

## 名医生

## 阮士怡解码健康长寿

阮士怡(1917-2020),天津中医药大学第一附属医院主任医师、教授、研究生导师,中国第二届国医大师。

阮士怡教授认为,许多中老年人患有心脑血管疾病,要顺应节气变化,保养心、脑与血脉,预防心脑血管疾病的发作。阮老指出:“心血管的健康是整个人身体健康的重要部分,心血管不健康,身体就不行了。重点放在血管上,越早把血管弄通弄好,身体就不会有问题。”

## 心血管养护八字原则

阮老在多年临床经验中把一个“通”字贯穿到心血管养护上,结合独特的思考与创新,他把心血管疾病治疗概括为八个字,即“软坚散结,益肾健脾”。软坚散结源自中医的治则治法,阮老将其推而广之用于治疗动脉粥样硬化。动脉上的斑块属于积,斑块是看得见、摸得着的有形之积。斑块脱落形成血栓是生命安全的



阮士怡

重大威胁,而软坚散结就是通过中药干预,在斑块成形之前防止其出现,对已经出现的斑块让它更加致密,附着在血管壁上,从而由不稳定状态变得稳定。其中,阮老开具了四个珍贵药方,这四个药方对我国心血管疾病治疗领域具有重大创新意义,这里给出阮老特别研制的降脂软脉一号药方药物组成:淫羊藿、桑寄生、丹参、人参、茯苓、砂仁、昆布、海藻、夏枯草、泽泻、鸡血藤、牡蛎。这个软坚散结的小方组,体现了阮老在心血管疾病治疗领域的学术观点,每一味药对于心血管疾病的防治都具有不可替代的作用。淫羊藿、

桑寄生、人参主要用于补肾;茯苓、砂仁帮助健脾;丹参、鸡血藤的功效在于活血;海藻、夏枯草、昆布、牡蛎对于软坚散结有重要作用。它们共同实现补肾健脾、软坚散结的功效,用于冠心病、心绞痛患者的治疗。

早在汉代,医圣张仲景就提出冠心病的病机“阳微阴玄”,即本虚标实。本虚是指人的正气亏损了,中老年群体容易肾气脾气亏虚,亏损后气血运行就会出现障碍,容易停滞,出现血瘀痰浊,这些血瘀痰浊就有可能形成斑块最终阻碍血液运行。这就是心血管疾病中斑块形成的原因。对这些斑块,除了化解就是防患于未然。

## 阮老的长寿秘诀

阮老在日常生活中非常注重个人养生,他偏好参类药物。用西洋参片泡水;直接含服人参;根据脉象和心律情况给自己开治疗心律不齐的药

方,以参类药物为主,常用的有苦参、人参等。阮老曾提醒,干参不能服用太多,每天3~5克即可;红参不建议自行服用,遵医嘱。此外,阮老的早餐中经常会食用一种神秘粉末。这个习惯坚持了几十年,阮老说这种粉末对于降血脂、抗衰老、抗氧化、预防冠心病有益。这个“神秘早餐粉”就是核桃粉,阮老喜欢将核桃肉磨成末,在食用面包牛奶时搭配食用,用来补肾气、通便。

## 起居有节,午睡有神

中医推荐子午觉,即一定在夜里12点之前入睡,这样才能保护脏腑。阮老每天晚上9点半准时上床躺下,坚持午睡,这样可以保持精神充沛。阮老对患者和学生也都和善,遇事宽和包容,这让他的心态得以保持长久的平和。遇到生气的东西他不发作,通过自我调节让火气慢慢消散。

李若楠/文

## 温馨提示

肾精不足引起的耳鸣,主要表现为耳鸣声如蝉鸣(昼夜不息、夜间加重)、睡眠不安,甚至听力下降,同时还可能伴有头晕眼花、腰膝酸软、多梦遗精、舌质红苔少等表现。这类人群可服用熟地、山药、生

## 耳鸣如蝉鸣是太过劳累的信号

蚝、桑葚、黑米、核桃、枸杞、腰果、花生、芡实、黑豆等补益肾气。平时也要注意避免过度劳累,不要熬夜,以免加重对肾精的损耗。

脾胃虚弱引起的耳鸣,具体表现为劳累后或蹲下站起

时耳鸣发作或加重,平时还会伴有倦怠乏力、食欲不振、面色不佳、苔薄白等症状。日常可以服用党参、山药、莲子、龙眼肉、当归、大枣、牛肉、糯米、红薯等健脾益气、补益气血。还可通过加强运动促进气血

循环,帮助脾胃运化。

李云英/文



## 保健支招

## “躺”着也能健身



每天只需要在起床或睡前的几分钟时间里,就可以进行简易的健身运动,除了能改善长期不运动导致的腰酸背痛外,还能起到美体塑身的效果。

**仰卧牵伸。**仰卧位平躺,放松,双手交叉上举过头翻掌向上,脚尖绷直,尽量将身体用力伸展开来,保持10秒再放松,同时配合缓慢深呼吸,重复5次。

**桥式运动。**仰卧位平躺,放松,双手自然放于身体两侧,双腿屈膝并拢,向上抬臀挺腰,保持10秒再放松,重复5次。

**仰卧抱膝。**仰卧,屈膝,双手抱膝,将双膝尽量拉向胸部,保持5秒,恢复原位,重复5次。

**侧卧抬腿。**左侧卧位,左上肢屈曲支撑身体,脚尖绷直,右腿尽量上抬并保持10秒,重复5次,换右侧卧位,动作要领同左侧,重复5次。

**俯卧伸展。**平展俯卧,放松,抬起上身,屈肘支撑上身,维持10秒,再由俯卧位双手撑地、抬起上身,骨盆、臀、腰放松,腰下垂,保持10秒,恢复俯卧,重复5次。

最后结束前再做5次仰卧牵伸放松运动。 崔玉艳/文

## 你真的需要“贴秋膘”吗

我国北方民间素有“贴秋膘”的习俗。贴秋膘的理由是,夏日的炙热和闷湿让不少人胃口不好、食欲不振,由于吃得少了,体重往往有所减轻,为了弥补这“苦夏”的亏空,秋季来临之后就要好吃好喝地为自己“补膘”。那么,我们真的需要“贴秋膘”吗?

## 体重偏低的人应考虑“贴秋膘”

“膘”用在人体上主要指的是皮下脂肪。从专业上讲,人体皮下脂肪的量及占体重的比例,也就是体脂百分比(BF%),是反映人体健康、预测疾病的一项重要指标。对于已经超“膘”的人来说,就不应该再盲目地“贴秋膘”了。而对于体重偏低,或者已经属于低体重的人,可以考虑适当地“贴膘”。

## 中心性肥胖者得慢性疾病的危险更大

脂肪在人体的不同分布,也会对我们的健康产生不同影响。脂肪主要分布在内脏和上腹部皮下者称之为“腹型”或“中心性”肥胖;脂肪主要分布在下腹部、臀部和腿部皮下者称之为“外周性”肥胖。我国成年男性肥胖大都属于中心性肥胖,也就是俗称的“将军肚”;而中年女性肥胖也以腰腹部脂肪堆积较多。中心性肥胖得慢性疾病的危险比正常者大大增加。相比其他类型的肥胖,中心性肥胖患者代谢综合征的患病率升高3~4倍,同时

也更容易合并高血压、高血脂以及糖尿病,发生心脑血管疾病的危险性也更大。

## “贴秋膘”要注意三点

1.“秋补”不能一味地只吃大鱼大肉。维持生命和健康需要40多种营养素,这些营养素缺一不可。由于人体不能完全合成这些营养素,就需要从各种各样食物中获取。没有一种天然的食物能提供人体所需的各种营养物质。因此,“秋补”不能一味地只吃大鱼大肉,奶制品、豆制品、菌藻类以及新鲜的蔬菜和水果也要经常吃。

2.可以经常喝粥。秋天由于天气干燥,容易上火,所以在食物选择上应多注意预防秋燥。可以经常喝粥,如用小米、燕麦、薏米、莲子等杂粮熬制的粥类,熬粥的时候可以加一些薯类,如地瓜、山药等。少吃油炸食物,不喝或少喝含糖饮料。

3.吃动平衡,每天适量运动。运动对健康的好处不用多说,重在坚持,养成健康的生活方式。

黎牧夏/文



图说  
价值观

东龙门 曹德发 罗秀芳 作

强  
富  
民  
文  
明  
谐  
由  
自  
平  
公  
法  
爱  
敬  
诚  
友

母亲哺育我  
我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网