

名医生 许芝银 每日做三件事助养生

许芝银,1939年出生于安徽省来安,国家级名老中医,享受国务院政府特殊津贴专家,教授、博士生导师,曾任江苏省中医院副院长。今年84岁的许芝银思维敏捷,和蔼可亲,不仅气色好,而且头发浓密,看起来也就是60多岁。问及许教授的养生之法,他说每天必做三件事:搓脚心、揉耳朵、梳梳头,雷打不动。

搓脚心

人的脚心位置正好是涌泉穴,俗话说:“若要老人安,涌泉常温暖。”老年人常常阳气不足,出现手脚冰凉、肢体怕冷、腰膝酸软、心慌、气短等症状,这时要给肾“加把火”,不妨常搓涌泉穴,以达

到滋肾壮水的效果。睡前搓揉涌泉穴不仅可解除疲劳,还有助于睡眠。

方法:脚心相对,双手互相擦热后,用一手靠小指一侧反复摩擦对侧足部脚掌心的涌泉穴,两侧交替,每次100下左右,以感觉发热为度;再用大拇指点按涌泉穴1~2分钟,以感觉酸痛为度;最后可用手掌轻缓地拍打涌泉穴。每晚睡前按摩一次即可。

揉耳朵

耳朵就像倒置的胎儿,揉耳朵、拉耳垂可以促进耳朵血液循环,调节全身经络,活气血,有助于肾脏的保健和气血的顺畅。

方法:最常用的三种按摩方



许芝银

式是拉耳垂、提耳尖和摩耳轮。

1. **拉耳垂。**用两手的拇指、食指同时按摩耳垂,先将耳垂揉捏、搓热,然后向下拉耳垂15~20次,以发热发烫为度。

2. **提耳尖。**用双手捏住双耳上部耳轮,适量提拉耳尖,提拉的时候大拇指和食指顺便对耳尖进行按摩,以微微发热为度。

3. **摩耳轮。**拇指位于耳轮内

侧,其余四指位于耳轮外侧,揉搓2~5分钟,再往上提揪,以耳部感到发热为度。

梳梳头

中医认为,头部属于人的主宰,“诸神所会,与百脉相同”。在人的头顶上有很多穴位,常刺激能有效地改善大脑皮层的兴奋与抑制过程,调整整个头部的神经功能,促进血液循环。时常梳头,实际上就等于对这些穴位进行按摩。常梳头还能改善营养代谢,增加发根的血流分布,促进头发生长。

方法:没有梳子时,可以用双手完成。双手五指分开如梳状,置于前额发际处,从前向后梳动36下。米晓丽/文

保健支招

按压耳穴 缓解心率过快



如果出现心动过速或者失常,除了吃药控制外,也可以通过耳穴按压来缓解。

耳穴按压就是在耳廓不同部位进行按压、提捏的一种治疗方法。耳穴按压无痛苦,对某些疾病,如心率过快、高血压等有辅助疗效。每日早晚按摩,可以激发经气,通经活络,起到一定的防病保健作用。耳穴按压在临床上依据穴位不同,方法多样。

全耳按压。两手掌心相对,摩擦热后,先按压腹面,再按压背面,两者交替循环按压。

压豆疗法。临床上的压豆疗法(耳穴药压法),是用胶布将药豆粘贴于耳穴处,给予适度的揉、按、捏、压,使其产生酸、麻、胀、痛等刺激感应。

手压耳轮法。两只手握空拳,然后拇指、食指沿耳轮上下来回按压。

提捏耳垂法。用双手提捏耳垂,手法由轻至重,每次大约3~5分钟,坚持每日早晚各一次。

中医理论认为,人体经络、肺腑的失调体现在耳穴上,通过刺激与脏腑对应的耳部穴位可以达到治疗目的,从而使五脏安和、气血条畅。徐伟/文

食疗宝典

润肠通便

喝丹参桃仁饮

原料:丹参30克,桃仁10克,蜂蜜20克。

做法:将丹参、桃仁洗净,放入砂锅,加入1500毫升水,用大火煮沸,改用小火煎至500毫升时,去渣留汁,加入蜂蜜调匀即可。

功效:此方可润肠通便,对于因大便划伤肛门而导致的疼痛也有很好的止痛效果。(请在医生指导下使用) 姚彦如/文

心理导航

三个做法让你变成乐天派

心态的积极或消极在很多人看来似乎是天生的,比如有些悲天悯人的人常会说自己天生就是个悲观主义者。其实悲观、消极的心态并不是与生俱来的,我们完全可以通过有意识地培养把自己变成个乐天派,做法如下:

多交性情开朗的朋友。不善言谈的人如果一直处于喜欢嬉笑打闹的朋友圈中,也会不知不觉受到感染;如果一直与悲观的人打交道,

势必会加重悲观、消极的心态,很难变得健谈和爱笑。因此,多结交一些乐观开朗的朋友也是改变自己的一个重要环节。

用微笑鼓励自己。清晨起床后,对着窗外深吸一口气,然后看着镜子中的自己说,美好的一天开始了。当你带着积极、乐观的心情迎接新的一天时,这一天就不会很糟糕。因为一个人总是想着一些不好的事情,那它们就有可能变成现实,这就是

心理学中的“墨菲定律”。

多做可以掌控的事情。消极的人总是优柔寡断,把过多的担忧放在还未发生的事情上面,并且将眼前应该做的事情置之不理,这是在浪费时间,也是在自寻烦恼。所以从现在开始就做出改变,把精力多投放在你可掌控的事情上,接受不可改变的现实,停止把自己想象成一个受害者的形象,多想一些美好的事物。

鲁芳/文

温馨提示

立冬时节如何保健

类风湿关节炎患者:保暖可缓解关节肿痛

随着天气逐渐变冷,类风湿关节炎患者容易出现病情加重。专家提醒,首先,类风湿关节炎患者要保持居住环境干燥、温暖,被褥、衣物要常洗常晒。中医认为“血遇寒则凝,得温则行”,保暖有利于血脉通畅,关节肿痛、僵硬等症状会随之减轻。其次,要注意调节饮食,多吃富含优质蛋白质、维生素、矿物质的食物,禁食辛辣、香燥、油煎食物。最后,要坚持必要的体质与关节功能锻炼,多做有氧运动,保持心情愉悦。

颈肩腰腿痛患者:穿高领衣服,常搓腰部

冬季常见寒邪。寒为阴邪,易伤阳气,寒主凝滞,气血凝滞不通则引起头、身、肢体、关节冷痛,中医称为“痹症”,即通常大家说的“颈肩腰腿痛”。北方地区冬季寒冷多风,而颈部是人体的“要塞”,充满血管,有很多重要穴位(如大椎穴、风池穴),人们穿衣一定要做到多捂少露,穿高领装,用护膝等。另外,常用双手搓腰有助于疏通带

脉(环绕腰部的经脉)、强壮腰脊、固精益肾。腰部为“带脉”所行之所,特别是脊椎两旁是肾脏所在位置,肾喜温恶寒,常按摩能温煦肾阳、畅达气血。

糖尿病患者:重视足部保暖

糖尿病患者在做好基础保暖的同时,尤其要重视足部保暖,穿合适的鞋袜,每天坚持泡脚,水温别太高,慎用取暖器,适当运动,不可过汗。

痛风患者:避免引起尿酸升高的因素

冬季是痛风的高发季节,冬季气温低,血管易收缩,机体要加大心脏动力,这会造成代谢增加,引发尿酸升高。痛风患者在生活中一定要注意以下几个方面:

1. **控制情绪。**冬季早晚温差大,易影响人们的情绪,而情绪是影响尿酸的重要因素,过度紧张及其他情绪波动都会引发尿酸升高。

2. **尽量避免喝羊肉汤、吃火锅,**否则会造成嘌呤摄入过多,引发尿酸升高。

3. **运动要适量。**天冷时人们喜欢增加运动,这会加快细胞凋亡,造成嘌呤分解,引发尿酸升高。

4. **勿熬夜。**熬夜时间过长也会造成脑细胞凋亡,引起尿酸升高。

另外,由于气温下降,心血管类疾病高发,尤其是老年人早晨锻炼的时候,容易发生中风、心梗等疾病,预防之法除了防寒保暖,还要做到“早睡早起,必待日光”,并加强对高血压、冠心病、糖尿病等基础病的防治。

陈峥嵘/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

勤善和美

人民日报宣传

中国网络电视台