

|| 名 医 养 生 ||

国医名师戴裕光谈养生

戴裕光(1937-2019),教授,主任医师,博士生导师。2005年获“国医名师”称号。戴裕光生前面色红润,精神矍铄,声若洪钟,谈笑风生。以下是他对于养生的看法。

养生的精髓在天人相应

季节的变化影响着人体脏腑、经络的功能和气血的运行。顺应四时变化,保持与自然界的平衡是养生的精髓,“春夏养阳,秋冬养阴”,戴裕光很注重季节变化对人体的影响,春夏季,他会夜卧早起,很早坐在办公室背诵汤头歌诀,并计划好一天的工作,而秋冬季节,则会早卧晚起,顺应秋冬之气,使神志内藏。

阴阳平衡,养生祛病

戴裕光在教导学生时总会强调要保持体内阴阳平衡,避免出现阴阳偏胜或偏衰等



戴裕光

极端,常常举例说要避免懒惰少动、大热天嗜食冷饮等引起阴阳失调的因素。重庆是三大火炉之一,又很潮湿,气候变化大,而火锅又是本地的特色,当地人喜欢吃火锅,戴裕光经常强调要注重饮食,少吃火锅,因火锅里的许多食品乃大辛大热之品,易灼伤阴液,导致气机不畅,阴阳失调。内经云:“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝。”所以,阴阳平衡,可养生祛病。

养生贵在气血调和

人体贵在气血流通,气

血调畅则五脏安和,百病不生,一旦失和就会百病丛生,所以有百病皆生于气之说,可见保持气血调和对一个人的健康是多么重要。药茶在调和气血方面有独特的作用,戴裕光常常自配药茶以养生,并为很多老同志开具药茶方,并自命为健脾消积茶、通便降脂茶等,归根结底都是为了调和气血。

脏腑气机,升降有常

戴裕光重视五脏平衡,认为脏腑之体用与其各自气机的升降是不容忽视的,气贵运行不息,升降有常,在调理脏腑功能时,特别注重在脏腑生克制化与气机升降间寻求平衡,认为这是与寒热虚实同等重要的问题。为此特将自制的宣肺、理脾经验方分别命名为宣降散、升降汤等。戴裕光很注重腑气的畅通、气机的升

降,常引用晋代葛洪的名言“若要长生,肠中常清,若要不死,肠中无屎”,强调少食多动,大便畅通的重要性。他建议老年人合理膳食、多饮水、养成良好的排便习惯等,以保持气机通畅,延年益寿。

养生之重在于养心

养生第一要务是养心,不管对健康的人还是身患疾病的人,心态都是第一位的,临床上,对肿瘤患者而言,比较放得开的人,活的时间就长,而越是紧张的人,越不利于病情好转、越容易出问题。戴裕光很注重心态的调整,静以养心,淡泊名利,心胸开阔,遇事不气,所以戴裕光每天都是乐呵呵的,他说,心态尤为重要,心态好了,抵抗力强,心态不好,不光抵抗力弱了,还容易滋生别的问题。

王恒敏/文

|| 食 疗 宝 典 ||

俗语曰“春夏养阳,秋冬养阴”,秋冬季易风邪入体,外加天气干燥,致使滋养人体之水分流失,易患燥证,攻心则心神不宁,急躁易怒;攻肺则华盖不润,燥痰咳喘。中药中的花类药材最适宜在秋冬季节做茶饮,每日饮之,消痰证,沁心脾,润肤色。

杭菊。杭菊具有疏散风

热,平肝明目,清热解毒之功效,其体轻达表、气清上浮、微寒清热,饮之可疏散风热,平息肝火。

金银花。金银花具有疏散风热,清热解毒之功效,因其清热解毒功效之甚,亦有“植物界的青霉素”之称。如咽喉疼痛难忍,最宜以金银花代茶饮之。



桂花。作为秋天盛开的花,桂花不仅花香四溢,沁人心脾,更能通过其浓浓的花香让人心情舒畅,饮之可降低升浮的燥性,安神助眠。

茉莉花。茉莉花具有清肝明目,延缓衰老之功效,茉莉花饮品最适宜秋冬季节,可安神助眠,疏肝健脾。

绿萼梅。绿萼梅具有理气化痰,疏肝健脾之功效,尤以治疗如鲛在喉的“梅核气”著称,饮之亦可改善皮肤的润泽度。

石家庄市第五医院制剂室 胡玮佳

秋冬养生 试试花茶饮

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

勤 善 和 谐

人民日报 中国网络电视台

|| 保 健 支 招 ||

老人不妨做做 正驼操



俗话说:人老背先驼。老年人容易形成驼背,但只要加强锻炼,驼背是能够避免的。同时,进行腰背部肌肉的锻炼,还能预防后背发僵、腰痛等病症的发生。

正驼操对矫正驼背十分有效,具体做法是:

1. 两脚分开同肩宽站立,两手十指交叉,放于脑后,做有弹性的向后展体动作 10 次。

2. 两腿分开同肩宽站立,两手交叉放在脑后,做向前屈身的鞠躬动作 10 次。

3. 面对墙分开腿站立,下肢伸直,两手扶墙,两腿交替向后抬高踢腿,各做 15 次,并尽量加大抬腿的高度。

4. 背墙而立,足跟离墙一脚的距离。背部、臀部贴靠在墙上,做挺身仰动作,背、臀部离开墙面,反复做 10 次。

以上动作都以锻炼腰背部肌肉为目的,身体好的老人可以全套做,体质较差者可选其中 1-2 项。运动量以略感疲劳、休息几分钟后即可恢复为宜。

王丽娟/文

中医消肿妙招

晨起眼肿

不少人都有早上起来眼睛肿的情况,中医认为这提示着身体阳气不足、脾胃虚弱。对于此类人群,可以选择一些健脾祛湿、温养阳气的药食同源中药调理,如茯苓、陈皮、砂仁等,单独或搭配使用,每次各取 5 克,煮汤或水煎饮用。特别是伴有胃口不好、大便粘马桶、眼皮沉重、眼屎较多的人群,一周可煲汤 2-3 次。此外,也可通过脸部刮痧的方式刺激经络、疏通气血,有助消除水肿,还能紧致面部、提升气色。在此推荐 5 条刮痧路线,一是从眉心向头顶刮痧,二是从太阳穴向外上侧刮痧,三是沿下颌骨向上刮痧,四是从发际线向头后(正中及两侧)刮痧,五是从颈后风池穴(如图)及两侧向下刮痧。操作前清洁皮肤,涂抹油类(勿干刮),力度轻柔,刮痧后把油清洁干净,正常护肤即可。

关节热肿

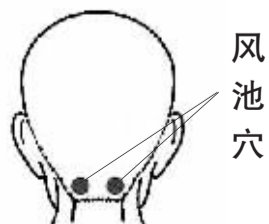
有类风湿关节炎的人群,早期会有关节红、肿、热、痛及功能障碍等表现,不妨试试二草二皮汤。在医生指导下选取伸筋草、透骨草、五加皮、海桐皮各 60 克,用纱布包裹后放入锅中,加水 2.5-5 升,大火煮沸后改中火煎煮 15-20 分钟,离火后趁热熏蒸关节,并用两条毛巾浸入药汁交替热敷,待温度适宜时直接浸泡四肢关节,能够起到祛风除湿、消肿止痛的功效,适合肘膝及以下关节疼痛、肿胀、屈伸不

利、功能障碍等。每日熏洗 1-2 次,每次 30-60 分钟,两周为一个疗程,治疗后尽快擦干皮肤,避免受寒。每剂药汁变凉后可加热再用,夏季可连用 1-2 天,春秋 2-3 天,冬季 3-5 天。皮肤易过敏、有开放性创口、严重心脑血管疾病、精神疾患等人群不宜使用此法。

咽喉肿痛

入秋后天气忽冷忽热,容易出现咽喉肿痛、感冒等不适,可选择牛蒡子来调理。牛蒡子味辛、性凉,善于疏散上焦风热、清利头目、解毒利咽。如果有咽喉红肿疼痛、头痛、咳嗽痰黄、鼻塞鼻涕等风热感冒表现,常可搭配薄荷、金银花、连翘、荆芥、桔梗等使用,如经典名方银翘散;若牛蒡子搭配桔梗、前胡、荆芥、甘草等使用,可以宣肺化痰止咳,改善风热咳嗽、痰多不暢等病症。若有咽喉肿痛、咳嗽、食欲不振、便秘等肺胃热盛病症,可取牛蒡根 30 克加水研磨,过滤取汁备用;取梗米 50 克煮粥,临熟时兑入牛蒡根汁即可,能宣肺清热、利咽散结。

闫玉红 黄闰月/文



风池穴