

■ 名 医 养 生 ■

薛伯寿 谨和五味助养生

国医大师薛伯寿已87岁高龄,依然精神矍铄,思维敏捷,步履轻盈,每天仍然坚持坐诊看病。对于养生,薛老有着自己独特的方法,可以概括为以下六点。

一、晚餐的搭配比为3:1:1。薛老每天的晚餐虽然比较简单,但是非常注意荤素搭配。他的晚餐有个3:1:1的比例原则:3种蔬菜,最好是时令蔬菜,然后加一种肉食或者鱼类,再加一碗粥。不过,粥的种类会因时而变,粥中会加入百合、梨、荸荠、莲子、藕等材料,可以选其一二放在粥中,能够健脾、润燥、疏通气血。对于肉类,薛老要求不高,他认为,人不是老虎,不能只做肉食动物,吃肉要有节制,肉类摄入过度,是会导致疾病的。

二、蔬菜是疏通身体之草。薛老认为,“蔬”字上面是草,

下面是疏,疏通的疏,“胃肠以通为用”,只有多吃蔬菜,肠道才会通畅,只要通畅了,自然百病不生。比如,萝卜有理气的作用,而萝卜的种子中医称为“莱菔子”,可以治疗腹胀;芹菜含有丰富的纤维素,很多老中医都推荐芹菜汁。早上起来,将芹菜和雪梨打成汁来喝,芹菜和梨本身能宣肺清肺,而“肺与大肠相表里”,肺气宣畅,大便也就通了。

三、饮食有节,谨和五味。饮食一定要有节制,暴饮暴食,大吃大喝,会加重肠胃负担,消化液分泌供不应求;营养不能被及时吸收输布,脾胃会受损。脾胃是身体的基础和轴心,脾胃不好必然容易生病。此外,薛老倡导病人要荤素搭配,以素食为主;精粗粮搭配,以吃粗粮为要。谨和五味,也就是酸、甘、辛、苦、咸都



薛伯寿

要吃一些,不能偏食,更要清淡。另外,每次吃饭时,薛老从不说,总是细嚼慢咽。

四、食补不如神补。薛老认为,药补不如食补,食补不如神补。精神好,心情好,人自然就健康。压力过大过于持久,人会长期处于应激状态。对名利的追求、操心、思虑,会导致郁闷、烦急、忧郁、浮躁等情志失调的情况,影响健康。

五、散步是最容易的防病方。薛老每天早晨都会散步1小时。在他看来,有节律的散

步,可安定神经并健脑。散步时,腹部、腰部肌群运动对肠胃有按摩作用,促进血液循环,所以,散步是最简便而有益的运动。薛老的散步法与常人不一样,他认为散步不应光动膝盖,也该配合上肢运动。散步过程中,他讲究整个身体有节奏地摆动,散步时身体挺直,上肢摆动,腹部肌肉收缩,呼吸均匀而稍加深。散完步,薛老还会做自创的太极运动。

六、中药方能养生。在薛老看来,中药方除了治病,还能养生。薛老提倡调畅气血,主张用黄芪赤风汤作为四时养生保健方,配方如下:生黄芪60克,赤芍3克,防风3克,此汤能益气助阳,活血行滞,祛风通络。不过,使用此方要遵医嘱而行。

杨小明/文

■ 温 馨 提 示 ■

秋季是落枕的高发季。秋季温度变低,颈部被风寒外袭,血管收缩,血液循环不畅,若睡眠姿势不当,颈部肌肉容易痉挛,出现落枕。从中医角度讲,血脉得寒则凝,得热则行,血凝则气滞,气血不通则痛自生。

注意三点,可以避免落枕:
第一,保证睡眠环境舒适,采取放松的睡姿,清除影响翻身挪动的床上物品,避免凉风

直吹。
第二,选择一个高度适中的枕头,建议为一个立拳的高度,过高则增加颈肌紧张程度,过低则影响睡眠的舒适度。睡眠时注意将头、颈均置于枕头上,不可将颈部架空。

第三,不做“低头手机党”,常做颈椎操,不熬夜,不贪凉。
需要注意的是,反复落枕说明颈椎可能已经出现了结

秋季避免落枕要注意三点

构和生理曲度的变化,例如椎体不稳、颈椎生理曲度变直、侧弯或颈部肌肉僵硬、韧带牵拉不协调等。颈椎发生这些变化后,在某些诱因作用下,如受凉、颈肌过度劳累,加之睡眠姿势不当或者枕头不合适,就可能导致落枕。反复落枕的人最好去医院进行相应的检查,在专业医师的指导下进行治疗或功能锻炼。

落枕治疗手段很多,热敷、理疗、按摩都可以缓解症状,但前提是判断好落枕的原因和严重程度。建议去医院进行正规的检查,若诊断为较严重的颈椎病,如脊髓型颈椎病或严重椎动脉型颈椎病,应选择正规医院进行诊疗,以免因推拿等操作手法不当或椎体稳定性差不能耐受,而导致危险发生。

陈辉/文

■ 健 康 支 招 ■

护淋巴做套按摩操

淋巴分布全身,是人体重要的免疫器官。若压力过大、运动不足、生活不规律,淋巴就会堵塞,导致疲劳、淋巴肿大、关节僵硬等症状。教您一套淋巴按摩操,帮助疏通淋巴,改善身体状况。

按摩锁骨上方凹陷处淋巴。从肩膀到喉咙方向,用食指、中指像画圆一样按摩。女性左侧锁骨淋巴与下腹部、下半身的淋巴关系密切,要多按摩。

按摩颈部淋巴。从耳朵下方到锁骨的方向,用手指像画圆一样按摩。

按摩胸部上方淋巴。用一只手覆盖在另一侧的胸部上方,大拇指在锁骨处,另外4根手指朝腋下的方向推。

按摩腋窝处淋巴。用一只手的4根手指放在另一侧腋窝处,轻轻画圆按压;再用拇指和食指托住另一侧大臂,两指向肩膀的方向画圆推按;最后,将一只手放在胸侧,向腋窝方向按摩。

按摩大腿根部淋巴。躺下后,将双手分别放在左右大腿根,用4根手指向腹部方向按摩。

按摩膝盖后淋巴。两手拇指分别放在膝盖上,4根手指放在膝盖后侧,向大腿根方向推,慢慢画圆按摩。

晓梦/文



“养生零食”不能随便吃

不少人觉得山楂片、阿胶枣这样的“养生零食”,既能解馋又可以达到养生功效,比吃巧克力、薯片、锅巴等健康多了。其实,这些“养生零食”首先是“药”,然后才是“零食”,不能随便吃。

一天最好不要超过10粒;2.阿胶枣属于蜜枣,比较滋腻,吃多了容易上火;3.女性月经期间,最好咨询专业医生能否服用。

凉茶

凉茶由菊花、金银花、甘草、陈皮等中药煮沸后加糖制成。

适宜人群:肺虚久咳的人可以考虑饮用。

食疗作用:有一定的清热除湿、滋阴去火功效,有助于缓解牙龈肿痛、口腔溃疡、大便干结等症状。

注意事项:1.手脚容易冰凉、胃寒、大便经常偏稀的人尽量少喝凉茶,以免加重原有症状;2.凉茶不能拿来当水喝,否则会损耗人体阳气,每天喝200-400毫升即可。

龟苓膏

龟苓膏主要成分有龟板、土茯苓、生地、蒲公英、金银花、菊花等。

食疗作用:清热解毒,滋阴补肾,消除暗疮,润肠通便。

适宜人群:适用于口干、心烦、面部有痤疮、习惯性便秘、阴虚的人。

注意事项:1.龟苓膏每周食用不要超过3盒(每盒180-300克);2.龟苓膏有一定的清热排毒作用,所以脾胃虚寒或脾胃虚弱的人不宜吃太多;3.龟板本身有兴奋子宫和促进血液循环的作用,所以孕妇以及在月经期间时最好咨询专业医生能否服用;4.龟苓膏以滋阴为主,吃完后不要立刻喝浓茶。

张慧/文

山楂片

山楂片是以山楂为原料做的中药零食。

食疗作用:山楂具有消食健胃、行气散淤、化浊降脂等功效,可治饮食积滞、胸膈痞满、疝气、血淤、闭经等症。

适宜人群:一般人用于消食化积之用,儿童、老人、消化不良者尤其适合。

注意事项:1.山楂只消不补,脾胃虚弱者不宜多食;2.有胃溃疡的病人不宜食用,可能会诱发胃出血;3.经过加工的山楂片含有较多的糖和淀粉,食用过多不利于健康,尤其是糖尿病病人需要特别注意;4.山楂有破血散淤作用,能加速子宫的收缩,孕妇过量食用山楂易导致流产;5.山楂片中往往添加较多糖分以调和口感,注意食用后及时漱口刷牙,以防牙齿受损。

阿胶枣

阿胶枣由阿胶、大枣等制成。

食疗作用:补脾和胃,益气安神,养血补血,滋阴润燥。

适宜人群:适用于气虚或血虚体质的人群,对于面色萎黄或苍白、心慌怕冷、神疲倦怠、四肢乏力这些症状都有一些帮助。

注意事项:1.阿胶枣不太好消化,

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

人民日报 中国网络电视台