

## ■ 古人养生 ■

## 清代名医章穆的饮食养生观

章穆(1743-1813),清代名医,著有《调疾饮食辨》《四诊述古》《伤寒则例》等书。现结合其著作《调疾饮食辨》对章穆的饮食养生思想作一介绍。

## 重视饮食防治疾病

我国自古就有“医食同源”“药食同源”的说法。章穆主张病人的饮食必须与病证相结合,以满足临床实用需要。如燕窝,“性能补气,凡脾肺虚弱及一切虚在气分者宜之。又能固表,表虚漏汗畏风者宜之。最佳者每枚可重一两以上……”我们知道,燕窝性味甘平,能滋阴清热,补益脾胃,营养丰富,富含蛋白质、糖类、脂肪、钙、磷、钾、硫等,适用于老年肺阴虚的潮热盗汗、



干咳少痰、咳血,胃阴虚所致的噎膈反胃,以及气虚自汗等症,久服每获佳效。

## 注重保养脾胃

中医学认为,“脾胃为后天之本”,一切饮食均需经脾胃消化转输,才能将水谷精微流布全身脏腑,充养四肢百骸。饮食的消化和吸收对气血

的强衰起着决定性的作用。病人所服的药物,也需经脾胃消化吸收才能发挥作用。脾胃一伤,不但影响药物输布发挥作用,更不利于胃气恢复,影响病人的康复。如能注意调理病人饮食、保养脾胃,不但可以避免药物伤脾,利于药物的吸收,还可以辅助其发挥积极的治疗作用。章穆认为“病人饮食,借以滋养胃气,宣行药力”,即是此意。章穆也很注重病人对脾胃功能的调理。他在《调疾饮食辨·谷类》中说:“粟米粥性能养脾胃,百病不忌。”章穆还在书中列天门冬汁等32种,有土茯苓汁、苕根皮叶汁、桑叶汁、紫苏叶实汁等,把药物制成液汁,具有流质的特点,不仅吸收快,而且可养胃

气,药与汁相得益彰,对老年人尤为相宜。

## 强调饮食禁忌

病证本身有阴阳寒热虚实之分,饮食也有阴阳寒热偏性之别。如果不加以区分,不能对症施食,则会加重病情。章穆在《调疾饮食辨》中,对于不同的食物不仅指出哪些人适宜食用,同时指出哪些病情不适合应用。对于易起疑惑的,必反复申明其中道理,使后学者不仅知其然,还知其所以然。如在书中章穆力劝医者不要让病人食用炒米汤部分,认为炒米汤“此天下第一害人之物,宜痛心疾首与病家严申厉禁者也”。

刘红/文

## ■ 保健支招 ■

骨质疏松是老年人最常见的骨关节疾病,平时可从腿上进行预防。

## 用手来回搓腿

方法:坐在一个高度适宜的椅子上,身体微微前倾,用手来回揉搓腿部,保持先“大腿-膝盖-小腿”后“小腿-膝盖-大腿”的顺序,反复揉擦,每次擦20-30下。注意双腿后面的肌肉都要尽量擦到。

功效:骨关节是靠肌肉的力量进行活动的。来回揉擦双

腿能够促进腿部的血液循环,同时放松肌肉。这样可以减缓肌肉的萎缩,增强肌肉力量。

## 抬大腿

方法:坐在椅子上,将一条腿抬起,抬到与椅子水平的地方,绷直,保持这个动作10秒钟。然后换另一条腿,交替重复10次,每天坚持早晚各做一遍。

功效:这个动作能够锻炼肱四头肌,保护骨骼并增加骨容量,从而减少骨内钙质的流失。

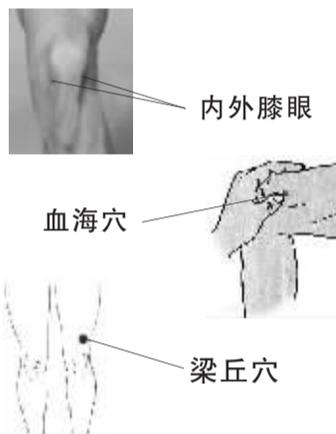
## 小动作预防老年骨质疏松

## 揉按膝盖上的穴位

方法:找到内外膝眼(膝盖窝下面的两个凹处)、血海穴(膝盖上两指内侧)、梁丘穴(膝盖上两指外侧,如图示),然后用食指按住内膝眼、无名指按住外膝眼,大拇指按住血海穴,小指或者无名指按住梁丘穴,用力按压揉搓,每次5-6分钟。

功效:能够软化软骨,缓解膝盖僵硬、疼痛的症状,从而预防骨折。

赵恒/文



## ■ 温馨提示 ■

艾叶菊花水浸浴  
治汗斑

汗斑又称花斑癣,是真菌引起的一种皮肤病,通常呈现平坦点状、大小不等、边界清楚的斑块,表面覆盖一层细碎鳞屑,微微发亮,一般无自觉症状,或有轻微痒感。好发于胸、背、腋窝及颈部,尤其是多汗部位。在此,为大家介绍一个治疗汗斑的简方,具体如下:

艾叶、菊花各50-100克,加水煎煮数分钟后将液滤出,再加水煎,两煎后将药液混合倒入浴盆。温度适合时先浸洗头面部,后浸浴全身(水温低可酌加热水)。每次浸浴15-20分钟,1日1次,3天为1个疗程。

中医认为汗斑属“紫白癜风”范畴,主要因风湿侵袭皮肤,造成局部气血凝滞所致。而菊花为祛风要药,可治疗风湿之邪侵袭人体引起的痹证;艾叶温经止血,散寒止痛,两味药一温一凉综合作用,作为“外治方”,对汗斑有效。

罗杰坤/文

## 这几种“病”不需过度治疗

很多上了年纪的人,都会在体检时检查出“动脉斑块”“宫颈囊肿”等。其实在医生眼里,这些“病”只是人体变老的正常现象,无需过度治疗,更不用每天过得胆战心惊。

## 动脉斑块:一定年纪的人都有

动脉粥样斑块是多种因素共同作用的结果,例如高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、酗酒等。除此之外,还有一个很重要的因素——增龄。随着年龄增长,即便没有前面所说的那些危险因素,也会逐渐出现颈动脉斑块,这跟脸上的皱纹、头上的白发差不多,几乎是不可避免的。所以老年人检查发现有颈动脉斑块不必过度紧张、恐惧,只要斑块不太大、没有形成明显的动脉狭窄就不需要紧急处理。

## 宫颈囊肿:宫颈上长的“青春痘”

很多人一看到体检查出“宫颈囊肿”,就把自己吓坏了。其实宫颈囊肿只是名字让人比较害怕罢了。宫颈囊肿又叫宫颈纳氏囊肿(简称纳囊),那什么是纳囊?其实宫颈和我们的面部很像,面部皮肤有腺体会分泌皮脂,宫颈也有腺体会分泌黏液。如果面部的皮脂腺堵塞,在细菌的作用下脸上就会长“青春痘”。而宫颈的腺体一旦堵塞,那么就会形成一个“水泡”样的囊肿,这就是纳囊。纳囊就像“青春痘”一样,不用治疗,过不久可能自己就消失了;当然

以后也可能有新的纳囊长出来。所以,纳囊无非反映了宫颈的某个腺体发生了堵塞而已。

## 窦性心律不齐:正常生理现象

很多人拿到体检报告,最常遇到的一个医学术语可能就是“窦性心律不齐”,多数人都知道心跳应该是规律整齐的,一听说“心律不齐”,便认为这是不正常的现象,虽然没有任何症状,也要四处求医。其实“窦性心律不齐”是一种正常的生理现象,不是病。窦性心律不齐通常没有症状,但如果两次心跳之间相差较长时,可能有心悸的感觉,一般不必治疗,活动后心率增快则消失。心脏频率可能受很多因素影响,比如呼吸的影响,它的特点是随呼吸的变化而变换,吸气时心率可增加数跳,呼气时又可减慢数跳,这种随呼吸变化的“窦性心律不齐”是完全正常的,不必担心,也不用治疗。

鲁洋/文



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

我们的价值观

勤 善 和 谐

人民日报社 中国网络电视台