

名 医 养 生

周仲瑛的九字养生经

周仲瑛,1928 年出生,南京中医药大学主任医师、教授,首届国医大师。

周仲瑛看起来非常年轻,鹤发童颜,脸色红润,目光炯炯有神,谈吐机智敏锐。提起养生之道,他说,简单自然,生活规律,饮食平常,就是最有效的养生之道。

九字养生真经

周仲瑛的一位学生曾经总结他的养生秘诀,九个字:吃得好,睡得香,想得开。这九个字折射出的,其实是周仲瑛淡泊安定的生活态度。

说周仲瑛“吃得好”,并不是指经常吃什么山珍海味、滋补保健品。相反,他的一日三餐其实就是老伴做的平常饭菜,但他能吃得津津

腰肌劳损 试试粗盐外敷

腰肌劳损是临床上常见的一种腰部疾病,主要症状是腰部的一侧或两侧疼痛,病势缠绵迁延难愈。在此推荐一个自我调护的方法——用粗盐外敷腰部。

将粗盐 1000 克炒热后用布包起来,每晚睡前敷在患处,每次 30 分钟。粗盐具有清热解毒、凉血润燥的功能,能软化体内酸性肿块,且有止痛的作用。 赵雅丽/文



周仲瑛

有味,从来不挑食,更不暴饮暴食。

“睡得香”,周仲瑛不管是忙碌紧张还是相对空闲,也不论环境安静还是喧嚣吵闹,他倒头便能睡着。曾经有一次,他的学生随他外出诊治肿瘤病人,正赶上修路,道路异常颠簸。就在大家心烦气躁、怨天尤人时,却发现周仲瑛已经在前排的坐位上呼呼大睡了!晚上,这位学生和老师住在

起,由于到了新的环境,加上白天的忙碌兴奋,学生辗转反侧,难以入眠,一边的老师却早已酣然入梦。

“想得开”,更能得到家人和众弟子的认可。80 多年的风风雨雨中,周仲瑛历经磨难和坎坷,有过困扰,受过屈辱,经历过失败,赢得过荣誉,但他都能心态淡定,做到宠辱不惊。当然,这种境界并不是短期修炼的结果。学生们透露,周仲瑛的秘诀在于,分析解决问题时,精力集中,思维活跃,能够拿得起;闲暇休息时,则心境平和,杂念全无,能够放得下。

周仲瑛勤于思考,善于领悟,但绝不冥思苦想,殚精竭虑。用现代的话说,就是能够科学而合理地用脑,避免

了不健康的用脑方式。

保持生命活力

周仲瑛说,自己一般不过度熬夜,尤其在退休以后,养成了按时就寝的习惯。闲暇时,他会和家人一道散散步,聊聊天。弟子登门拜访,往往是他最高兴的时候。学生的近况如何,有何新的感悟,有没有不顺心的事——常常一聊就是半天。

周仲瑛在教学、临床、科研上总是把济世救人作为最高标准。半个多世纪以来,他治病无数,年逾八旬还坚持为人看病。在忙碌的生活中,周仲瑛的精神专注而充实。在医好病人的同时,周仲瑛自己也保持了生命的活力。

冯冲/文

温馨 提示 鲜姜干姜 保健功能各有所长



含服鲜姜片,刺激胃液分泌,促进消化。

鲜姜不如干姜那样有强烈的燥性,滋润而不伤阴,每天切四五片鲜生姜,早上

起来饮一杯温开水,然后将姜片放在嘴里慢慢咀嚼,让生姜的气味在口腔内散发,扩散到肠胃内和鼻孔外。

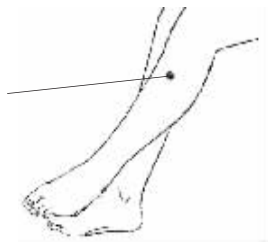
干姜:治疗肾虚阳痿

中医认为,干姜温中散寒,健胃活血。姜属辛温食品,只能在受寒情况下应用,但是也不能用太多,以免破血伤阴。如果同时有喉痛、喉干、大便干燥等症状,建议不要用姜,以免加重症状。 冯丽/文

保健支招

膝关节疼痛 多练绷腿

足三里



对于膝关节疼痛,很多人容易陷入两个误区:一是认为只要尽量不活动,关节就不会退化不会疼;二是认为膝关节疼痛无法改善和治愈。其实,合理的锻炼可以强健膝关节附近的韧带、肌肉、肌腱,进而改善疼痛。给大家推荐几个实用的锻炼方法。

绷腿训练。平躺在床上,下肢伸直,用力绷紧大腿前方的肌肉并维持 15 秒左右,再放松 15 秒为 1 遍,每次练习 20-30 遍,每天练习 3 次。

水中太极。有条件的人(比如有游泳习惯)可以坚持练习水中太极,即在水中屈膝练习太极拳。此举既借助水的浮力抵消膝关节负担的人体上身重力,又很好地练习了膝关节的屈伸活动。

此外,还可经常点按足三里(如图)等穴位,帮助增加下肢血液循环。找足三里穴时,可采用坐位简便取穴:将手自然放松,掌心扣在膝盖上,无名指尖端即在足三里处。曹曷焱/文

立夏养生三忌

立夏时节,温度升高,湿热交加,养生需注意“三忌”。

一忌:睡太多

《黄帝内经》中说,夏三月养生,应“夜卧早起”。“夜卧早起”不是让你凌晨几点才睡觉,一大早又起床,这样很难做到,也不健康。睡眠时间应控制在 6~8 小时,确保次日醒来精神饱满。中午可适当午睡,没有午睡习惯也不用特意改变。夏天日长夜短,人们日间活动的时间自然也就长一些,睡眠时间短一些,这是人对自然的适应。所以,夏天睡太多,反而伤心神、损阳气。

二忌:贪凉快

一味贪凉,一来容易感冒,二来冷了心肠。吹空调是外面着凉,吃冷饮是肚子里面着凉,这内外夹攻,首当其冲的往往是小肠。寒凉入侵肠胃后,有些人会肚子痛,拉肚子或呕吐,这是身体自我防御的表现。而有些人看似啥事都没有,其实不见得就是身体强壮,而后会以其他形式表现出来,或埋下其他病根。伤肠伤胃后,进一步就伤了“心”。这里的心,除了指我们常说的“心脏”这个器官之外,还包括中医说的心神。小肠受寒,心神也将受到影响,出现情绪抑郁,就是所谓的“愁肠百结”;有的人表现为老走神、爱犯困、“夏打盹”;还有的人

则表现为对周遭事物过于敏感,例如,躺下睡觉时,水龙头滴水、时钟秒针的声音都受不了,整晚整晚睡不好。

三忌:饮食肥腻重口

入夏后,气温逐渐升高,人也变得食欲不振。所以,夏日饮食,不宜肥腻。有的人没胃口时,爱吃些辛辣酸咸的食物来刺激味觉,这样看似有用,但慢慢地也会伤了脾胃,陷入恶性循环。而且,脾胃一伤,湿气也会加重。夏天胃口差、湿气重的朋友,不妨试试这款茶:

材料:山楂 5 克、荷叶 3 克、炒决明子 3 克、甘草 5 克、陈皮 1 克。

煮茶法:所有材料放入砂锅内,加入 1500 毫升清水煮开,小火煎煮 5 分钟,关火焖至温度适口即可。

泡茶法:到药店按以上比例乘以 10 抓药,然后打成粗粉。如有条件可请药店做成茶包 50 份,冲入开水 300 毫升焖 5 分钟,摇匀即可饮用。

刘慧敏/文

