强了,过敏体质也改善了。”平时,王永钧尽量选择多走路。他喜欢走楼梯,每次上楼时一步跨两级台阶,有些年轻人追不上他。如何快乐地养生?王永钧说,首先要有一份快乐的工作,并做到恬淡虚无、知足常乐。“我每周看4个半天门诊,其他时间都在查房、会诊,但从没觉得累。”

拿姜和萝卜当零食

一年四季,王永钧常吃茶、参、嫩姜和萝卜来养生。喝茶常喝的是千岛湖高山绿茶。

茶叶富含茶多酚,可以抗氧化,还能清心、明目、提神。“每天早中晚,我喝3次,每次都放入一些新茶,用开水冲泡,喝上两三杯。”冬天吃参,体质偏寒的吃红参,体质偏热的吃西洋参,体质平和的吃野山参。“我体质偏寒,一般吃白参和红参。加开水用火炖,这样比泡水喝效果好。”俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”,王永钧最喜欢这两样东西。“夏天,我将嫩生姜切成薄片,加糖、醋、酱油后凉拌冷藏,平时就着泡饭吃,可以散寒。我还常买白萝卜煮汤喝,可以化湿。尿酸高的人可用腌制晒干后的虾仁煮萝卜,这样更健康。”

赵侃/文

温馨提示 有些“坏习惯”却是长寿秘笈

吃饭慢。现在很多人吃饭的时候都喜欢狼吞虎咽,认为那些吃饭慢的人是在浪费时间,是一种非常不好的习惯。但是这个“坏习惯”却对身体的健康非常有利。吃饭细嚼慢咽,有利于食物充分咀嚼,减轻胃的负担,提高胃的消化和吸收功能,保证肠胃的健康,为健康长寿打下坚实基础。

坐不住。如果中老年人有坐不住的情况,会被很多人误认为是一种坏习惯。其实这种坐不住、闲不住的性格,往往更加有利于长寿。如果长期久



坐不运动,会严重影响身体的血液循环。而坐不住,没事总想找点事情来做,是一种非常好的养生方式。

喜欢睡觉。如果一个人非常喜欢睡觉的话,人们普遍认为他非常懒。但是,如果能够养成良好的作息习惯,保持良

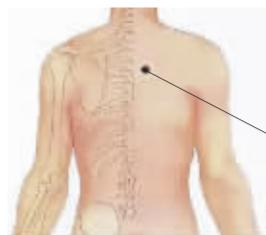
好的睡眠质量,每天至少保证8小时的睡眠,这样能够大大增强身体的免疫力,身体的整体素质会明显提高,非常有利于健康和长寿。

没心没肺。许多人会认为,没心没肺是一种懦弱不争气的表现。其实,这种没心没肺非常有利于身心健康,因为没心没肺,他们就不会在小事上过于斤斤计较,可保持身心愉悦,每天都能用乐观开朗的心态面对一切事情,这样能使身体健康,更加有利于长寿。

周晓光/文

保健支招

三个健肺小功法



肺俞穴

合理的健肺运动,可以让肺“润”起来,远离燥邪的侵袭。下面介绍三种养肺小功法,不妨一试。

呼吸功。晚餐后两个小时,找一处室外空气清新之地,先慢步走10分钟,然后站定,两脚分开,与肩同宽,两手掌一上一下相叠,掌心向上,放于脐下3厘米处,两眼平视前方,全身放松,吸气于胸中,收腹,再缓缓呼气,放松,再吸气、呼气,如此反复,持续半个小时即可。

高甩功。眼神平视,吸气,两手顺势甩高过头,身体向上挺拔。吐气放松,两手均朝身后下甩。来回连续做10分钟,有助于神志清明,让身体轻盈灵活。

拍肺功。每晚临睡前,坐在椅子上,上身挺立,两膝自然分开,双手放在大腿上,头放正,眼微闭,全身放松,吸气于胸中,同时抬手,用掌从两侧胸部由上至下轻拍,每次约做10分钟,最后用手背随呼吸轻叩背部肺俞穴(第三胸椎棘突下旁开1.5寸,如图示)20下。

王延群/文

咽喉肿痛试试
蜜枣甘草汤

冬季在暖气房待久了,容易出现咽部干痒、灼热、疼痛、咳嗽、痰多等症状,不妨试试以下食疗方。

材料:新鲜蜜枣8枚,生甘草6克,胖大海2颗。

制法:将胖大海冲洗干净后,同蜜枣、生甘草一块放入锅内,加入清水两碗,小火熬煮至一碗,去渣留汁即可。每日两次,温服。

功效:补中益气、润肺止咳。适用于慢性支气管炎、咳嗽、咽喉痛等症。李珮琳/文

凡人养生

我的养生保健经

我80岁前患高血压、便秘、失眠等十多种慢性病。吃了很多药也没好转,认为是自己老了,只能顺其自然。后来看到很多年龄比我大的老人,经过长期锻炼、坚持正确养生方法,反而比我健康。我恍然大悟,意识到是我犯了老年人的大忌讳:垂暮、懒惰。惊醒后,我立即认真地向大家学习,并持之以恒。不到两年效果显现,原有的十多种病慢慢好转。现在我生活得很愉快,生活质量也大大提高。我想把我的养生经分享给大家。

乐享太平盛世

人的喜怒哀乐直接牵动生老病死,要健康长寿,必须有豁达乐观的心态。

回顾八十多年的岁月,哭过也笑过。让人高兴的是改革开放以来,在党的领导下,祖国日益繁荣富强,人民生活水平大大提高。具体到我自己,已经退休多年,党和国家不仅给发养老金,还连续十二年上调,让我丰衣足食,老有所养,病有所医,住有所居。

生活要规律

我每天早晨七点醒,坐在床上按摩合谷穴、内关穴、足三里穴(如图)各一二百次。然后起床大解,洗漱,喝一大杯温开水冲洗肠胃。看新闻时梳头半小时,八点半吃早餐,九点去广场散步,十点半回家阅读报纸杂志。期间加餐吃一个苹

果、三个核桃。十二点午餐,十三点午睡,十四点练书法、听养生讲座,十六点下楼与院内的老同志一起做四春医疗保健操,拍打、揉搓全身经络,使五脏六腑、四肢百骸都得到充分锻炼。做完操吃点干馍,喝两袋酸奶。晚上看会儿电视或写点东西,然后用温水泡脚半小时,之后上床睡觉。

饮水宁过不缺,吃饭宁缺不过

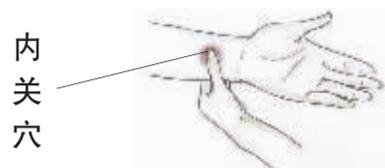
水是向人体细胞输送营养和排出垃圾的工具,老人尤其不能缺水。因此,平时要多喝水,出门带水杯,不渴也要喝。

而吃饭,则不应吃得过多。老年人消化功能弱,更不应该暴饮暴食。每餐控制在七八分饱,不吃寒食。

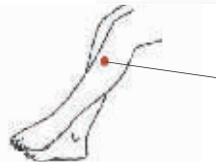
赵境顺/文



合谷穴



内关穴



足三里穴

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国是家的家园

我爱我的家

林和 任明 制作

中国网络电视台