

■ 名医养生 ■

吕仁和 养生有“三宝”

吕仁和 (1934-2023), 北京中医药大学主任医师、教授、博士生导师, 第三届国医大师。

吕老八旬时, 精神矍铄、思维敏捷, 每周诊疗患者过百、指导多名博士后、传承人进行中医科研、读书写作笔耕不辍。吕教授创立并始终坚持的糖尿病治疗“二五八方案”, 其中关于情绪调节、饮食和运动的三项基本措施, 不仅能帮助糖尿病患者延长生命和提高生活质量, 达到健康、长寿的目标, 也是帮助大家延年益寿的“三宝”。



吕仁和

少着急、少生气, 注意调节情绪, 就是这个道理。《素问·上古天真论》有云: “恬淡虚无, 真气从之, 精神内守, 病安从来。”保持思想的清静, 情绪安宁, 正气在内, 精神内守不耗散, 自然就少得疾病。

辨证饮食消疾病

吕老在临床工作中针对不同的人群, 以五色对应五脏, 有着不同的食疗小方:

补气养血方。如果有贫血, 可以每天吃苹果 1-2 个, 红枣 2-3 个, 樱桃 5 个, 葡萄干 20 粒, 黑木耳适量。

补肾固气方。如果平时多劳累、多思虑, 腰膝酸痛、常感疲乏, 可以每天吃板栗 2-3 个, 腰果 5-6 个, 核桃 1 个, 开心果 3-5 个。

润肠通便方。如果平时有便秘, 可以每天吃核桃 1 个, 开心果 3-5 个, 土豆、黑木耳、白萝卜适量。

益智健脑方。正在发育的小孩, 或者最近觉得记忆力减退, 可以每天吃核桃 1 个, 花生 20-30 粒, 桂圆 10 个, 白果 10 个, 胡萝卜适量。

吕老还提倡多吃蛋类、奶类及蔬菜, 少吃肉, 饮食清淡。因为中医将重口味、肉类多归于肥甘厚腻之品, 多食易阻脾胃运行, 并伤五脏, 酿生湿痰, 而生疾病。鸡蛋、牛奶含优质蛋白质, 鸡蛋含人体必需氨基酸, 牛奶含钙丰富, 蔬菜多含各类维生素、膳食纤维, 且热量低有助于控制体重。

和缓运动畅气机

中医学视人体为不可分割的整体, “形”与“神”为一体。脏腑各居其位, 经络系统运行气血, 沟通表里。中国传统功法通过“调身、调息、调心”的综合方法, 强调“气遍身躯不少滞”, 调整机体的气血阴阳, 达到改善体质, 增强免疫力, 防病治病的目的。吕老喜欢骑一辆脚踏三轮车悠然往返家和出诊的地方, 他说这可以锻炼多个关节。吕老晨起会练习一套根据八段锦、太极拳、近代健身功法改编的十八段锦, 然后再吃早餐。吕老曾说, 不管是做什么运动, 一定要坚持。作为和缓养生的运动, 时间最好不要超过半个小时, 微微出汗就好, 不要大量出汗, 尽量在晨起做完后再吃早饭。

赵琳/文

情绪安宁为第一

中医认为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪, 是导致疾病的重要原因。情绪激动, 气机紊乱, 干扰正常的升降出入, 从而导致疾病的发生。在临床工作中, 吕老常嘱咐病人

■ 温馨提示 ■

夏天吃烧烤需要注意些什么? 向您推荐一份健康烧烤指南。

这些人不适合吃烧烤

心血管疾病患者。烧烤食品含有较高的脂肪和胆固醇, 而心血管疾病患者可能存在动脉粥样硬化等疾病, 过度食用可能会加重疾病。

肠胃疾病患者。烧烤食品

难以消化, 肠胃疾病患者吃烧烤可能因消化不良等问题而导致症状加重。

儿童。儿童的消化系统尚未完全成熟, 不能够完全消化烧烤食品中的油脂、蛋白质等物质, 长期食用容易引起肠胃问题。

这样烤更放心

尽量选择低脂肪的食材,

使用铝箔纸, 防止食物直接与炭火接触。在烧烤方式上, 控制烤制时间和温度, 烤制时翻动食品, 确保食品烤均匀。

这些搭配要不得

龙虾、啤酒与烧烤的组合被很多人称作“痛风套餐”。反复发作的痛风还可能会引起慢性痛风性关节炎、关节畸形、尿酸

性结石、痛风性肾病等问题, 甚至会导致器官和系统的功能障碍。痛风发病的诱因主要是食用了富含大量嘌呤的食物, 如动物内脏, 虾类, 部分鱼类等, 所以烧烤时尽量不要同时大量食用。除此之外, 不建议搭配可乐和甜食, 原因是高油高糖会让热量严重超标, 肥胖、高血糖、高血脂随之而来。

韦香惠/文

烧烤虽美味 健康莫忽视

■ 保健支招 ■

按压三个穴位 可赶走“空调病”

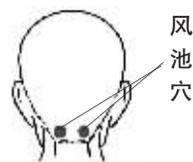


图 1

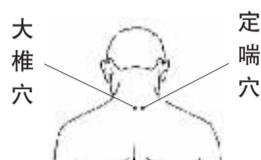


图 2

空调病, 在中医理论中被叫做“寒包火”, 按压以下穴位可得到有效缓解: 从风池穴开始, 沿着颈椎, 分别按压定喘穴、大椎穴。如此按压几天, 患者会逐渐感到鼻子开始通气, 头部也不再昏昏沉沉, “空调病”得到很大缓解。

风池穴是足少阳胆经的重要穴位, 也是胆经与阳维脉的交会穴。风池穴位于后脑勺下方颈窝的两侧, 由颈窝往外约两个拇指的左右 (图 1)。可用双手食指、中指分别按住风池穴, 用力按压至稍感酸胀, 有清利头目、通阳散寒的作用。

定喘穴位于背部, 第七颈椎棘突下, 旁开 0.5 寸 (图 2)。按压定喘穴对缓解支气管哮喘、百日咳有一定的功效。

大椎穴位于第七颈椎下面的凹陷处 (图 2)。艾灸或刮刮大椎穴, 能缓解感冒、气管炎、肺炎等上呼吸道感染。

王晓峰/文

有了负面情绪吃点黄花菜

现代药理学研究发现黄花菜具有以下功效:

调节情绪。黄花菜含有五羟色胺, 能使食用者心情愉悦, 起到安神解郁、除烦助眠的作用。

健脑益智。黄花菜含有丰富的卵磷脂, 能改善大脑神经功能, 对改善注意力不集中、记忆力减退等有一定效果。

降脂防癌。黄花菜能辅助降低血清胆固醇的含量, 其富含的膳食纤维还能够促进肠蠕动, 降低患结、直肠癌的风险。

因此, 当我们情绪不好的时候, 不妨吃点黄花菜。

黄花菜食疗方推荐:

黄花三丝

材料:干黄花菜 25 克, 粉丝 1 小把, 胡萝卜 1 小段, 甜椒 1 个, 醋、生抽、盐、橄榄油适量。

做法:干黄花菜提前用水泡发, 洗净撕成丝, 入沸水煮熟后沥干。胡萝卜去皮切丝, 甜椒切丝备用。粉丝

入开水中煮熟, 捞出过冷水后沥干。所有食材加盐、橄榄油、醋和生抽拌匀即可。

功效:清热利尿, 健脾化滞。

黄花番茄汤

材料:番茄 2 个, 干黄花菜 20 克, 金针菇 50 克, 青菜适量, 姜 4 片, 盐、植物油适量。

做法:黄花菜提前泡发洗净, 金针菇切去根部洗净, 番茄切块, 青菜洗净切段。锅中加油, 将上述食材稍炒, 然后加水没过食材, 大火烧开后转中火煮 20 分钟, 食材煮烂后加盐调味即可。

功效:生津止渴, 降脂利尿。

黄花炒蛋

材料:黄花菜 60 克, 鸡蛋 2 个, 生姜、植物油、盐、五香粉各适量。

做法:黄花菜提前泡发, 入沸水煮熟后过冷水沥干。锅入油, 姜末炒香, 倒入鸡蛋液翻炒至熟捞出。加入黄花菜继续翻炒熟, 再倒入鸡蛋同炒, 加盐和五香粉调味即可。

功效:宁神健脑, 滋阴润燥。

需要注意的是, 黄花菜性偏凉, 有胃、十二指肠溃疡, 或平素容易食欲不振的脾胃虚弱者不宜食用过多。黄花菜膳食纤维含量高, 不适合与其他粗纤维食物同食, 否则易引起消化不良。

何金友/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