

名医生

李佃贵 八字箴言助养生

李佃贵,河北蔚县人,脾胃病专家,中国中医科学院学部委员,河北省中医院教授、主任医师、博士生导师,第三届国医大师。

李佃贵生活中戒烟限酒,心态平和。对于养生的秘诀,他始终强调八个字:化浊、解毒、静神、动形。意思就是说,应体质而化浊毒,顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节饮食而慎起居,做到天人相应、形神合一、以平为期。

化浊解毒

谈及现代人如何养生,李佃贵说,随着人们生活水平的不断提高,传统的饮食习惯已被打破,过去偶尔食之的鸡鸭鱼肉等肉食产品现在已经成



李佃贵

为普通百姓的日常饮食,高热量、高蛋白、高脂肪的“西式快餐”被国人奉为美味佳肴,强食过饮现象非常普遍。另外,因为各种压力,人们的情绪经常处于压抑、忧愁、焦虑之中,日久“神劳”,超过了人体生理活动的调节范围,则会使人体气机失调,进一步导致脏腑功能紊乱,气血运行失常,津液不化,浊毒内蕴,变生疾病,以

上都是产生浊毒的原因。

李佃贵常服藿香佩兰决明茶化浊解毒,藿香芳香化浊,和中止呕,发表解暑,佩兰芳香化湿,醒脾开胃,发表解暑。二药结为对药。决明子清肝明目,润肠通便。三药合用起到化浊解毒的作用,引毒从大肠出。

静神动形

李佃贵每日坚持积极用脑,勤于思考,不断学习,笔耕不辍。每日读书、看报,关心国家事,关心医院事,关心学生事,把自己的工作和生活,打理得充实、饱满、健康、快乐。他说,到自己这个岁数,要有老骥伏枥的精神,勤于临床、勤于教育、勤于锻

炼,这是动形。但也要心静,淡泊名利,宁静致远,除名利,息喜怒,除声色,绝滋味,安神虑,这是静神。

什么是动形?就是强调运动适度,不宜过劳,并要持之以恒,坚持不懈;以意领气,以气动形。快走散步是最安全的有氧运动项目之一,是老年人动形的明智选择。走慢了不管用,运动必须达到有效心率范围,但又不能过快,否则易伤关节。李佃贵坚持每天晚上回家快走散步,如果遇到不好天气,也会在室内走路锻炼。不过,快走散步虽好,但也不能一味求快,像六七十岁的老人,保证运动后心率在100次左右即可。

凯南/文

食疗宝典

散寒补血 试试糯米酒煮鸡

材料:糯米酒500~750毫升(或以浸过鸡肉为度),白条鸡1只、生姜3片、红糖适量。

做法:先将白条鸡洗净、去杂、切块,姜油起锅,放鸡块炒香,放适量清水焖至肉熟,加入糯米酒,煮沸,调入适量红糖即可。

功效:补血养颜、温中散寒、醒脾开胃,尤其对产妇有补益作用。 陈瑞芳/文

温馨提示

不少人每天晚上敷面膜,认为这样可以护肤补水,然而皮肤科专家指出,这其实是护肤误区。

过度清洁破坏皮肤屏障

每天两次用洗面奶洗脸,会破坏皮肤自身的屏障,很容易把脸洗成“猴屁股”。皮肤屏障简单来说即皮肤表面的“砖墙结构”。“砖墙”代表角质层细胞,“灰浆”则指角质层细胞间隙中的脂质(含神经酰胺、脂肪酸、胆固醇)。“砖墙”和“灰浆”

过度护肤反而伤皮肤

使表皮形成牢固的结构,限制水分在细胞内外及细胞间流动,保证皮肤水分不丢失,使皮肤的屏障功能得以维持。如果频繁用洗面奶洗脸,会导致“砖墙”结构被破坏,皮肤屏障受损,可能引发一系列症状,如红斑、水肿、丘疹、瘙痒、灼热感、刺痛感、紧绷感等。

护肤产品要适度使用

有些人为了补水保湿,每天都敷面膜,事实上皮肤屏障可以维持水分,补太多水分皮

肤可能“受不了”,两三天敷一次面膜即可。有的女性还很喜欢用隔离霜,以为可以隔离有害物质,却忽略了隔离霜本身对皮肤的影响。隔离霜内含有防腐剂、表面活性剂、粉等物质,本身对皮肤就是一种刺激,也可能堵塞毛孔。使用隔离霜后,卸妆时为了清洗干净,往往还要使用卸妆油、洗面奶等,如此又让皮肤清洁陷入恶性循环。建议不要滥用形形色色的产品,敏感性皮肤更应注意。 范兵/文

保健支招

这样站站补肾阳



肾阳之火乃生命之本,肾阳虚久了以后,就会导致各种阴虚。

如何补肾阳呢?金鸡独立是一个方法,今天要介绍的是它的“升级版”——瑜伽的“树式”。“树式”的动作,把人比拟成一棵树,肾气充足地扎根大地,能简单有效地引上焦的火、气、血下行至肚脐下焦,以温暖肾阳。

具体步骤:

1.山式站立,也就是双脚并拢或稍分开、朝向正前方,脚尖不要向外分开。

2.左手放于髋部,弯曲右膝,右手抓住右脚,右膝向右(外)侧打开。将右脚心放到左大腿内侧上端,脚趾朝下,脚跟与大腿根部相抵。双手放于髋部。

3.保持左腿伸直,髋部稳定。

4.右膝向后压,双臂侧展与肩在一条直线,翻转双掌心向上,双臂向上举过头顶合十,保持几个呼吸。然后慢慢拉长坚持的时间。

5.右脚落地,放下双臂,回到山式,在另一侧重复这个体式。

李慧立/文

中医治疗泌尿外科疾病疼痛有方法

常见疼痛症状

肾结石。肾结石常引起腰部或上腹部持续钝痛或阵发性剧烈绞痛,疼痛常放射至同侧下腹部或外阴。绞痛发作时,可伴有冷汗、呕吐。

输尿管结石。输尿管结石常引起绞痛,主要由于结石嵌顿在输尿管后,引起输尿管痉挛所致;部分患者也可出现钝痛的症状。另外,由于结石位置的不同,疼痛表现也不同。

膀胱结石。膀胱结石引起疼痛,常在患者排尿时引起患者极大地恐慌和痛苦,患者常常哭闹喊叫。疼痛会向会

阴部及阴茎头放射。

尿道结石。结石嵌顿部位,患者会感到剧烈疼痛;或在患者排尿时,有刀割样剧痛,并可向阴茎头、会阴或直肠部位放射,伴有强烈的尿意。

肾肿瘤。肾肿瘤常引起持续性钝痛,若血块堵塞输尿管,也可出现肾绞痛。

中医特色止痛方法

按摩。患者仰卧,用拇指与其余4指相对,拿提患者小腹部数次,力量要柔和,使小腹及膀胱有热胀的感觉为宜;用拇指按压患者大腿内侧的痛点处数次。患者俯卧,用手掌揉按患者腰骶部数次。

患者自我按摩可用以下方法:推摩小腹部40~50次;按压筑宾穴(小腿内侧,比目鱼肌与跟腱之间,图1)、中极穴(图2)、蠡沟穴(小腿前内侧,胫骨内侧面的中央,图3)各1分钟。每日早晚各1次。注意不要受寒和过度疲劳。

针灸。包括耳针、皮肤针、电针等,需要到医院请专业人员操作。

拍打疗法。可做局部肾区拍打疗法;有输尿管结石时应多做跳跃活动。鼓励膀胱结石患者憋尿后再用力排尿,有利于结石排出,从而缓解疼痛。

热敷、坐浴。还可采取局部热敷、热水坐浴等方法缓解疼痛。

河北省中医院泌尿外科 郑艳蕊



筑宾穴



中极穴



蠡沟穴

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

祖国是家的家园

我爱我的家

独加 任甲华作

中国网络电视台