

名医养生

# 颜德馨 秋季喝粥助养生

颜德馨 (1920-2017), 上海市第十人民医院主任医师, 教授, 博士生导师。颜德馨自幼跟随名医父亲学医, 是国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人, 2009 年被卫生部授予首届“国医大师”称号。



颜德馨

颜老出自中医世家, 也是长寿之家, 祖父辈均享高寿, 颜老 93 岁时仍然精神矍铄、面色红润。经过多年实践, 他深感“气为百病之长, 血为百病之胎”, 即人体生病的根本原因是气血的紊乱。颜老在学术上还推崇“胃以喜为补”之说, 认为脾胃为后天之本, 脾胃气旺, 则各脏自强; 胃气一败, 百药难施。颜老认为, 人至老年, 生理机能

养生方法之一。秋季天气多旱少雨, 此时主气为燥, 燥邪当令。在干燥的气候环境中, 人体易产生诸多津亏液少的“干燥症”, 如便秘、感冒燥咳、情志抑郁等。因此, 平时应重视防秋燥, 采取“燥者润之”的原则, 努力避免秋燥伤人。在此季节, 经常食用具有养阴润燥作用的药粥, 对人体健康有很大益处。

颜老为慢性病患者推荐了几款适合秋季食用的药粥, 作为疾病的辅助治疗。

**芝麻粥:** 芝麻 50 克, 粳米 100 克, 芝麻炒熟磨成细粉, 待粳米煮成粥后拌入同食, 适合头晕目眩、大便干结者食用。

**梨子粥:** 梨子两个, 粳米 100 克, 加水同煮成粥, 待粥煮

好后放入冰糖 50 克, 吃梨食粥。该粥具有润肺御燥止咳功效, 可作为秋季常食粥品。

**菊花粥:** 菊花 30 克, 粳米 100 克, 先将菊花煎汤, 取汁再同粳米煮成粥。菊花具有散风疏肝明目等功效, 对心脑血管疾病具有较好的防治作用。

**银耳粥:** 银耳 10 克浸泡半天, 粳米 100 克, 大枣 5 枚, 粳米加水适量, 煮沸后放入银耳、冰糖同煮为粥。此粥适用于肺虚咳嗽、痰中带血、慢性便血者。

**菱粉粥:** 菱粉 60 克, 粳米 100 克, 红糖适量, 待粳米煮至半熟调入菱粉、红糖同煮成粥。此粥适用于消化不良、慢性泄泻者。

单华清/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腰椎间盘突出、腰椎骨质增生、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

肩胛骨缝疼多半是由于菱形肌劳损所引起的。菱形肌的位置就在脊柱和肩胛骨之间, 在伏案工作, 低头玩手机的时候, 我们的身体会保持肩膀向内扣和向前的姿势, 这时候肩胛骨外展, 菱形肌会被动拉长处于紧张状态, 久而久之会导致肌肉痉挛、僵硬、弹性下降而发生劳损或炎症, 肩胛骨区域就容易出现酸胀和疼痛感。

虽然酸痛可以通过按摩来缓解, 但不是长久之计, 最

## 两个动作缓解肩胛骨缝疼

主要的还是要纠正不良姿势, 同时要加强菱形肌的力量训练, 使肩胛骨回到其正确的位置上, 这样疼痛问题就会得到解决。

以下两个动作可以帮助缓解肩胛骨缝疼:

**站姿“W”字向后伸展。** 自然站立, 双脚打开与肩同宽, 腰背保持挺直; 双侧前臂抬起, 屈肘, 掌心相对半握拳, 大拇指向后, 两臂呈“W”状 (也可以拿着两瓶矿泉水来增加负重); 身体其他部位保持不

动, 通过背部向后发力, 来带动双臂向后伸展, 然后回到原来的位置。这时候会明显感觉到肩胛骨内侧肌肉的收缩, 中背部向脊柱中间挤压, 下背部明显紧绷。每组做 15 个, 每天做 3 组。

**站姿夹背。** 自然站立, 双脚打开与肩同宽, 抬头挺胸, 双眼目视前方, 腰背保持挺直; 双手半握拳掌心向前, 双臂摆出“W”形的动作; 保持“W”字型, 身体其他部位不动, 然后向下用

力, 使上臂贴紧身体, 然后回到原来的位置。每组做 15 个, 每天做 3 组。做这个动作的时候, 可以找一面墙, 做的时候双臂和后背都贴紧墙面, 尽量不要离开, 这样锻炼效果会更好。

需要注意的是, 如果锻炼完这两个动作, 疼痛感不仅没缓解, 反而更严重了, 有可能是正处在肌肉损伤的急性期, 肌肉炎症比较严重, 要尽早去看医生。

孙永生/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

## 凡人养生 我的“三通保健法”

我是石家庄市一家医院的医生。退休后, 我一直把“三通保健法”作为保健养生的基本准则。“三通保健法”中的“三通”, 是指大便通、小便通、毛孔通。

**大便通。** 我每天早晨起床后第一件事, 就是喝 400-500 毫升的温开水, 以润滑肠道, 软化粪便。

**小便通。** “三花”保健茶也是我自创的秘密武器, 用玫瑰花 1 克、杭菊花 2 克、三七花 3 克, 加上龙井茶 4 克,

用开水泡, 少量频服。此茶能清肝降压、活血降脂、舒肝解郁、利尿醒神, 特别适合老年人。

**毛孔通。** 保持毛孔通畅就要多出汗, 出汗可以通经活络、疏通血脉, 还可以清洗汗毛孔, 排出体内有毒物质及废物。我国自古就有出汗养生治病之说, 如冬天受寒感冒时喝姜汤, 盖被子, 治感冒。可以通过喝热粥出汗、运动发汗、热水烫脚发汗等疏通毛孔。

王国斌/文

## “嘴饥饿”多由心理因素所致

一直以来, 人们都认为食物是造成肥胖的“帮凶”, 是肥胖的根源。事实上, 肥胖在很大程度上是由心理因素造成的, 贪吃也是受到了环境的暗示。心理学家研究发现, 很多肥胖者过量进食的原因, 并不是正常的生理需求——为填饱肚子而进食, 而是“嘴饥饿”, 这多是由心理因素导致的。

引起“嘴饥饿”的心理因素很多, 比如吃得越多可以得到较高的社会评价; 可以缓解不良的情绪。吃得越多可以得到较高的评价、缓解不良情绪的情

结其实早在儿童时期就已经形成。父母在孩子小的时候, 常常对他说: “吃得更多的是乖孩子, 吃完饭就带你玩去……” 这都在暗示孩子多吃点儿, 父母不停地鼓励孩子“吃得越多得到社会评价越高”的心理情结就这样形成了, 并一直影响到其成年之后。

另外, 在儿童时期, 孩子并不是因为肚子饿时会哭闹, 此时缺乏育儿经验的父母在手足无措的情况下, 就会把奶瓶塞给婴儿, 婴儿便停止了哭闹, 于是, 那些父母就找到了屡试不爽的解决之道, 只要孩子哭闹, 给食物就可以了。由此, 在儿童的潜意识中便将吃东西与良好的心情联系起来。时间一长, 便形成了一种心理定式。成年后, 如果其他欲求得不到满足, 也就很可能以食欲来安抚自己, 以代替自己需要的关爱, 结果吃得过多, 致使肥胖。

徐海河/文

