

名 医 养 生

# 国医大师的揉腹养生法

很多国医大师养生都少不了揉腹这个动作,别看它简单,但堪比一味补药。

**国医大师路志正:**每天饭后一个半小时都揉揉腹部。脾胃是人体气机的枢纽,揉腹可以帮助人体的气机达到动态平衡。

**国医大师郭诚杰:**长期坚持“一拍三揉”健身法,三揉中就有揉腹,揉到感觉腹部发热。

**国医大师李济仁:**起床前和睡前都要做 36 次摩腹功,即仰卧于床,以脐为中心,先顺时针用手掌按摩 36 下,再逆时针按摩 36 下。

**国医大师杨春波:**每天起床前,在床上摩腹 60 下,推两侧肋部 50 下,以促进排便。

为什么国医大师都喜欢揉腹这个动作呢?因为揉腹有以下好处:

**缓解便秘。**便秘很让人难受,吃药就通畅,一停药就便秘。其实除了改善饮食,每天早晨起床前揉揉肚子,也可以预防和改善便秘。

**防治肠胃病。**脾胃是先天之本,腹部按摩是防治肠胃病最简单、最有效的方法,腹部按摩可促进胃肠平滑肌的收缩,使腹内蠕动加强。

**有利减肥。**揉肚子可以加



**国医大师路志正**快腹部血液循环,小腹常温,元气充实,减肥就会成为一件很容易的事。

**缓解痛经。**因受凉、气血不畅导致的痛经,可以通过揉腹来缓解。按揉时不用太大力,局部产生温热感即可。

**缓解运动劳累。**揉腹可以促进内脏血液循环,带走肌肉中的乳酸等代谢废物,促进身体恢复。

揉腹随时都可以进行,站着、坐着、躺着都可以。刚开始揉腹的时候可以慢一些,微微有一些力度,比如可以先顺时针 36 下,后逆时针 36 下,或者更多次数。按揉时,要精力集中,呼吸自然,只要自己舒服就好。

揉腹不要在过饥或者过饱时进行,最好饭后 1 个小时左右再按揉。腹部皮肤溃烂或腹部有急性炎症时,不宜按揉。

高俊/文

## 秋季要注意平衡饮食

立秋以后,是否一定要多吃肉,“以肉贴膘”?专家建议,入秋后要防“上火”,莫贪凉,“贴秋膘”不等于“吃肉”,应根据自身状况,平衡饮食。

秋冬季节阴寒亢盛,易致阴阳失衡,患上寒性病症,因此应尽量让身体的阳气保持在一个相对较高的水平。“贴秋膘”不等于只增加肉类、脂肪等的摄入,要结合自身营养状况,吃得健康。此外一些地方有“啃秋”的习俗,如在立秋当日吃西瓜等。立秋后天气转凉,不再适合吃太多西瓜等寒凉的水果,以免对胃肠产生刺激。



此外,“贴秋膘”并非对每个人都必要和适用,不同年龄和不同性别的人需要根据身体状况制订合理的饮食计划。如果目前体重处于正常范围,营养状况也不存在不足,并不一定要额外“贴秋膘”,注重日常健康饮食即可。

林苗苗/文

## 患心血管病多做三种运动

**高抬腿练心肺耐力。**高抬腿一般可采取变速形式:刚开始慢,30 秒后加快,然后再减速。每次做三组,每周做两次。

**举哑铃锻炼上肢力量。**哑铃运动较常见的动作包括推举和侧平举。推举,即双手各拿一个哑铃。上臂向两侧分开,前臂向上,使哑铃刚好超过肩膀的高度。将哑铃向上推举至双手几乎伸直,过程中不要让哑铃摇晃,然后再慢慢下降到起始位置。侧平举,双手握哑铃并垂直放在身体两侧,然后将哑铃向两侧抬高至过肩,再以同样的路线慢慢回到起始位置。哑铃重量的选择一般以一组可连

续做 8~12 次为宜,如果很轻松就能超过这个区间,或非常费力都达不到,都属于不合适的重量,需进行更换。

**脚跟对脚尖走练平衡。**后面脚的脚尖与前方脚的脚跟对成一条直线来行走,脚跟与脚尖相接,交替向前行走,该动作可提高平衡能力。

**提醒:**如运动中出现憋气、胸闷、眩晕,要马上停止。

钟妮/文



## 治疗脂肪肝 试试茵陈红枣水



肝脏是排毒器官,得了脂肪肝不仅影响肝脏,还让整个人体无法排毒。治疗脂肪肝可以试试下面这个方子。

**材料及用法:**茵陈 50 克、干红枣十几颗。以上为一服药。二者洗净后,放在一起煎水喝。

服用此方一个月,轻度脂肪肝就可能治愈,中度、重度脂肪肝患者需多服用一段时间。脂肪肝患者平时要控制油腻食物、高脂肪类食物及动物内脏的摄入,治疗期间不要饮酒。

茵陈,俗称柏蒿,为菊科多年生草本植物茵陈蒿的幼苗,是中医治疗湿热黄疸的主要药物。现代医学研究表明,茵陈不仅具有极高的药用价值,还富含维生素 C 和维生素 B,并含有人体所需的多种微量元素和 20 余种氨基酸,具有很好的益身保健功能。茵陈的功效是滋阴补肾,清热解毒,退黄,主治黄疸、小便不利,湿疮瘙痒等。

请结合自身情况,在专业医师的辩证指导下使用此方。

刘斌/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

人民日报宣传

中国网络电视台

## 癌症患者如何进行心理调节

很多人得知自己患上癌症后,会产生许多心理问题,比如对癌症痛苦折磨的恐惧,对手术、化疗等治疗手段的抵触和对不良反应的担心,害怕与亲人分离,害怕周围人异样的眼光等。这些负面情绪会导致生活质量下降,免疫功能被削弱,反而容易加速病情的进展。那么,癌症患者应该如何进行心理调节呢?

**坚定信念**

一般来说,癌症患者通常会经历否认期、愤怒期、协议期、沮丧期和接受期这 5 个心理阶段,在这个漫长的过程中,如何帮助癌症患者保持坚定的信念,对于疾病的治疗来说至关重要。随着医疗技术的发展,大部分肿瘤可以得到有效的治疗,患了癌症并不等于被“判了死刑”,就拿甲状腺癌、乳腺癌、淋巴瘤来说,目前有很大一部分患者已经实现带瘤生存,并且获得了很好的治疗效果。因此,对于癌症不能偏信盲从,或者直接放弃治疗,而要有正确的认识和坚定的信念,平时可以多看看医学科普刊物、养生书籍,一旦

对患病原因及治疗方案有了了解,就会降低对癌症的恐惧,以积极乐观的心态面对生活。

**自我调节**

人们常说积郁成疾。消极、郁结情绪长期得不到缓解,会直接影响疾病的治疗和恢复。在肿瘤化疗过程中,有人心态好,化疗反应相对较轻,有人整天唉声叹气,吃不下,睡不着,化疗反应则相对较重。因此,日常生活中要进行适度的心理调节,找到合适的放松及发泄途径,不要把不良情绪憋在心里,要及时向亲人、朋友倾诉,建立患者交流群,互相沟通,传递正能量。多晒太阳,多参加户外活动,适度进行有氧运动。发展自己的兴趣爱好来转移注意力,如写作、书法、唱歌、唱戏等。

**家庭支持**

对抗病魔从来就不是患者一个人能完成的事,家庭的支持在帮助患者战胜肿瘤的过程中起着至关重要的作用。其实,在抗癌的过程中,家属所承受的压力并不见得比患者少,他们一样会经历紧张、焦虑、恐惧、无助等情绪,自身的生活节奏也会被打破。患者家属如果情绪上悲伤失落,则会把这种消极情绪传递给患者,削弱其治疗决心,加重其厌世情绪。因此,家属一定要振作起来,调整心态,对患者进行积极的引导,及时配合医生对患者进行心理疏导。

高雅丽/文

