

■ 名医养生 ■

名医孔光一的养生之道

孔光一(1927-2020),北京中医药大学教授、主任医师,全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,享受国务院特殊津贴。孔光一教授80高龄时,腰不弯,背不驼,健步稳行,思维敏捷,精力充沛,这都得益于他自幼学习医理,熟读中医经典,讲究养生之道。



孔光一

某些教条,只要不违背保养精气神,他会随性随身而为。他常把“五谷为养”挂在嘴边,玉米面和豆类都是他的所爱,尤其偏爱小米粥,认为小米既和胃气又易消化。他喜素食,但也不拒绝肉食。他从不过饥过饱,再名贵的菜肴,也只是浅尝辄止。他喜欢饮茶,但只是上午饮热茶一壶,午后便不再饮。他不迷信“喝七杯水排毒”的说法,认为自己体型瘦削,过量水液会增加心脏的负担。他每天必喝白酒,但最多也就100~150毫升。他说酒是中药,可促进血脉流通,少饮可

强健身体。他的作息固定,但遇到门诊病人较多,身体疲乏之后,也会偶尔放纵一下,睡个懒觉来恢复精神。

身体力行防患未然

根据自己的临床实践和切身体会,孔光一说:现在的老年人得心脑血管疾病和消化系统疾病的人偏多。中医认为,肝主疏泄,肝又是人体大血库,很多老年人退休后活动少,心情变得抑郁,精神情绪的失调导致肝郁气血失调,从而使得心脑血管供血不足,血液运行不畅,引发一系列疾病。而消化系统疾病,很多人年轻时就有,随着老年阶段的到来,工作和家庭的压力减轻,吃饭上开始不注意,常常多吃或贪吃,或者过食营养滋补品,加重了消化功能的障碍,引发血脂高、胆固醇高、脂肪肝、慢性胃炎、消化道溃疡或者便秘等。这些病都可随时

出现,或多或少,或轻或重,或错综复杂。轻者缠绵痛苦,重者引起脑中风或心梗,甚至发生癌变。所以防病不仅仅是老年人的事,要从年轻时就开始关注。孔光一提醒老年人应注意饮食调节,多食清淡饮食,做到膳食营养平衡,不过分追求营养和补品;还要保持乐观情绪,坚持运动,适当做些力所能及的社会工作和家务劳动。

恬淡随和待人以诚

孔光一素性恬淡随和,很少大喜大悲。他说:“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。心态平和,才不会伤及五脏。这也是养生的一种方法。”他心存善念,怀揣感激,待人以诚,每次出门诊都要免费为几十名患者调改方剂。他总说,以前别人对他的帮助无以回报,所以只能尽己所能帮助别人。 艾文/文

顺应自然随遇而安

孔光一认为,人生活于自然中应顺应自然。他注重“顺四时而适寒暑”,根据气候变化增减衣服。天凉时,他出门会围上围巾;天热时,会穿上单衣,但很少用空调。他说,夏天就是要出汗,这样可以将人体内伏藏的沉寒痼冷借出汗而解。此时躲到很冷的空调环境里,不仅违背自然,还容易使人患病。

孔光一的生活在节制中又有随性。他从不刻板地遵循

■ 温馨提示 ■

城市生活中,噪声无处不在,它不仅令人心烦意乱,还危害健康。世卫组织指出,心脏病、肥胖症、糖尿病、认知损害、睡眠障碍、听力问题以及耳鸣等病症都同长期暴露于噪声污染相关。噪声对身体健康的危害主要表现为两种方式。

直接影响:长期的噪声,特别是较高的噪声,会给听觉神经乃至整个神经系统带来较高负荷和损害。

间接影响:长期的噪声污染会导致皮质醇的过度生成,这同心脏病等多种病症相关联。

专家认为,一定要高度

重视营造良好的声音环境。如果周围环境过于嘈杂,可佩戴消声耳机,如果不方便佩戴套头式耳机,一副高品质密闭泡沫耳塞可以起到很好的隔音效果。另外,听一些“天籁之音”如溪流、落雨、鸟鸣等来自大自然的声音,也有助于缓解压力、放松心情,

抵消噪声污染的影响。

李伟/文



长期听噪声会减寿

■ 保健支招 ■

早晚叩齿
固肾健齿

中医认为,肾为先天之本。肾主骨,齿为骨之余,用叩齿法能固肾固齿,且叩齿时真气可流通于周身百节,还能去心火、治牙痛。叩齿时需排除杂念,放松思想,口唇轻闭,上下牙齿有节律地互相轻轻叩击,先叩臼齿30次,再叩前齿30次,早晚各1次。

中医讲究“心神合一”,叩齿宜静,排除杂念,不能边做事边叩齿,否则起不到固齿作用。同时,叩齿不宜重叩,上下牙缓慢有节律地轻叩,舒适为度,否则易导致牙酸不适。王晨琳/文

巧用马齿苋
治疗“老烂腿”

“老烂腿”,即现代医学的小腿慢性溃疡,多因湿热下注,瘀血凝滞经络所致。局部常有破损或湿疹等病史。证见局部初起痒痛红肿,破流脓水,甚则腐烂,皮肉灰暗,久不收口。治疗宜清热利湿,调和气血,通络解毒。

方法:马齿苋60克,黄柏20克,大青叶30克。以上三味药加水煮沸30分钟后去渣取药液,待温度适宜时湿敷患处,每日3~4次。局部红肿、渗液少者,先用庆大霉素纱布与中药液交替换药3次左右,再用金黄膏薄敷。该方法适用于初期局部红肿破溃、渗液较多者。

张越/文

图说
核心价值观

富强 民主
文明 和谐
自由 平等
公正 法治
爱国 敬业
诚信 友善

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网

血管堵没堵? 这些症状可判断

心脏、脑部的血管堵塞,会引起心衰、偏瘫、半身不遂等症状,严重者甚至会猝死。在日常生活中,如何初步判断我们的血管有没有堵塞呢?

下肢血管堵了——跛着走路

当下肢动脉堵塞后,我们在走路或跑步后,就会出现腿疼。常常不得不停下来,休息一会儿才能继续走,专业术语叫间歇性跛行。也就是说,一阵一阵地跛着走路。导致间歇性跛行的原因,就是下肢血管已严重堵塞,引起下肢缺血和缺氧。缺氧后,就会出现疼痛的感觉。所以,判断下肢动脉血管堵没堵,比较简单的方法就是看走路或跑步后,是否会出现腿疼。如果出现腿疼,做一个下肢血管彩超,就能确诊下肢血管是否堵塞。

脑血管堵了——偏瘫失语、半身不遂

脑血管严重堵塞,其实就是脑梗死,脑梗死的症状,绝大多数人都能及时发现。因为脑梗死后,会直接影响人体的运动功能、语言功能、吞咽功能等。所以当脑血管堵塞后,绝大部分的人会出现偏瘫失语、半身不遂、喝水呛咳、四肢力量不对称、口眼歪斜等表现。但这时候一般都是脑血管已经完全堵塞了,已经出现了脑细胞坏死,甚至会留下后遗症。那么,有没有比较早期发现脑血管堵塞的判断方法呢?要把判断前移,就得去判断颈动脉是否有狭窄,因为很多脑梗

死都是颈动脉斑块脱落导致血栓形成引起的,所以我们可以去判断颈动脉有没有狭窄。颈动脉堵塞后,患者可能会出现头晕、头昏、记忆力下降、耳鸣、视物模糊、失眠多梦、一过性失语、偏瘫、偏盲等表现。

心脏血管堵了——心绞痛持续20分钟不缓解

心脏血管完全堵塞叫心肌梗死;心脏血管严重狭窄,会发生心绞痛;心脏血管中度狭窄,叫冠心病;心脏血管小于50%的狭窄,叫冠状动脉粥样硬化。除了作冠脉造影,我们还可以通过症状,初步判断有没有重度血管狭窄或心肌梗死发生。运动、劳动、劳累等情况下,出现了心绞痛,就是判断心血管有没有重度狭窄的方法。心绞痛是心血管狭窄引起的心肌缺血所导致,一般持续几分钟就能缓解;如果一个人的心绞痛持续20分钟都不缓解,那么就要怀疑已经发生了心肌梗死,应尽快就医。

王星/文

