

名 医 养 生

# 王自立 养生更要注重养神

王自立，脾胃病科专家，中国中医科学院博士研究生导师、中医药传承博士后合作导师、国家老中医药专家经验继承工作指导老师，第四届国医大师。

不少人认为养生就需要进补，所以认为只要对身体好的补品就多多益善。国医大师王自立认为，进补并不是养生的第一要素，养生第一要素应该是饮食起居有规律，情志调畅，这样才能让形与神俱，达到延年益寿的目的。

## 形与神俱 兼养形神

王自立认为养生不只要养形，更要注重养神。首先养神要静，保持内心的安宁平



王自立

静，不要有过多的欲念和贪枉，很多肝气郁滞的病人就是经常生气，钻牛角尖，情绪影响到身体健康，从而生病的。其次，要用形来养神。有形才有生命，而有了生命才会有精神思维活动，所以说只有形体健康了，身体内气血充盈，才能让神得养。只有形与神俱，兼养形神，才会让身体内

气血充足，身体各脏器的功能才能正常运行。

## 饮食有节 营养搭配

王自立告诫大家，药物是用来治病的，不是养生的，日常饮食才是最好的补品。对于身体来说，不需要的药物，哪怕再名贵也无用，说不定还会起到反作用。如何做到饮食有节呢？王自立强调，日常饮食不要偏食，对于喜欢的食物可以多吃一点，但是不喜欢的食物也应该少吃一些，不能不吃，要注意营养搭配，如果长期偏食一类食物，时间长了就会诱发疾病。对于大病初愈，或是年老体弱的人群，补养也要根据自身体质适当进补，不

能补过，过了则会成害。饮食有节，三餐规律，食量克制，这样才真正有益于身体健康。

## 天人合一 顺其自然

中医认为人和自然是密不可分的，人与天地万物间都遵循着统一的本质和运动规律。所以顺应自然是养生的重点。比如秋季就应该以养阳为主，此时阳气逐渐闭藏，可以早睡晚起，当太阳出来后，阳气上升了才随阳气而动。冬季天气寒冷，就要注意保暖护阳，不能让寒气侵袭体内，让阳气受损。只有天人合一，顺应自然变化的规律，把握好阴阳平衡，才能做到“寿敝天地，无有终时”。

李慧明/文

## 部队专家主治 老年腰腿疼

中医穴位埋线疗法是针灸的延伸，是用带针芯的埋线针，将用麝香、沉香、木香等中药泡制的医用羊肠线段送进穴位里，利用药线在穴位里强而持久的刺激作用治疗疼痛病、慢性病。该技术不开刀、操作简单、疗效持久，已被原国家卫生部列为推广项目（见卫通【2005】14号文件）。



原解放军260医院大校军衔副院长、军级技术专家、主任医师白和平教授，主要使用中医穴位埋线疗法治疗间盘突出、腰椎骨质增生、腰椎管狭窄、膝关节退变增生、半月板损伤、滑膜炎积液、头痛、牙痛、咽痛、三叉神经痛、颈肩背臂手疼痛麻木、胸痛、腹痛、股骨头坏死、带状疱疹后神经痛、脊柱炎、盆腔炎、全身各关节痛等。还治疗头晕、晕车、失眠、高血压、面瘫、面肌痉挛、鼻炎、胃肠炎、便秘、尿失禁、哮喘、癫痫、呃逆、牛皮癣、湿疹、皮炎、皮肤瘙痒症、胆囊炎胆石症、糖尿病、中风偏瘫后遗症等。

乘车路线：市内乘坐37、77、131、148、164、2路公交车到260医院站下车。

联系电话：15128103019

## 食疗宝典

## 保健支招

### 秋季养阴润燥 试试生地猪蹄汤

原料：生地20克，玉竹30克，猪蹄400克，生姜3片。

制法：分别洗净以上食材。药材稍浸泡，猪蹄可切块或不切块。所有材料一起放进砂锅内，加入清水2000毫升，武火滚沸后改文火煲约2小时即可。

功效：生地有养阴、凉血、生津之功；玉竹有养阴润燥、生津止渴的功效。袁平/文

胃下垂是指人站立时，胃的下缘达盆腔，小弯弧线最低点降至髂嵴连线以下。轻度胃下垂多无明显症状，中度以上者常伴有胃肠动力差、消化不良。确诊胃下垂的患者，可通过食疗和以下按摩的方法缓解病情。

**预备式。**坐在椅子上，腰微微挺直，双脚平放与肩同宽，右手掌心与左手背重叠，轻轻放在小腹部，双目平视微闭，呼吸调匀，全身放松，静坐1-3分钟。

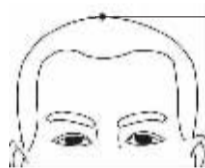
**按揉百会穴**（位于头顶，

## 按摩腹部缓解胃下垂

两耳角直上连线中点，图1）。将左手中指指腹放在百会穴上，按揉1分钟，有升阳举陷的功效，阳气足，胃下垂症状就会得到改善。

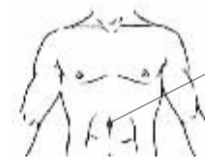
**按揉中脘穴**（前正中线上，脐上4寸，图2）。将右手拇指指腹放在中脘穴上，适当用力揉按1分钟，有疏肝和胃、止痛止吐的功效。

**团摩上腹。**左手掌心叠放在右手背上，将右手掌根放在上腹部，适当用力做顺时针环形摩擦1分钟，以腹部发热为佳。有宽胸理气、健脾和胃的



百会穴

图1



中脘穴

图2

功效。以上操作，每日至少做一次。曾凡/文

## 凡人养生

### 我的“脚底养生法”

我是石家庄一家国企的退休职工。刚退休时，我总是以为自己身体很好，根本不需要锻炼，可近期小病不断，让我苦不堪言。

两个月前的一次聚会，我遇到当医生的小学同学，他告诉我，脚底养生可以达到治病强身的目的。中医脚底养生有两个特点：一是任何人都可以随时随地实行按、压、搓和敲击的方法，很容易掌握且费时不多。二是以中医的理论和诊治经验为基础，脚底养生具有科学性和可操作性。听了同学的介绍，我信心百倍，便按照他教的方法锻炼起来。具体方法有下面几种：

**敲击脚底。**每天晚上临睡前用拳头敲击脚底，可以消除一天的疲劳。方法是：以脚掌为中心，敲击有节奏地向四周放射进行，以稍有疼痛感为度，也可

以盘腿坐在床上或椅子上，把脚放在另一侧腿的膝盖上，这样比较容易敲击，每只脚分别敲击100次左右，不可用力过度。

**脚底摩擦。**脚底离心脏最远，末梢血液循环不畅时，双脚怕冷，也容易患失眠症。失眠时可以仰卧在床上，举起双脚，然后用劲相互摩擦，如果双手也同时进行摩擦效果更好。用力摩擦20次，脚部就会感到温暖，便可以在短时间内酣然入睡。

**脚底浴光。**日光浴是增进身体健康的自然疗法，让有“第二心脏”之称脚底接受日光浴，可以获得意想不到的保健效果。每天可以在室外让阳光直接照射脚底20-30分钟，不要隔着玻璃晒太阳，因为大部分紫外线会被玻璃吸收。

经过一段时间的脚底养生锻炼，我的身体已明显好了很多。张语澜/文

## 温馨提示

### 喝粥养胃要因人而异

喝粥的确有一定的养胃作用。因为粥通常都已经煮得很稀烂了，胃不再需要对其进行研磨、消化，可以直接送入小肠进行吸收，当胃部出现问题



以后，比如胃黏膜损伤、胃溃疡、胃肠手术后、萎缩性胃炎导致胃液分泌不足等情况下，喝粥是一个较好的选择。但是，喝粥养胃并不适合所有人。对于容易泛酸、烧心的胃食管反流病患者来说，喝粥可能会加重症状。因为粥是流质食物，容易导致反流，从而加重胃食管反流。同时过多的水分摄入稀释了胃液，还使得胃容量增大，在一定程度上加重了胃的负担，因此胃病患者也不能顿顿喝粥。

王洪兴/文

图说  
核心价值观

富强

民主

文明

和谐

自由

平等

公正

法治

爱国

敬业

诚信

友善

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网