

## ■ 名医养生 ■

## 名医皮持衡的养生经

皮持衡,首届全国名中医、国家级名老中医。皮持衡教授认为“顺其自然,适应自我,不可强求,淡泊宁静亦是养”。他的养生观点可用六个字概括:仁调心、顺调身。

## 起居顺四时

皮持衡教授认为,肾病的病机是肾虚,所以主张“早睡养肾精,清淡保肾气”。对于肾虚者,他提出两点忠告:一是早睡。因肾主藏精,按时睡眠对肾的保养和恢复特别重要。睡得太晚或睡眠质量不好,肾就藏不了精,肾是人的根本,肾精不足,健康就没有保障。二是饮食清淡。咸味入肾,鼓动肾气,如果饮食过咸或味道过重,则肾气受扰,难以秘藏,久之就会造成肾虚的问题。所以说“清淡养生”,对于肾虚之人尤需注



保健品,也不主张药养,认为药物均有偏性,只用于治疗养病,不适合养生。他特别强调饮食中主食的重要性,主张食谱宜多样化,饮食结构要合理。

## 宽容少烦恼

皮持衡教授多年来坚持早睡早起和午休的作息习惯,不管工作多忙,他在晚上11点之前一定入睡,中午要小憩片刻。他认为,子、午两时是阴阳交替之时,此时睡眠有事半功倍的效果。他提倡根据季节调整睡眠时间,否则,长期与自然失于协调,身体健康也就容易受损。对于饮食,他崇尚天然顺应季节的绿色食品,认为这也是一种“天人相应”。他从不吃

现代社会节奏快,压力大,人们的心理普遍趋于紧张、焦虑,导致了身心疾病。这时,就要学会多一份宽容,多一份淡泊。心理平衡是生理平衡的基础,一个人的胸怀与他的健康息息相关,胸怀宽广者多寿。皮持衡教授认为,精神的宁静愉悦及宽容的心态,可以提升人的免疫功能,促进“阴平阳秘”,是一副养生大药。他强调心理养生、精神养生,还体现在人际关系、家庭关系的和谐上。他认为,人处于一个和谐的工作和生活环境,是身心健康的

重要保证。

## 安谧促延年

在皮持衡教授的家居厅堂,一幅匾额上书刚劲有力的“精、气、神”三字。他说:“天有日、月、星三光,人有精、气、神三灵,缺一不可。”他认为就人体而言,精、气可理解为肾精所生之肾气,“精者人之本”,肾为精血之本,所谓“肾主藏精化生”。人之衰老,衰老快慢,寿命长短,在很大程度上取决于肾精所化之肾气的强弱。精气旺盛,不易衰老,即老亦缓,故易长寿;反之则未老先衰,寿命亦趋短缩。神者,即为心神,养心则凝神,排除杂念,使精神安谧,不仅有助于工作学习,也达到了修身养性、陶冶情操及延年益寿的目的。

李福生/文

## ■ 温馨提示 ■

**慎用空调。**炎热的夏季,室外温度很高,突然进入温度很低的空调房,体表血管会迅速、大面积收缩,血压波动剧烈,可能诱发脑卒中。所以,不管多热的天气,空调的温度也不能开得太低,最好在26度左右。

**慎大吃大喝。**夏天要少吃宵夜,尤其要避免一次性吃大量烧烤,以控制高脂肪和高胆

## 夏季心脑血管保健要做到“六慎”

**慎摄入胆固醇。**多吃西瓜、桃子、青菜等新鲜蔬果,适量食用黑木耳和燕麦片,对降低血黏度、胆固醇有好处。

**慎吃冷饮。**高温高湿导致人体水分流失较多,血液浓缩,机体血容量不足,重要器官供血减少,如果再大量喝冰镇饮料,则会加剧脑供血不足,甚至诱发卒中。建议多饮温开水。

**慎盲目锻炼。**对于大多数人来说,清晨或傍晚是锻炼的好时机,以慢跑、走路、打太极拳为宜,时间控制在40分钟左右。运动结束后,要先休息10分钟左右,等汗干了,再洗澡和饮水。对于本身就有心脑血管疾病的患者,选择在傍晚时锻炼更加科学。

**慎熬夜。**虽说夏季昼长夜短,但也不能熬夜,睡觉前不

要长时间看电视、玩手机、看电脑。每天最好午睡40分钟左右,因为午睡期间血压会下降、心率会减慢,能保护心脏。

**慎发脾气。**炎热的天气容易使人焦虑或动怒,这是卒中发病的重要诱因。所以,平时不仅要在起居上注意防暑降温,还应当听听音乐、看看书、下下棋等,在心理上降降温,避免“情绪中暑”。

## ■ 食疗宝典 ■

夏季保肝  
常喝茯苓小米粥

原料:苡仁60克、小米150克、土茯苓20克。

做法:将上述原料洗净,将土茯苓用纱布包好,同煮成粥。

服法:取出土茯苓,喝粥,1周数次。食用时,忌喝茶。

土茯苓性平味甘,入肝、胃二经,可利湿解毒、健脾胃、利筋骨、消炎清热;小米甘平;苡仁甘淡微寒。夏季用此方可清热除湿、健脾整胃,适宜肝解毒能力差、容易出现湿疹、有皮肤疾患、痠痛骨痛、恶疮溃烂肿毒等症状的人。

符佳/文

补精益肾  
试试海马童子鸡

做法:竹节虾60克、海马15克、子公鸡1只,料酒、味精、精盐、生姜、淀粉、清汤各适量。将子公鸡宰杀后,去掉毛皮和内脏,洗干净装入大盘内备用;将海马、竹节虾连壳用温水洗净,浸泡10分钟左右,放于鸡肉之上;将葱段、姜块放入盘内,再加清汤适量,上笼蒸至烂熟,将鸡汤端出笼后,放入味精、精盐,另用淀粉勾芡收汁后,淋在鸡肉上即成。

主治:肾阳亏虚所致的形寒畏冷、四肢不温、腰膝酸冷、阳痿不举、夜尿频多。

邱健行/文

## ■ 保健支招 ■ 按揉女福穴可缓解痛经

女福穴是给女人带来福气的穴位,该穴位位于双足外踝前侧约一寸的肌肉微凸处。可以用压痛法取穴,也就是找到此处的最痛点,按压时酸胀感越强烈越有效,一般按压八分钟即可缓解症状。在双手的手背尺骨茎突前侧约一寸的位置也有同样疗效的女福穴(如图)。

女福穴止痛效果好,对于痛经、产后子宫收缩疼痛及女性许多莫名其妙的疼痛都有疗效。此外,女福穴还有强壮腰腿的功能,对腰椎病与瘫痪也有



防治作用。

女福穴还能给男性带来福气,前列腺炎患者按压这个穴位对缓解症状也有效。

赵雅丽/文

## ■ 心理导航 ■ 心理原因也会引发哮喘

在心理学上,哮喘可以理解为“被压抑的哭泣”。在临床上,不仅支气管哮喘是一种心身疾病,另外还有冠心病、高血压、消化性溃疡、甲状腺功能亢进、紧张性头痛、睡眠障碍、神经性厌食及贪食等。实际上,心身疾病是一组疾病,发病与心理社会因素密切相关,但以躯体症状表现为主,比如说,性格急躁、做事求完美、有强烈的时间紧迫感以及竞争意识强的人易患冠心病,而持续处于紧张状态,较多担心日常琐事的人易患甲状腺功能亢进等。在综合性医院的初诊病人中,有近1/3的患者所患的是与心理因素密切相关

的躯体疾病。非精神科医生很少关注这些患者的心理因素,因此患者往往接受的是躯体治疗,心理方面很少得到关注,这也导致很多患者常年迁延不愈。

既然支气管哮喘属于心身疾病,也就是说应该进行针对“心”与“身”双方面的治疗,对于“身”来讲,这是为大众普遍接受的,所以能够得到充足的治疗,而“心”则没有得到足够的重视。很多哮喘患者因哮喘长期未得到控制或发作时症状严重,造成思想负担很重,情绪不稳定,而这样的紧张情绪和精神因素也是诱发哮喘发作的原因。对于哮喘患者,首先要注意保持良好的心态,控制情绪,避免各种不良因素对心理状态的影响,学会积极乐观地去面对日常琐事。当然,如果已经影响了正常工作和生活,最好寻求精神科医生的帮助。

骆艳丽/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

天津人郑国法

人民教育出版社 中宣部宣教局 中国网络电视台