

|| 名医生 ||

周岱翰 起居有常 病安从来

周岱翰,1941年5月生,中医肿瘤学家,中国中医科学院第一批中医药传承博士后合作导师,第三届国医大师。耄耋之年的周岱翰教授精神奕奕、满面红光、声如洪钟,他每周出3次门诊,还要查房、带教、著书、写论文,很多人都想知道他的养生秘诀。



周岱翰

天人和谐 动态平衡

周岱翰称养生没有什么深奥莫测的法则,就是日常生活要顺应天地阴阳四时变化,起居饮食有规律。他说,人所生活的外环境与人体受生活方式影响的内环境,必须保持动态平衡,才能健康长寿。“多运动,爬爬楼梯,跑跑步,对预防癌症会有帮助。”周岱翰说。除了时常运动之外,协调规律的饮食起居也是预防控制癌症的方法之一。周岱翰从中医养生的角度提出“天人和谐”的观点,即人要与一年四季、

学术特色是整体观念和辨证论治,食疗亦不离其宗,强调要因人因病辨证施膳。此外,所谓食疗,食在先,疗在后;要好吃,愿意吃,才能延续保持治疗作用。药物具有寒热温凉四气、辛甘酸苦咸五味,食物亦不例外。因此,必须根据体质的寒热虚实进行辨证施食。不少人对食疗存在错误认识,认为中医食疗能替代药物治疗,于是有病不求医、不服药,痴信“食疗能治病”。周岱翰指出这是错误观念。中医倡导的“杂合而治”食物疗法可以辅助、弥补药物或其他疗法之不足,却不能代替药物之功效。

摒弃误区 乐享人生

日常生活中,一些养生误区却成为老百姓津津乐道的法则。

误区一:“不该吃的东西”坚决不吃。周岱翰说,病人就诊时常会对我说,很想吃某样

食物,不知道能不能吃?或者什么时候才能吃?我会对他们开玩笑说,那东西又不是毒药,吃一点又何妨?其实,不同的人吃东西有不同的口味,如有人偏爱咸,太淡了他一点也不想吃。如果他患了高血压,为他身体着想他应该吃淡,但他可能因此什么都吃不下去,没了胃口,营养跟不上,身体还更差,那还不如就让他吃咸点,“只要总量控制,不会有问题的。”周岱翰说。

误区二:严格控制体重,刻不容缓。周岱翰认为肥胖的确可引起多种疾病,但有些人天生就体形偏胖,只要在可控范围内,不必刻意去追求在短时间内减肥,如禁食、偏食及不恰当的“辟谷”等。因为这样做常常会对脏器功能,使体质变差。另外,为了瘦下去,许多人原先爱吃的东西也不敢吃了,生活质量也变差了。

刘晓琪/文

|| 温馨提示 ||

天气渐凉,脖子很容易受寒引起疼痛。我们该如何养护颈椎呢?

颈部要保暖。颈部受寒冷刺激,会使肌肉血管痉挛,加重颈部疼痛。因此,最好穿高领衣服,穿低领衣服时要戴围巾。

用枕适当。枕头的高低、

软硬对颈椎有直接影响。最佳的枕头应该能支撑颈椎的生理曲线,保持颈椎的平直。枕头要有弹性,枕芯以木棉、中空高弹棉或谷物皮壳为宜。习惯仰卧的,枕头受压以后的高度应为5厘米左右;习惯侧卧的,枕头高度为10厘米左右。仰卧位时,枕头的下缘最好垫

在肩胛骨的上缘,不能使颈部脱空。

工作姿势要正确。颈椎病的主要诱因是姿势不正确,良好的姿势能减少劳累,避免损伤。低头时间过长,使肌肉疲劳,颈椎间盘出现老化,并出现慢性劳损,会引发一系列症状。最佳的工作姿势是颈部保



持正直,微微前倾,不要扭转、倾斜。

李培利/文

养护颈椎要注意三点

|| 保健支招 ||

简单易行的“懒人”健身法



很多人有赖床的习惯,“懒人”最希望躺着都能瘦身、健身,下面推荐几个小动作,“懒人”们不妨试试看。

四肢蹬空。仰卧床上,全身放松,呼吸自然,两腿两臂向上伸直,交替屈伸,如蹬自行车状,有节奏地进行环形运动,从几十次到一二百次,量力而行。这个动作能增加头部供血,缓和中老年人脑供血不足,也能使脊柱得到放松与按摩,还能消除疲劳,治腰酸、膝痛、踝肿。

鼓掌。手指与五脏六腑联系密切,掌心、手指末端、手背经络上有很多穴位,鼓掌(拍击手掌)能健脑益智,增强记忆,消除疲劳,提高思维能力,治疗末梢神经炎、手指麻木、高血压、便秘,还能防感冒。

擀压腹部。仰面躺在床上,用擀面棍在腹部按上下顺序擀20遍,从胸以下擀到骨盆处即可,大约是脐下三寸的位置,通过擀的力量,可以把堆积的脂肪和水分代谢掉。

佳佳/文



秋季滋养的三大误区

误区一:秋不食姜

过去人们有句老话:“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜。”营养专家表示,秋季并非一点儿也不能吃姜,关键是讲究方法,不能“多食”和“夜间勿食”。

生姜的好处很多,但吃起来却有不少讲究,季节和时间就是其中之一。由于生姜是辛辣之品,属热性,又在烹饪中失去了不少水分,食后容易上火。秋天气候干燥、燥气伤肺,再加上吃辛辣的生姜,更容易伤害肺部,加剧人体失水、干燥,加重秋燥对身体的危害,所以秋天少吃姜为宜。所谓“夜不食姜”,主要是因为生姜的辛温发散作用会影响人们夜间的正常休息,且晚上进食辛温的生姜还很容易产生内热,日久出现“上火”的症状。不过,这个问题需要辩证对待,当有病需要用姜时应照常用,如秋季治风寒咳嗽经常用姜。中医认为患寒性疾病的人,在夜间因受凉而加剧咳嗽、腹痛、呕吐,此时虽是半夜也应该急服热的生姜汤,可以起到温肺暖胃、散寒止咳、止呕止痛的效果。

误区二:秋瓜坏肚

民谚“秋瓜坏肚”,是指立秋以后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。

夏天吃西瓜是消暑的,但进入秋天后如果吃多了,很容易发生呕吐、腹痛或腹泻等症状。这主要是因为,

夏天大量食瓜已经让人的脾胃处于虚弱状态,秋天天气转凉,吃多了阴寒性质的瓜果,肠胃自然会不舒服。“秋瓜坏肚”提醒的是在秋天里瓜类水果要少吃,但并不是说完全不能吃。秋天里也有一些水果是可以适当多吃的。比如梨可润肺,能够消痰止咳,是秋天最提倡吃的水果。苹果富含多种维生素和钾,不但对心血管病患者有益,还可止泻。龙眼有滋补、强壮、安神、补血等作用,对夜间失眠的老人尤为适宜。葡萄可以预防疲劳,有益气、补血、利筋骨、健胃、利尿等作用。

误区三:贴秋膘

立秋之后,民间素有“贴秋膘”一说,以补偿入夏以来的亏空。但贴秋膘也要讲究科学搭配。

经历了漫长的酷热夏季,人们由于频饮冷饮,常食冻品,多有脾胃功能减弱的现象,如果吃太多的肉类等高蛋白食品,会增加脾胃负担,导致消化器官功能紊乱。另外,贴秋膘也要分人。天气转凉,人们食欲大增,饮食会不知不觉地过量,这对于本身就肥胖的人来说更是一种威胁,所以,肥胖者秋季更应注意减肥。秋季容易出现口干唇焦等秋燥症候,进补应选用平补之品,这类食品有银耳、百合等。而脾胃虚弱、消化不良的患者,进补前不妨适度吃点健脾和胃的食物,如莲子、芡实、山药等。

亚虎/文