

## ■ 名医养生 ■

## 老中医陈安民的养生经

陈安民,全国名老中医药专家传承工作室指导老师。81岁的陈安民看上去比实际年龄年轻十几岁,他头发浓密,思维敏捷,健步如飞。以下是他的养生经。

## 不可盲目补充营养

很多老年人喜欢在饮食营养上下功夫,热衷于吃各种营养品和保健品,但陈安民教授说,如果身体没有疾病,平时注意均衡饮食即可,不必再额外补充营养。他本人就是这样做的。陈安民介绍,《黄帝内经》中提到“谷肉果菜,食养尽之”,就是说日常饮食均衡丰富,谷类、动物性食品、水果和蔬菜都涉及,就能达到很好的养生效果。随着生活水平的提高,人们的饮食营养已经很充足,盲目补充某种营养反而会



陈安民

加重身体负担甚至造成疾病,如缺铁性贫血患者可以适当补充铁元素或多吃含铁的食物,但是如果补充过多铁元素,身体又无法正常代谢,则可能导致血色病。

## 服用补药要对症

陈安民教授说,无论是中医还是西医,都是利用药物的某一种偏性来纠正身体的某种不平衡,正常情况下,人体是一个平衡的、高度精

密的、自动化的内控系统,如果平衡被打破,就会威胁健康。中医讲虚则补之,如果没有虚的症状,就不要补了。有人说吃固元膏可以补血养颜,实际上,固元膏只适合气血虚弱的人吃,正常人吃了反而会出现喉咙干、大便干、眼睛红等上火症状。人参、燕窝、海参等补品的使用,也遵循同样的道理。

## “三高”老人不必苛求指标

陈安民教授说,曾有一个糖尿病患者,为了更好地控制血糖,这也不敢吃,那也不敢吃,活得很不自在,导致精神疲惫不堪、困倦乏力。陈安民建议,“三高”老人不必苛求医学上的硬性指标。老年人身体机能衰弱,吸收能力下降,如果为了控制指标,严格控制

饮食,可能造成营养不良,身体更加虚弱。“三高”老人可在医生的指导下适当放宽标准,平时尽量少吃动物油,并适当控制植物油的摄入量,多吃粗粮和蔬菜。

## 每日服用三七生粉

陈安民教授说,西医主张老年人每天晚上服用100毫克阿司匹林,因为老年人夜晚血液流动比较缓慢,这样可以预防夜间血液浓缩和产生血栓。陈安民建议,老年人可以每天服用3克三七生粉,一次1.5克,早晚各一次。此外,老年人一定要补充足够的水分,预防血液浓缩。陈安民教授提醒,三七粉、阿司匹林最好不要同时服用,以免增加出血风险。

王方方/文

## 部队专家中医穴位埋线治疗疼痛

中医穴位埋线疗法是针灸的延伸,是用带针芯的埋线针,将用麝香、沉香、木香等中药泡制的医用羊肠线段



白和平

送进穴位里,利用药线在穴位里强而持久的刺激作用治疗疼痛病、慢性病。该技术不开刀、操作简单、疗效持久,已被原国家卫生部列为推广项目(见卫通【2005】14号文件)。

原解放军260医院大校军衔副院长、军级技术专家、主任医师白和平教授,主要使用中医穴位埋线疗法治疗腰间盘突出、腰椎骨质增生、腰椎管狭窄、膝关节退变增生、半月板损伤、滑膜炎积液、头痛、牙痛、咽痛、三叉神经痛、颈肩背臂手疼痛麻木、胸痛、腹痛、股骨头坏死、带状疱疹后神经痛、脊柱炎、盆腔炎、全身各关节痛等。还治疗头晕、晕车、失眠、高血压、面瘫、面肌痉挛、鼻炎、胃肠炎、便秘、尿失禁、哮喘、癫痫、呃逆、牛皮癣、湿疹、皮炎、皮肤瘙痒症、胆囊炎胆石症、糖尿病、中风偏瘫后遗症等。

乘车路线:市内乘坐37、77、131、148、164、2路公交车到260医院站下车。

联系电话:15128103019

## ■ 温馨提示 ■

睡觉手麻的现象,相信很多人都有过,我们一定要重视起来,因为它有可能是某种疾病的预示。

## 睡觉手麻原因

**血管因素。**坐久时,会引起下肢麻木,当手放的姿势不对时,也会感到麻木。因为当血管受到压迫时,肢体部分缺血,会引起麻木,等一下解除了压迫,血液流过去,则有镇

痛感。

**神经因素。**神经内有轴浆流动,当神经受到压迫时,轴浆流动受阻碍,亦会引起手麻。

**脑因素。**当脑部出问题如中风,大脑所支配区域会出现麻木、无力等症状。

**全身因素。**长期血脂过高,易引起血管壁硬化,血液黏稠,血流变慢,细胞所得到氧气养料减少,导致麻木。

## “夹脊”动作可缓解睡觉手麻

## 睡觉手麻怎么预防

**调整睡姿。**睡觉偶尔手麻不需要太担心,应该是压到手臂导致血流不通畅而导致。针对以上情况,可以在晚上多按摩手臂,或是调整为一个较为舒服的睡姿。

**换枕头。**可以挑选一个高度适合的枕头,枕头要平,让颈部枕在枕头上,让血液流畅。

## “夹脊”动作可缓解手麻

刺激督脉可疏通经络,对五脏六腑有好处。有一个特别简单的方法:夹脊。方法:坐在椅子前三分之一的地方,两只手放在身后,以支撑身体,上半身微向上拱起,会感觉到后背发紧,两肩用力向后夹,让后背更紧张一些,有轻微酸痛感,坚持10-30秒,然后放松10秒,反复做10次。

胡江南/文

## ■ 食疗宝典 ■ 中医茶方改善耳鸣症状

中医认为,耳鸣的发生与人体肝肾不足有关。耳为肾之窍,肾气亏虚则耳窍失去滋养,表现为听力减退。肝与肾密切相连,且肝具有统血和疏泄的作用,能够调理全身气机的运行。气血运行不畅,耳部滋养不足,故出现耳鸣,严重者会出现耳聋。因此,通过滋肾养肝可以起到治疗耳鸣的作用。有耳鸣困扰的朋友可以饮用杞菊黄精茶来改善症状。

杞菊黄精茶方:枸杞子10克、菊花

6克、黄精10克。上述三味药混合后放入茶缸,开水冲泡30分钟即可饮用,味道淡后可以更换,每日可以更换2-3服。

方中黄精味甘,入肾经,为滋补强壮之品。黄精下入于肾,可补阴血、填精髓、补益气血。枸杞子甘寒滋润,其色赤,可入血分,擅长滋补肾精,养肝明目。菊花质轻,主升,具有平肝明目功效。三味药相配伍,滋肾养肝之力明显,可以起到治疗耳鸣的作用,且平时服用方便,适合长期或间断服用。 王华/文

## ■ 凡人养生 ■

## 我的“控糖”心得

我是石家庄市的一名企业职工,去年体检时,我的空腹血糖是8.3mmol/L,这才知道自己得了二型糖尿病。确认患病后,我开始服药,但是效果不太理想。后来,我听了一个国家名医的健康讲座,谈到健康的四大基石:有一个良好的心态,饮食营养要平衡,要适当运动,要忌烟限酒。于是,我便开始照着做起来。我有时心态不好,爱发火,但我会及时进行调整,不能没完没了。我吃饭只吃七八分饱,尽量不吃肉,不吃油大、糖多、盐多的食物,不吃动物下水等,多吃粗粮,少吃细粮。这样坚持了半年多,服用的降糖药一点点往下减。后来,我的体重也由75公斤降为65公斤,至今已保持了近两年。

为了更好地控制血糖,我每天早晚还坚持中速步行一个小时,感觉背部微微出汗即可。晚上上床后、早晨下

床前,我还分别在床上做按摩:1.左脚大拇趾微弯曲后摩擦右脚的涌泉穴200下,然后换脚做200下。2.双脚内侧互搓100次。3.用左脚内侧搓右小腿内侧100次,然后换脚做。

现在,我的空腹血糖为7mmol/L,餐后两小时血糖为10mmol/L左右,基本不用吃降糖药了。 赵景贤/文

## 征稿启事

本版《凡人养生》栏目主要介绍普通人的养生故事。您在养生方面有什么经验心得,可以通过邮箱、信件、电话等方式与我们联系,我们将择优刊登来稿,和读者分享您的养生之法。

邮箱:limengcts@163.com

电话:0311-88629437

地址:石家庄市中山东路313号1816室。