

名 医 养 生

跟国医大师学午睡养生

午睡养生不但是中医倡导的一种养生方法,也被现代医学所重视。比如德国一项研究发现,仅45分钟的午睡就可以使记忆力提高5倍。巴西的一项新研究发现,在校学生午睡一会儿或者打会儿盹儿都有助于增强记忆力。下面,让我们跟4位国医大师学习如何午睡养生。



晨头脑最灵敏。也因为早晨起床的习惯,为了保证睡眠时间,李老一直坚持午休。中医认为,午时是从11时到13时,这也是阴阳交会的时候,此时阳气最盛,称为合阳,此时午睡有利于养阳。午睡可以舒缓心血管系统,降低身体紧张度。

李士懋:坚持午休

国医大师李士懋在80岁的时候,被学生戏称为“80后”。他是中国中医科学院第一批传承博士后导师。这个“80后”国医大师养生的秘诀就在“养神”。李士懋最大的业余爱好就是通过读书来凝神静思。李老曾说,他每天都很早起来读书,因为他觉得在早

晨头脑最灵敏。也因为早晨起床的习惯,为了保证睡眠时间,李老一直坚持午休。中医认为,午时是从11时到13时,这也是阴阳交会的时候,此时阳气最盛,称为合阳,此时午睡有利于养阳。午睡可以舒缓心血管系统,降低身体紧张度。

路志正:午睡半小时

国医大师路志正得享103

禩国维:睡前先喝半杯水

国医大师禩国维多年来坚持每天睡6个小时左右,晚上11点睡觉,早上5点起床,中午午睡1小时。他说,熬夜对身体损害较大,最典型的就是易疲劳,导致人体免疫力下降,所以保证一定的睡眠很重要。他一般睡前先喝半杯水。

他解释说,睡前半杯水,可以补充睡眠时丢失的水分,特别是有脑梗死或心肌梗死病史的人,一定要睡前喝半杯水,以防因缺水再次引起脑梗死或心肌梗死。

李玉奇:睡好“心”才能睡好觉

国医大师李玉奇得享94岁高寿,被誉为“北国杏林泰斗,辽沈中医柱石”。李玉奇常说:“想睡觉,先睡心。”南宋理学家蔡元定在其所写的《睡诀铭》中告诉大家:“睡侧而屈,觉正而伸,勿想杂念。早晚以时,先睡心,后睡眼。”唐代名医孙思邈在《千金方》中,也提出过“能息心,自瞑目”的睡眠理论。所以说,睡好“心”才能睡好觉是历代养生专家的共识。 王保胜/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
网址: sjzbhp.com

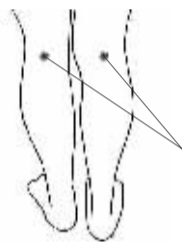
保 健 支 招

拔火罐能够解除肌肉疼痛,缓解疲劳,拔火罐操作简单,疗效明显,为很多人所接受。那么如何在家正确拔火罐呢?

首先要根据病情选好穴位,取穴时,可参考中医书中说的穴位,选取适当罐具及舒适体位(分为坐、仰卧、侧卧及俯卧位)。一般选用玻璃罐,罐口一定要厚且光滑,以免火罐口太薄伤及皮肉,底部最好宽大呈半圆形。在拔火罐前,应该先将罐洗净擦干,再让病人舒适

地躺好或坐好,露出要拔罐的部位,然后点火入罐。点火时一般一只手持罐,另一只手拿已点着火的探子,操作要迅速,将着火的探子在罐中晃上几晃后撤出,将罐迅速放在要治疗的部位。火还在燃烧时,就要将罐口捂紧在患处,不能等火熄(初次操作可将火熄灭以确保安全,但要快速扣上,否则会导致气压不足),否则太松,不利于吸出湿气,要有罐口紧紧吸在身上的感觉才好。

教您在家正确拔火罐



委中穴

注意不要把罐口边缘烧热以防烫伤。一般拔10-15分钟就可将罐取下,取时别强行扯罐,别硬拉和转动,要一手将罐向一面倾斜,另一手按压皮肤,

使空气经缝隙进入罐内,罐子自然就会与皮肤脱离。

腰痛、肩周炎等,都可以通过在家拔火罐来缓解甚至治愈。

腰痛: 在腰部痛处和委中穴(腿弯正中,如图)拔罐,10-15分钟,每日1次。

肩周炎: 在肩部疼痛的地方拔罐10-15分钟,每日1次。

落枕: 在患侧脖子和背部,寻找压痛点,拔罐10分钟左右。 蔡建华/文

温 馨 提 示

抗秋燥要注意对症

有的秋燥症状并不是多喝水或者简单吃些滋阴润燥的食物便能缓解的,一定要对症才能解决问题。

燥咳分温燥咳嗽和凉燥咳嗽

秋季燥邪最容易损伤肺脏,诱发呼吸系统疾患,比如大家经常听说的燥咳。对于这类咳嗽,中医按温燥与凉燥辨证用药。温燥咳嗽一般发生在初秋,以咳嗽少痰、不易咯出、口干咽痛为特点,或伴身热、微寒、头痛等风热表征,中医常用疏风清热、润燥止咳的中药进行治疗。凉燥咳嗽一般发生在深秋,主要是感受燥邪与风寒之邪,主要症状除了咳嗽少痰、咽干鼻燥外,往往兼有恶寒发热、头痛无汗等风寒表征,中医常用疏风散寒、润肺止咳的中药进行治疗。

除了润燥还要疏肝解郁

没到深秋,为什么也会出现凉燥咳嗽的症状呢?第一,这往往与患者的体质有关,如阴虚体质的燥咳患者易患上温燥咳嗽,气虚、阳虚体质的患者易患上凉燥咳嗽,这时候不但要用中药常规方剂对症治疗,还需要进行体

质调理。第二,中医认为燥性肃杀,会克伐肝气。燥邪五行属金,按照中医五行理论,肝属木,金克木,所以,秋天燥邪太过会对人体的肝气造成损害,容易引起情绪波动、内分泌紊乱、月经失调、心慌心悸、失眠等问题。这个时候不但要润燥还要疏肝解郁。第三,秋燥中的凉燥容易滞湿气机。被这类燥邪所伤的患者一般会出现胸闷喜叹气、两肋容易胀痛、暖气、忧郁寡欢、情绪波动时易腹痛腹泻、女性易出现乳房胀痛甚至痛经等症状,这个时候仅仅润燥也是不够的,还需要使人体气机得以顺畅。

敷面膜扛不住秋燥

很多女性秋季皮肤干燥,于是就多数敷面膜来对抗秋燥,这实际上是一个误区。皮肤的滋润是由内而外的,肌肤过于干燥的人,仅仅靠多敷面膜并不能解决皮肤干燥的问题,因为虽然面膜里含有大量的精华成分,但皮肤的吸收能力是有限的,过剩的营养吸收不了反而会堵塞毛孔,滋生粉刺、油脂粒等。时下流行的睡眠面膜,性质较温和清爽,补水效果也不错,有的女性喜欢敷着过夜,这是不可取的,因为皮肤长时间不能呼吸,新陈代谢受阻,也同样会带来粉刺和油脂粒等问题。秋燥季节最好使用成分较温和的保湿面膜,次数不宜太频繁,每周敷一两次,每次15-20分钟即可,不要等到整片面膜都干掉再拿下来,否则水分蒸发,起不到保湿作用。 杨璞/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

河南南阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网