

# 名医生 沈宝藩 作息规律是养生的基础

沈宝藩,1935年出生,心脑血管病专家,中医内科专家,第三届国医大师。沈宝藩的生活作息一向规律,年近九旬还保持着充沛的精力。他认为,保持充实的工作状态和规律的生活作息是养生的基础。



沈宝藩

## 工作充实

沈宝藩每一个工作日都提前半小时来到医院,几十年如一日。平时的假期,沈宝藩都是照常上门诊。有一年端午节,老伴、儿媳、孙子都在家,他在家休息,竟觉得太闲无所事事。干了几十年的工作,有一年沈宝藩破天荒地休息了两个月,到海南三亚过冬。本想就此形成惯例,没想到在海南也闲不下来。三亚市中医院和海南医学院中学院希

望请沈宝藩到当地教学出诊,度假的沈宝藩又忙碌起来。除了日常的门诊、查房、带教,沈宝藩还经常到外地参加会诊和学术会议。他总是合理安排时间,从不浪费一分一秒,经常是中午下了门诊直奔机场,晚上到达目的地,第二天参加完活动返回家中。

## 生活规律

读书对于沈宝藩既是专业所需,又是养性之法。他经

常告诫学生必须苦读书,多读书,天文地理人事都要洞察明了。近几年,沈宝藩又多了个新的爱好——看微信。睡前一个小时,他总是浏览微信上的好文章。遇到精彩内容,他就转给弟子们看。“沈院长年纪虽大,却跟得上时代的步伐。”他的学术继承人胡晓灵说。沈宝藩的生活作息一向规律。早上7点左右起床,晚上10点左右睡觉,中午一定要睡上超过半小时的午觉。沈宝藩说:“如果不是重要的接待任务,中午什么活动我都不参加,必须睡上一觉,不然到晚上就没精力了。”

## 膏方调理

在沈宝藩看来,人体阴阳气血协调平衡是健康的标志,“一阴一阳之谓道”。膏方之制

重在调节人体气血阴阳之偏颇。沈宝藩认为,膏方适用于四类人群。一是慢性病或久病虚弱之人。一些慢性疾病,如类风湿性关节炎、肺心病、冠心病、高血压、肾病综合征等疾病,非一朝一夕能治愈,又如肿瘤、结核病、糖尿病等久病消耗致虚弱之体。二是“亚健康状态”人群,常感倦怠乏力、精神欠佳、睡眠差,易感冒者也是膏方调理的对象。三是康复期患者,如偏瘫、手术、产后需要调养之人。四是不同体质偏盛偏衰者,如平素体质属于阴虚或者阳虚,还有脾虚、肾虚或有痰湿、血瘀体质者,均可使用膏方调治以纠偏。“膏方不仅限于冬令季节,虚损者只要能受补,一年四季均可服之。”沈宝藩表示。

王秋实/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

睡前这段时间是养生黄金期。两个小动作,补肾又排毒,而且不费力气,只要躺着做就行。

### 手背靠腰躺

做法:睡前将两手背紧靠腰部,仰卧于床上,5-10分钟后,全身会感到温暖(图1)。

原理:用双手的热量温煦肾部,驱散肾内的寒气和湿气,并通过汗液排出体外。晚上10点半至11点之间做这个

动作更好。这个动作开始时,双手可能会有些麻胀或出汗,这都是正常现象。坚持一段时间后,会感到双腿轻松灵活。

### 脚趾回勾

做完第一个动作补足了肾气后,就要开始打通膀胱经了。因为膀胱经是人体最大的排毒通道,如果不通畅,会导致毒素在体内积累,引发各种疾病。

做法:双腿伸直并在一

## 两个小动作 补肾又排毒



图1



图2

起,脚尖回勾,双手抓着脚趾,身体慢慢向下压(图2)。

这是一个拉伸膀胱经的动作,至少要做15-30分钟。

如果够不到脚趾也没关系,只要感觉到大腿后侧有拉伸就可以了。做完这两个动作后,再掐一掐跟腱效果更好。

原理:因为跟腱的外侧和内侧有两个重要的穴位:太溪穴和昆仑穴。太溪穴属于肾经,昆仑穴属于膀胱经。用手指掐住跟腱两侧的穴位,并轻轻按摩,可以同时刺激两条经络,并增强它们之间的联系。

郭欣/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 核心价值观

祖国是家的家园

我爱我的家

刘明 任明 张作

中国网络电视台

## 食疗宝典 饮食调理缓解秋乏

秋高气爽的日子里,你是否哈欠连连,打不起精神?秋乏有什么缓解的好办法吗?

### 不良饮食习惯导致秋乏

季节变换,气温回落,人体内阳气内收。另外,夏季持续的高温使机体产生一系列的生理变化:大量汗液导致体内水盐代谢失衡、胃液分泌减少、食欲不振。到了秋季,出汗量减少,体内水盐代谢逐渐恢复,消化功能恢复至正常,心血管系统的负担也会随之减轻,加之温度适宜入睡,所以总会有困倦的感觉。此外,一些不良的饮食习惯也会导致身体疲乏,吃得过多、过少、过量、油腻都会产生困倦感。人体大量进食后,胃肠内血液增加,大脑供血相应减少,易使人困倦,过饱还可加速动脉硬化。食用过量的牛奶、油豆腐、肉松、小米、葵花子等富含色氨酸的食物,也会让人产生困倦和睡意,因为色氨酸是人体必需氨基酸,它可导致大脑神经细胞分泌血清素,而血清素可以抑制大脑思维活动。另外,过度劳累、过量运动、过度熬夜均可导致或加重秋乏。



### 四种方法缓解秋乏

缓解秋乏,可以尝试以下四种方法:

**控制碳水化合物摄入量。**碳水化合物摄入过多带来血糖升高,而饭后血糖升高很容易导致犯困。还要注意避免吃辛辣刺激的食物,饮食不宜过饱,尤其是老年人,吃饭以七分饱为宜。

**饮食宜清淡。**秋季以养阴润燥为主,注意控制烹调用油量。因为油腻食物会在体内产生酸性物质,加深困倦感,喝些提神饮料如绿茶等,可以有效抵抗疲劳。

**多吃富含营养的食物。**多吃粗粮,如红豆、绿豆、燕麦等,动物肝脏如鸡肝、猪肝等,蔬果如西红柿、茄子、马铃薯、梨等。另外,可以选择含钾高的食物,如小米、红豆、豌豆、芹菜、菠菜、紫菜等。多吃钙、镁含量高的食物,如乳类、蛋黄、豆制品、绿叶菜等。还可选择对抗疲劳的碱性食物,如苹果、海带等。

**足量饮水。**每天要摄入1500ml-1700ml的水,以白开水为主。

### 推荐食疗方

**山药百合大枣粥。**山药50克,百合20克,大枣5个,苡仁30克,大米适量。将上述食材放入锅中,加入适量水,煮一小时。山药、大枣有补脾和胃的功效,百合具有润肺止咳、宁心安神、补中益气的功效,苡仁能利湿、滋阴养胃、清热润燥。

刘婧超/文