

名医生

老中医王忠义的长寿之道

王忠义,四川省著名民间老中医,1884年出生在川东南秀山土家族苗族自治县(今属重庆市)一个中医世家。6岁开始边读书边跟随老一辈学医、习武,20岁便走南闯北行医济世。王忠义百岁以后仍然坚持为患者治病,104岁那年在县里的武术表演会上还成功表演了八段锦,被誉为“童颜鹤龄不老松”。

王忠义的长寿之道,用他自己总结的话说就是:练武功三更起舞,环境优山清水秀。食油脂三分足矣,戒烟酒益寿三分。宰相肚三分仁义,喜事临只乐三分。艰难险阻三分,笑口常开三分春。显而易见,上述诗句实际上是说了四个方面养生

保健应注意的重点。

锻炼。王忠义讲了两个注意事项,一是时间,二是环境。他强调锻炼身体要早点起床,并且要在环境优美的地方。王忠义的家乡地处山区,水资源丰富,植被繁茂,气候温润,适合早起锻炼。因此,一个多世纪里,他几乎天天鸡叫就起,先打坐后练习功武,很少间断。天长日久,他便练就了一副好身板。

饮食。饮食方面王忠义也讲了两个注意事项,一是食用油的摄入,二是烟酒的问题。所谓“食油脂三分足矣”,就是说吃油不宜多。这一点非常符合现在“少盐少油”的饮食保健养生理念;“戒烟酒益寿三



资料图片

分”,和现在提倡的“戒烟少酒”理念也非常接近。他的饮食习惯和当地农村老人差不多,一日三餐,以面食为主,家常便饭,清淡不腻。

心胸。在这方面,王忠义一是强调心胸要开阔,不能小肚鸡肠,斤斤计较,要有“宰相肚里能撑船”的气魄,同时还要讲究仁义礼智信,做一个有良心、讲道德的人。

遇有喜事不能高兴得过了头,要有节制,谨防乐极生悲。王忠义一生行医,他对请他治病的人,不管有钱没钱,都一视同仁,热情接待,认真治疗。

做事。在王忠义看来,无论做什么事,困难是难免的。遇见艰难险阻要有敢于拼搏的勇气,不能退缩,要勇往直前。但是,也不可盲目冒进,要讲究科学,适可而止。并且,面对艰难险阻不要愁眉苦脸,要笑口常开,要相信车到山前必有路,办法总比困难多。艰难险阻三分,笑口常开三分春,这句话充满了朴素的辩证法,耐人寻味。

申德明/文

保健支招

通窍聪耳 常按中渚穴



中渚穴

中渚穴是手少阳三焦经上的腧穴,按压此穴有上下通调三焦、通窍聪耳的作用。

位置:手背部无名指的指关节后方,第4、5掌骨间凹陷处可找到中渚穴(如图)。

按压时有明显的酸、麻、胀等感觉,坚持5秒钟松手,休息3秒左右,继续按揉,连做10次。阿伟/文

食疗宝典

健脾利湿

吃苡仁冬瓜炖鸡

原料:苡仁30克,冬瓜500克,鸡肉300克,香菇、粉条及调料适量。

操作:冬瓜去皮,洗净,切块。鸡肉洗净,切块。香菇发开。将苡仁、冬瓜、鸡肉、香菇放入汤锅中,加适量清水,加葱、姜、蒜、料酒等,文火炖至烂熟后,下粉条,煮熟,加食盐、味精调味服食。

功效:健脾利湿,降脂化浊。利于脾胃亏虚所致的水肿尿少、大便溏泄等症状。段霖/文

温馨提示

春季,我国北方杨柳絮污染严重。做到以下几点,可以有效预防杨柳絮引起的过敏。

“全副武装”再出门。外出时应尽量做好防护,口罩、眼镜和外套一个都不能少。平时习惯戴隐形眼镜的可以换一副有镜片的眼镜,防止飞絮飞入眼睛;怕裸露的手臂过敏,可以穿一件薄外套。

每天清洗鼻腔。有过敏性鼻炎,或对花粉、杨柳絮敏感的人,每天可以用生理盐水清洗鼻腔2-3次,彻底清除鼻腔里的花粉成分。

如何预防杨柳絮过敏



外出活动避开中午。杨柳絮一般中午最多,过敏体质的人可尽量避开这个时间段外出。

温水清除杨柳絮。皮肤沾上杨柳絮要及时清除,用温水清洗,有助预防过敏或减轻过敏症状。如果皮肤瘙痒、红斑、

丘疹等症状严重,要及时到医院就医。

补充维生素。体质敏感的人群应该适当补充维生素C和维生素E。

此外,还应避免以下防护误区:

动手揉眼。飞絮飘入眼睛,不要用手揉,这样会擦伤眼结膜。如果异物较小,刺激不大,反射性流泪会把它排出;如果流泪没办法解决,要保证在无菌的前提下,请他人把上下眼睑翻开,寻找异物,用消毒棉签轻轻将异物擦出;如果飞絮进

入眼睛深层,建议及时去医院请医生处理。

用力挠皮肤。杨柳絮导致皮肤瘙痒,挠皮肤的做法不可取,使劲挠皮肤只是产生了一些痛觉来遮盖瘙痒,痛感消失后往往不能止痒,如果皮肤被挠伤还容易感染。除了在医生的指导下涂止痒药外,还有两个止痒小窍门:

- 1.痒的时候轻轻拍打,因为垂直的力量对皮肤没有损伤。
- 2.冷敷可以降低皮肤对刺激的“记忆”。

宏伟/文

看看您得了哪种颈椎病

颈椎病具有发病率高、治疗时间长、治疗后易复发等特点,主要有以下几种类型:

颈型颈椎病

颈型颈椎病可以理解为其他所有类型颈椎病共同的早期阶段,也就是颈部的肌肉酸痛、僵硬。很多患者因为脖子疼,到医院拍X片,结果为颈椎生理曲度变直或颈椎反张,这些都说明存在颈椎的退变,往往也伴有颈部肌肉劳损。当你出现这些情况时就该注意了,此阶段的颈椎病还属于早期,不必吃药。此时要及时改变不良的生活习惯,如减少玩手机、用电脑和看电视的时间,不要躺着靠在床头看电视,不要长时间低头办公,再结合合理的按摩、热敷和锻炼,可以缓解甚至治愈。

神经根型颈椎病

神经根型颈椎病的发病率最高,占有颈椎病的60%-70%。该类型的颈椎病是因为椎间盘的突出或小关节增生,骨赘压迫了椎间孔走行的神经根引起上肢疼痛、麻木和无力等症状。需要强调的是,有些患者并不一定是麻木或疼痛,而是感觉异常,如

手臂发凉、发热或像虫爬一样,这些都是因为神经受到刺激而出现的异常感觉。该类型的颈椎病最常见,80%的人不需要开刀,可通过用药和牵引、戴颈围领、改变姿势、换枕头等得到缓解,但可能会经常复发。

椎动脉型颈椎病

该类患者常常会出现大脑供血不足,伴头晕、头昏、耳鸣、听力减退、头痛、记忆力减退、失眠多梦、视力减退、视物昏花等。椎动脉型颈椎病患者常常伴有椎间盘突出。此类病人不能久坐,不能长时间保持同一姿势,不能长时间低头,否则会引起上述症状,严重者会引发耳聋。该类型颈椎病的平均发病年龄在50岁以上。对于这种类型的颈椎病,尽可能选择保守治疗。如注意日常姿势,在医生指导下服用药物,避免快速转脖子等。等到没有被挤压的那一侧的颈动脉慢慢代偿变粗,可以达到缓解甚至长期不发作。

脊髓型颈椎病

脊髓型颈椎病是颈椎病中最严重的一种。此类型颈椎病由于脊髓受压导致脊髓功能受损引起如下症状:双侧上肢麻木、无力,双手的精细动作困难、持筷困难,双下肢无力、行走不稳、无法快走以及有“行走踩棉花感”等,部分患者有大小便功能障碍,严重时可能造成四肢瘫痪。得了脊髓型颈椎病一定不能延误治疗,一经确诊,要尽早手术。冯红泰/文



讲文明树新风 公益广告

挥洒激情 收获梦想
这大树金花 不展天吻
把咱们的幸福照亮

刘国栋 设计 江文强