

名 医 养 生

高忠英 养生要先治脾虚

高忠英,1938年6月出生,河北滦县人,国家级名老中医、首都医科大学中医药学院主任医师、教授,2000年主持“五脏方药知识库”,在第五届世界传统医学大会上获特等国际金奖。高忠英认为,养生要先治脾虚。



高忠英

一个动作判断脾虚

体温断脾虚。首先用一只手背放在脑门上,感受一下正常体温;然后同一只手背顺到鼻尖上,再感受一下温度。脑门和鼻尖的温度是否一样呢?如果鼻尖的温度比脑门稍低,说明可能存在脾阳虚。为什么能够通过鼻尖温度判断是脾阳虚呢?这就要根据脾的属性而言了,在中医五行中,脾主中央,鼻为面王,脾阳虚损,阴寒内盛,经脉阳气不充,就会鼻尖发凉。

唇色断脾虚。除了摸鼻尖之外,很多时候还要看口唇的颜色,因为脾开窍于口,其华在唇。足阳明胃经之脉环口唇,故望口唇,可诊脾胃的病变。

唇色红润:为正常。说明胃气充足,气血调匀。

唇色淡白:为血亏,血不上荣,故毫无血色。

唇色淡红:为虚为寒,多属血虚或气血双虚,或体弱之人。

唇色深红:为实热。深红而干,是热盛伤津。

唇色青黑:淡红而黑是寒

甚;唇口青黑是冷极;口唇色青是气滞血瘀。

成人流口水是脾虚。除了口唇颜色能看出脾虚外,成人流口水也是脾虚的表现。中医的五脏对应五液:泪为肝之液,涕为肺之液,汗为心之液,唾为肾之液,涎为脾之液。如果身体的液体出现异常,就可能预示着五脏出问题了。比如有些人经常会迎风流泪就是肝的问题;很多老年人到了冬天就流清鼻涕不止,意味着肺气虚;很多人动不动就会大汗淋漓,就是心的气血虚了。如果一个人经常流口水,就是脾虚了。老年人口水多,也多是因脾肾器官老化导致津液不能正常运转而出现的。生活中很多老人会不由自主地流口水,大家往往会认为是衰老的一种表现,不太在意,其实这很可能是疾病的征兆。

四磨汤治脾虚

关于脾气虚最典型的表现就是便秘。因为脾主运化,是人体主管消化吸收的器官,脾气亏虚,运化失调,就会导致饮食生成的糟粕停于大肠,引起大便排出不畅,导致腹胀。给大家推荐用于缓解脾气虚的中成药——四磨汤。

四磨汤来源于《重订严氏济生方》:人参、槟榔、沉香和乌药四味各等分,有的勘本为人参、沉香和天台乌药各6克,槟榔9克。“四磨”,指四味药物先磨浓汁后再和水煎三沸温服的方法。由于方中诸药均较坚实,非久煎不能出其性,但煎煮过久又恐芳香气散逸而影响治疗效果,故用此法,取其“磨则味全”之意,故称“四磨汤”。(具体用药需遵医嘱) 刘晓峰/文

保健支招

疏通经络 试试颤抖操



图 1



图 2

中医有个理论叫“通则不痛,痛则不通”。凡是身体各部位经络气血畅通者就不会感到疼痛,颤抖操就是疏通经络的好方法,既简便又有效。

仰卧式:喝一杯凉开水后,仰卧在床上,枕头不必太高,双手、双脚自然平放,静止1分钟后,双手缓缓向上举起、双腿竖起,四肢与身体呈90度角,然后四肢轻轻抖动,每次3~5分钟,早晚各做1次(图1)。

站立式:意守丹田,全身放松排除杂念,眼睛微闭,两脚分开与肩同宽,两手自然下垂,手心向内,然后两腿稍用力进行上下颤动,两手和全身跟随腿的颤动而活动,早晚各做1次。高血压患者和腿病患者两臂90度平放;腰痛患者和心脏病患者两臂50度斜放(图2)。 石庄/文

温馨提示

生姜祛寒。生姜属于辛温解表药,有祛寒解表的作用。现代医学认为生姜能够刺激毛细血管,改善局部血液循环和新陈代谢。怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜泡脚。需要注意的是,用生姜泡脚并不是将生姜放入热水中泡一会儿,而是一般取15~30克的生姜,将其拍扁,放入锅中,加入小半锅水,盖上锅盖用热水煮

上10分钟左右,煮好后,将全部姜水倒出,加入适量冷水至40℃左右。泡脚时水要没过踝部,最好边泡边搓双脚。

艾草温肺。艾草性温,具有回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效。用艾草泡脚能够改善肺功能,对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的人很有好处。艾草泡脚的方法和生姜泡脚的方法相近,一般取30~50

克干艾草煮水泡脚,煮法与前面提到的相同。

桂皮消肿。桂皮是家庭中常用的香料,用桂皮泡脚,对于因肾病引起的浮肿有较好的缓解作用。肾源性水肿一般首先发生在组织疏松的部位,如眼睑或面部、足踝部。如果出现了肾源性水肿,可以用花椒和桂皮各15克煮后泡脚,煮法同煮生姜的方法。连续用

此法泡脚能够起到一定的消肿作用。

红花防冻疮。红花是一种妇科常用中药,它能够活血通经,祛淤止痛。冬季容易发生冻疮和皮肤皴裂的人在秋季应该提早用红花泡泡脚,可以起到很好的预防作用。取红花10~15克按上面提到的方法煮水泡脚,能够预防和改善冻疮。

张琳/文

冬季泡脚要加四样宝

食疗宝典 慢性咽炎 试试药茶

咽炎主要是由病毒、细菌引起的,得了咽炎常常会感觉嗓子痒、想咳嗽,严重影响饮食和睡眠。现在为大家推荐一款药茶,能缓解慢性咽炎症状。

原料:胖大海一枚、麦冬三根、木蝴蝶三片、陈皮少许。

步骤:用开水在水杯中冲泡以上

材料,泡三至五分钟即可饮用,水喝完可以重复冲泡至没味为止,一天之后必须换掉,连续喝三到五天会有明显效果。

注意:喝茶期间不吸烟,注意口腔清洁,养成早晚刷牙的好习惯。

武培培/文

凡人养生 林云老师健康有“密码”

林云是石家庄一社区小有名气的画家,她常教老年朋友画画,大家都亲切地称呼她林老师。

今年78岁的林老师精神饱满、步履稳健、体态优雅,大家好奇地问林老师的健康密码,林老师笑笑说:“密码是123——1是好心态,2是有爱好,3是重保健。”

林老师是一个豁达乐观、心态平和的人。别人退休后都有一段时期的适应期,林老师却能坦然面对、积极拥抱生活。退休后的林老师如鱼得水,读书写作,学习绘画,参加社区文娱活动,每天都有干不完的事情。林老师说,不管多忙,只要拿起画笔,她的心就会马上平静下来。她说:“上了年纪,生活中不能愁眉苦脸,不苟言笑,要乐观开朗,自得其乐,要自己哄自己开心。”

画画是林老师最大的爱好。退休后,林老师第一时间报名老年大学,从零开始学习花鸟画,那年她60岁,读画、临摹、创作不辍。功夫不负有心人,如今林老师的绘画作品常出现在市区

两级画展上,并多次获奖。

林老师有非常好的饮食习惯。她说,早餐要有鸡蛋、牛奶等优质蛋白质食物。中餐则很丰盛。这个丰盛不是指大鱼大肉、山珍海味,而是两菜一汤。热菜是把几种蔬菜如圆白菜、胡萝卜、茼蒿等放在一起炒,各种蔬菜还经常变换着吃。凉菜是将香菜、小葱、大蒜等与各种佐料拌在一起吃。一汤是用叶菜做的清汤。这样,品种多营养全面,且操作简便,吃着也好。同时,每周吃一两次鱼虾。林老师的晚餐就比较简单了,喝点粥,吃些凉拌小菜,再吃七八粒炒花生米和一小把松子,此外再吃些水果。林老师说,她每顿饭都吃七八成饱,从不喝冷饮。

林老师还自创了一套按摩保健操。每天晨起后,坐在床上,先用双手干梳头100次,再逆时针、顺时针揉腹各100次,然后眼、耳、鼻各揉按100次,接着,左右手轮换拍打左右胳膊和腿部的内外侧。林老师说,这样从头到脚按摩拍打,能促进血液循环,做完后感觉非常舒服。 刘金江/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

核心价值观

祖国是家的我 我是家的祖国

我爱我家 爱我的家

林云 作品

中国书画函授大学 人民网 中国网络电视台