

名 医 养 生

邹燕勤 养生先要养肾

邹燕勤,女,全国中医肾病医疗中心学术带头人,全国名老中医,第三届国医大师。

如今,89岁高龄的邹燕勤仍然面色红润,耳聪目明,身姿矫健。如此精气神十足,跟她深谙中医养生之道有很大关系。



邹燕勤

养生先要养肾

中医所说的肾,是一个包括生长发育、生殖、水液代谢、纳气和濡养脏腑等多方面功能的脏器。中医认为,肾为先天之本,五脏六腑之根。肾脏有病,会影响各个脏腑。各个脏腑在有病的情况下,也会影响肾脏。如果把肾调理好了,能增强各个脏器的功能,提高抗病的能力。

保 健 支 招

毛巾热敷有一些意想不到的治病功效。做法:选择洁净的毛巾,在40℃-45℃的热水中浸泡,拧干后敷于患病部位,每5分钟更换一次毛巾,每次热敷时间为15-20分钟。

以下六种不适通过毛巾热敷可缓解:

缓解眼疲劳。用毛巾热敷可促进眼周的血液循环,减轻眼睛疲劳,缓解干眼症的症状。

预防耳聋。用热毛巾敷在

邹燕勤的养肾方:

邹氏护肾贴。主要成分是大黄、附子。两味药研粉,加渗透促进剂硅氮酮,取穴肾俞、涌泉、关元、足三里等,进行穴位贴敷。通过经皮透入和穴位经络刺激,起到温补肾阳、活血化瘀、通腑解毒的作用。肾病之人可用,护肾养生之人亦可用。

补肾泡足方。主要药物为金蝉花、附子、艾叶、红花。金

蝉花属于虫草真菌,具有补肾养肝、安神抗疲劳等功效,其与温阳补肾的附子以及温经通络的艾叶、红花相配伍,具有很好的补肾温阳、活血化瘀、祛风除湿等作用。此方药味虽少,护肾养肾效果显著。

自创“唤醒操”

邹燕勤教授不仅继承父亲的悬壶之术,生活起居也遵循父亲的教导。她每天6点半起床,活动筋骨是起床后要做的第一件事。邹燕勤自创一套晨起“唤醒操”,坚持了15年以上。“唤醒操”中有护颈操、护肾操、全身关节舒筋及“摩腹功”。按摩腹部是历代养生家推崇的养生方法,比如,唐代名医孙思邈就“常以手指摩腹”,《千金方》中记载:“摩腹

数百遍,则食易消,大益人,令人能饮食,无百病。”中医认为,脾胃是后天之本,气血生化之源,是人体气机升降的枢纽,“有胃气则生,无胃气则亡。”按摩腹部能开胃口、助消化、促进肠道蠕动。按摩关元等穴位,也有补肾作用。

养生茶随身携带

邹燕勤教授随身携带的茶里有薄荷叶、枸杞子、菊花、玫瑰花、三七花,还有一些茶叶。薄荷可清利咽喉,枸杞子和菊花可以养肝明目,玫瑰花可理气疏肝,三七花养血活血。茶叶分季节饮用,冬天她会放红茶,夏天放绿茶。这个养生茶利咽明目,理气活血,特别适合有咽炎的人。

凯南/文

毛巾热敷可缓解多种不适

耳上或轻轻擦揉,可改善耳部血液循环,预防因缺血引起的功能性耳聋。

改善头晕。将热毛巾敷在后脑勺,每次数分钟,可刺激后脑勺的穴位,改善部分患者的头晕症状。

治落枕。轻微落枕可用热毛巾敷患处,并配以颈部活动。

防治颈椎病。早期出现颈椎病症状,如脖子发硬、酸痛,可用毛巾热敷改善症状,缓解



肌肉痉挛,预防颈椎病。

治疗痛经或寒性腹痛。女性痛经或因受凉导致的腹痛,可用毛巾热敷,能起到化瘀、理气止痛的作用。

需要注意的是,皮肤有

溃烂的患者,要避免在皮损表面进行热敷,以防感染或刺激皮肤,加重症状。另外,扭伤、拉伤等急性软组织损伤初期,皮下有瘀血,24-48小时之内不宜热敷,否则会加重局部肿胀。

热敷主要是针对寒性病证,所以温热病症的患者不宜热敷。温热病症人群常表现为容易上火,特别怕热,或伴有口臭、便秘,女性还表现为月经量过多等。 李彩芬/文

食 疗 宝 典

夏季菊饮小验方

菊花中含有丰富的维生素A,在炎热的夏季适当喝含有菊花的饮品,能起到降火、清肝明目、补水等功效。

菊银饮

取菊花、金银花各30克,放入茶杯中,冲入沸滚开水,盖上杯盖,闷泡15分钟后即可当茶饮。此为1日的量,一杯茶冲泡2次就可弃掉另换。此茶可缓解高血压导致的头痛、眩晕、失眠等症。

五花利湿茶

取菊花、金银花、葛花、槐花、木棉花各15克,土茯苓15克,生苡仁30克,生甘草6克。全部放入砂锅中,加入适量清水。先用大火煎煮10分钟,再改用小火煎煮40分钟,滤出药渣,加入适量冰糖即可。本方代茶饮,具有清热解毒的功效,适用于宫颈炎、溃疡合并感染者。

菊花乌龙茶

取杭菊花10克,乌龙茶(或绿茶)3克。开水冲泡饮用,可防治高血脂、动脉硬化症等。

鸡蛋菊花汤

鸡蛋1枚,打碎成液;菊花5克,藕汁适量,陈醋少许,调匀后,隔水蒸熟即成。此汤具有止血活血、消肿止痛的功效,可用于治疗咳嗽、喉中不适等病症。 宏伟/文

三招改善油性发质

油性发质主要是由皮脂分泌过多引起。改善油性发质,可以试试以下几种方法:

充足睡眠,清淡饮食。注意休息,合理饮食可有效减少头皮油脂的分泌,增加头发维生素含量。

洗发次数合理,水温适度。建议隔

一天洗一次头发,不用凉水洗头。

选择控油洗发水。在洗发水的选用上,避免经常更换洗发水的品牌、种类,可选用控油型洗发水。洗完之后,用清水冲洗干净,避免化学物质的残留。 黄泽春/文

温 馨 提 示 警 惕 食 物 里 的 “ 催 老 剂 ”

心脏“催老剂”——反式脂肪酸。反式脂肪酸可导致低密度脂蛋白胆固醇增高,高密度脂蛋白胆固醇降低,增加患心脏病的风险。反式脂肪酸的来源可分为天然和人工合成两种,我们需要控制的主要是人工合成的。常见含反式脂肪酸的食物有奶油糕点、起酥点心、威化饼干、巧克力派、蛋黄派等。

肝脏“催老剂”——酒精。酒精是肝细胞的敌人。酒精进入机体后需要通过肝脏代谢,在这个过程中,酒精不仅会干扰营养物质的正常代谢,还会影响肝脏的解毒功能。同时,酒精可直接损伤肝细胞,诱发各种肝脏疾病。研究显示,最安全的饮酒量为一滴不沾。如果成年人一定要喝酒的话,应严格限量。建议每日饮酒限量为啤酒350毫升,或红酒150毫升,或白酒25-50毫升。

皮肤“催老剂”——果糖。一些人为了减肥美容将水果代餐吃,长期如此,摄入的果糖过多,反而会加速衰老。而且长期以水果代餐,会缺乏必需脂肪酸和脂溶性维生素,严重者可患

上蟾皮病,表现为皮肤干燥粗糙、疙疙瘩瘩。建议水果每天吃200-350克即可,同时还应限制摄入添加了果葡糖浆的食物,如碳酸饮料、果汁饮料等。

胃“催老剂”——高盐食物。长期高盐饮食会造成胃黏膜细胞渗透压升高,损伤胃黏膜,使之发生广泛的弥漫性充血、水肿、糜烂等病理改变,增加胃黏膜细胞发生癌变的风险。世界卫生组织建议,健康人每日盐摄入量不宜超过5克,高血压患者每日应控制在2-3克。肾功能正常的人可食用低钠盐。

食道“催老剂”——烫食。口腔和食道表面的黏膜对温度很敏感,超过65℃黏膜便会被烫伤。嗜好烫食不仅容易损伤食道,长期如此甚至有致癌风险。65℃以上的热饮已被国际癌症研究机构列为2A类致癌物。因此,进食时,一定要等不烫口了再吃。习惯烫食的人对温度不敏感,更应改掉吃烫食的习惯。此外,为保护食道,还应注意少食生冷刺激以及过酸、过辣等容易引起胃食管反流的食物。

刘恒民/文

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

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

天津人韩国栋

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台