

方和谦 养生之道就是简单生活

方和谦,1923年12月出生,首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师、教授,全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,“首都国医名师”。2009年方和谦逝世,享年86岁。

方和谦医术精湛,医德高尚,从医60余年,求医问诊者甚多。在处方用药中,他坚持一切从病情需要出发,辨证合理,用药少而力专,主张一病一方。他很少用贵重药品,力求简、便、廉地解决问题。方和谦擅长治多种疑难杂症,对呼



方和谦

吸系统、心脑血管及肝胆系统疾病的治疗有独到之处。

方和谦说,简单生活方为养生之道。中医养生之道中,最讲究的就是“养心调神”。《黄帝内经》有云:“恬淡

虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”意思是说,一个人只要保持恬淡宁静的心态,使真气顺应规律的变化,精气和神气不要外泄,就什么病都不会生了。方和谦教授所倡导的“简单生活”养生术与此可谓一脉相承。方老认为,中国传统文化博大精深,其中蕴藏着不少养生智慧,《论语》中所说“一箪食,一瓢饮,乐在其中”的生活理念,就是一种很好的养生法则。简单的生活,能够让人平心静气,不为过多的欲望所

累,真正使自己的人生过得健康、有品质。

方和谦常说,只有简单着,才能从容着、快乐着。不奢求华屋美厦,不垂涎山珍海味,不追时髦,不扮贵人相,过一种简单自然的生活,外在的财富也许不如人,但内心可以享受充实富有。当然,简单生活不是吝啬,不是“苦行僧”,而是最自然的生活,有劳有逸,有工作的乐趣,也有与家人共享天伦的温馨及自由活动的闲暇。

利明/文

■ 食疗宝典 ■

食疗方三则

减脂 荷叶茶

干荷叶泡水、玉米须泡水、薏米煮水,都能达到沥水祛湿的作用,是减肥人士泡茶的首选。其中荷叶和玉米须比薏米的口感要好些。

解暑 荷叶粥

鲜荷叶一张,大米适量,冰糖少许。先把荷叶洗净,煎汤,再把荷叶汤与大米一起煮成稀



粥,加冰糖即可。此粥能解暑生津、降血压、降血脂,减肥。夏季食用尤为适宜。提醒:体瘦虚弱及脾胃虚弱的人慎用荷叶。

滋补 红糖水煮鸡蛋

红糖水煮鸡蛋做起来虽简单,但它可是一道药膳呢!它可以使月经期的女性身体温暖,增加能量,活络气血,加快血液循环,经血也会排得较为顺畅。

经后若感觉精神差,气色不好,可以在每天午餐前,喝一杯浓度约20%的红糖水。红糖煮成水喝比直接吃更容易吸收其中的营养成分,且更加具有补中益气、健脾胃、暖胃的功效。

刘生/文

夏季养心 别熬夜多补水

“春季养肝、夏季养心、秋季养肺、冬季养肾。”中医四季养生理论“夏季养心”中的“心”,与西医所谓的“心脏”意义不同。这里的“心”,一方面指心血管系统,中医有言“心主血脉”;另一方面,还指情志、心情,所谓“心主神明”。

很多人知道心血管疾病在冬季容易发作,殊不知,夏季也是此类疾病的高发季节,这是因为:高温、低温等极端天气和气温剧烈变化是心血管疾病的诱发因素;夏季出汗多,血液的黏稠度提升,加大了心血管疾病的发病风险;夏季日长夜短,很多人形成了熬夜、晚睡的习惯,



这些行为都会很伤“心”。

有心血管系统疾病的人群和高血压、高血糖、高血脂的“三高”人群,在高温天气里都要预防急性发病。养成规律吃药的好习惯,不熬夜,多喝水,尽量不要频繁进出高温的室外和低温的空调房,以减少对心血管的刺激。此外,保持平和的心境也十分重要。

新仁/文

■ 保健支招 ■

简单按摩 帮助鼻子养生

揉印堂:用右手中指指腹按于印堂穴上,以食指端按于右侧攒竹穴(图1),以无名指端按于左侧攒竹穴,三手指同时沿逆时针方向按揉100下。

点迎香:用双手食指端的侧面,同时按于双侧迎香穴(图2),点按50下。

揉素髎穴:用右手掌心按在鼻尖上素髎穴(图3),逆时针方向揉50下,再用左手掌心按鼻尖顺时针方向揉50下。

搓鼻旁:双手合掌,双手大鱼际近端放在鼻梁根上端两侧,从印堂至嘴唇往返推搓50下。

浴面:先将双手对搓,直到手心发热,然后用双手指推搓面部,包括鼻、额、颊。肖洪波/文

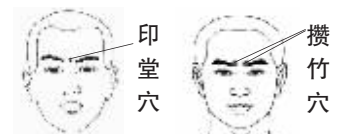


图1

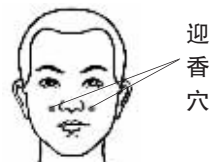


图2

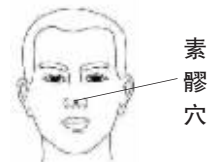


图3

■ 凡人养生 ■ 我的“笑疗”养生法

都说“笑一笑,十年少”,年轻时我还不信,到了晚年,我不但相信了这一说法,而且还身体力行了一种崭新的养生之法:笑疗。

我的“笑疗”包括听笑话、读笑话、讲笑话三方面内容。

年轻时,整天忙忙碌碌的,倒还没觉得自己情绪方面有啥问题,就是进入更年期后,家人也没发现我的情绪上有哪些反常。谁知过了60岁,我就发现自己的情绪进入了“低谷”:每日里愁眉不展,唉声叹气,感觉日子越过越少,生命进入了“倒计时”。于是,我开始寻找“自救之方”。我先是试行“音乐疗法”,闷了就听听歌,但效果不太明显。后来,我偶然从报纸上读到一则非常有趣的笑话,自己拍着报纸笑了半天,这则笑话让我瞬间开朗起来。于是,我决定,采用“笑疗”法自救。

家人一旦得空,从老伴、儿子、儿媳,到上小学的孙子,都会给我讲上几则笑话听。活了80多年我才发现,在我们的生活中,竟然发生过那么多可笑的事,每次听完笑话,我都乐得前仰后合,心里的愁闷瞬间便“笑”没了,全身都变得轻松起来,做起家务来,不仅手脚麻利,还不觉累;走起路来,大有“胜似闲庭信步”的风采。

光听笑话不“解渴”,我还自己找机会读笑话。我订了多种报刊,寻找各种各样的笑话。每天我都要看上一个小时。看完这些笑话后,我再

去买菜、倒垃圾、聊天、散步、去公园健身,就觉得心里敞亮多了,干啥都轻松,干啥都有劲,觉得眼前天高地阔,胸间清风荡漾。为了增加“笑疗”的频率,我还精选一些“顶级”的笑话打印出来,贴在卧室、厨房和卫生间里,使我随时随地都可以开心地笑上一阵子,日子也就在这嘻嘻哈哈的笑声变得一天一天绚丽多彩起来!

为了能让“笑疗”成为我晚年生活的一大养生法宝,我特地珍藏了《笑笑录》《笑林广记》《笑府》等数十本开颜解颐的好书,家务之余翻几页书,家里总能传出我开心的笑声。十几年的“笑疗”经历使我受益匪浅。我以前好发无名火,时常抑郁,这些症状现在都“不治而愈”,人也变得开朗、豁达了,出来进去脸上都挂着微笑,吃也甘甜,睡也香甜;待人接物都有了很大变化,尤其是身体,比以前更健康了,胸闷气短、盗汗失眠等症都不见了。我真是从心眼里感谢“笑疗”。

刘会琴/文

