

|| 名 医 养 生 ||

王世民 五条秘诀助养生

王世民,1935年出生,河北元氏人,中医药学家,山西中医药大学主任医师、教授、硕士研究生导师,第三届国医大师。

王世民通过长期的临床经验和对中医理论的深刻理解,总结了5条养生秘诀。这些养生秘诀并不需要大量的金钱投入,只需要用心与耐心,每日坚持,就能收到预想不到的效果。

醒脾清热。我们都知道,人体内部的火气过盛会导致不少疾病,所以在饮食上应该清淡,多喝绿豆汤、薏米水等清凉的饮品,以达到清热解毒的作用。王世民强调,根据现



王世民

代人的情况不需要过多进补,清淡的家常菜最好。要认真对待一日三餐,最好自己动手做饭,把厨房当作药房,用食物来代替药品。

早睡早起。早睡早起会为身体补充充足的能量。王世民建议每晚10点入睡,第二天早上6点起床,这样的作息时

间可以促进身体新陈代谢,让人保持活力。

多运动多走路。王世民说走路是一种很好的运动方式,有氧运动可以让体内代谢快速提高,增强人的心肺功能,缓解心理压力,让人更加轻松愉悦。他建议每天至少锻炼半小时左右。

少看电视多读书。王世民告诫人们过多的盯着电视屏幕容易导致眼睛疲劳,影响身体健康。他建议在使用电脑或电视等电子产品时,每隔一小时休息5分钟左右,并且要多做眼保健操,让眼睛得到更好的休息。读书可以让人增长智慧,修身养性,放宽格局。读书

时家里的灯光要柔和,现在很多家庭用日光灯,光线太强,容易让眼睛疲劳,尤其是射灯,这种光源是强聚光,长期在这样的灯下学习看书,会让视力下降。

保持心情舒畅。王世民说保持心情愉悦是养生的关键,遇到任何事情都要保持乐观的心态。多和身边的人交流、聊天、做运动、听音乐,不仅可以让人心情变得更加阳光,对身体健康也会有很好的促进作用。

总之,不花钱可以让自己拥有更健康、更有活力的身体,关键在于日常养生习惯和心态。
刘浩文/文

|| 保 健 支 招 ||

教您几招通络法

揉腹通气络。气络位于腹部前正中线上,肚脐上下5厘米的位置。双手掌心覆盖肚脐摩擦,每天1次,每次15分钟。打通气络可激发体内元气,促进脏腑功能。

揉腿通血络。血络位于两小腿内侧,脚踝骨上方5厘米范围,是肝脾的络气聚集点,肝藏血,脾统血。每天双腿各揉5分钟,可使血液充足,内养五脏六腑,外养筋骨皮毛,延缓脏腑衰老。

捶腰通命络。命络位于后腰两肾之间,与肚脐平对的区域。每天屏住气,双手握拳,双臂后甩,用拳捶打后腰命络区域10分钟。打通命络可使老年人日益减少的肾精得到补充,进而延长寿命。

弹指(趾)通动络。动络位于手指和脚趾末端,人体的六条阴经和六条阳经通过动络衔接。双手大拇指分别转圈捻摩其余手指,捻摩时发力宜大,直到手指头有火热感再换下一个手指。仰卧在床上,两脚伸直,将双脚的第一趾和第二趾反复相弹,每侧弹99下。打通动络,可以让十二经的气血在人体内循环往返,这样自然就会少病而多寿。

挠头通神络。晚上睡觉前,双手十指分开放在头部,十指抓挠头皮,可延缓大脑老化。

韩进涛/文

|| 食 疗 宝 典 ||

润燥止咳

试试荠藕梨汁

荠藕甘露饮源自《温病条辨》五汁饮,原方由荸荠汁、藕汁、梨汁、芦根汁、麦冬汁组成,如今也可减去部分材料来做。

原料:荸荠20枚,去节鲜藕150克,大梨2个。生荸荠去皮与莲藕、梨一同榨汁生饮。

功效:清热凉血,生津养胃。适用于肿瘤患者,尤其是出现咯血的肺癌或肺转移瘤患者、痰热明显者或肿瘤放射治疗后咽焦干咳者。

满华/文

|| 温 馨 提 示 ||

很多疾病都是由外邪侵袭引发,或外邪侵袭使病情加重。汗蒸正是利用能让人体出汗的熏蒸法,逼出体内所感“邪气”,可以预防及治疗很多病症,如肌肉关节疾病、肌纤维质炎、风湿、类风湿性关节炎等。同样是利用出汗养生治病,汗蒸比桑拿更健康。这是因为桑拿是“三高”环境——高温、高热、高湿,温度最高可达80℃,人体出汗较多。人体长时间处在高温环境下,可造成身体脱水,甚至出现晕厥,尤其是心脏病、高血压或其他急性心脑血管疾病患者,很容易出现不适

汗蒸比桑拿更健康

感。相比较而言,汗蒸相对较为温和,室温一般被控制在42℃左右,人体只是微微出汗。人们在汗蒸房里停留时间可稍长,对于轻微心脑血管疾病患者来说,适当汗蒸并没有问题。

汗蒸养生治病虽温和,但以下人群不适宜进行:

有严重高血压、心脏病的患者。这类人对高温环境非常敏感,虽然汗蒸室的温度远低于桑拿室,但依然有发病隐患。

有皮肤病、传染性疾病的患者。高温容易导致伤口化脓或血液循环加速,从而导致病情加重。

有出血倾向者。如女性在



生理期不适宜汗蒸,否则有可能因缺血导致晕厥。

未婚未育男士也不要经常光顾汗蒸场所,因为有可能影响生育。睾丸产出正常精子,其温度一般在33℃左右,长时间或频繁待在汗蒸房里,体温就会升高,不利于精子产出,精子活力下降常导致不育。
张国忠/文

怎样应对冬季“上火”

冬天除了气温骤降,燥感也跟着升级,嗓子疼、嘴角烂、便秘等“上火”现象似乎更严重。明明天冷了,为什么“上火”的人反而多了?

天气越冷,越要警惕“上火”

提起“上火”,人们最先想到的症状就是眼干喉痛、鼻干出血等。实际上,上火在中医、西医的描述范围有所差异。现代医学中,上火即炎症反应,比如眼睛肿痛、咽喉肿痛等。我国传统医学中,将“火热”分为两种:外火和内火。

外火:由人体感受外界火热引发。比如,给火热旺盛体质的人过度穿衣盖被,过度补充红参、桂圆等热性补品,导致上火。

内火:人体内生之火,常见的是情生火、食生火。怒气、忧郁、思虑、紧张这些情绪积压太久均可引起上火;饮食结构失衡、暴饮暴食是导致“食火”的原因。

冬天更容易上火,和以下原因有关:冬天气温低,人体出汗少且户外活动减少,代谢物的排出也相对较少;在饮食上,人们多会选择火锅、羊肉等肥甘厚味食物。这些因素都会造成体内痰湿内生,大便不通,气血不畅,郁而化热,出现上火表现。

不同类型的火,不同“败”法

上火的表现多样,以人体头面部多见。诊断上火的标准需要具备1

个主症(头面部症状)或2个次症(至少1个头面部症状)。

主症:牙龈肿痛、咽喉肿痛、口臭、口苦、口舌溃疡、眼红干涩。

次症:口角糜烂、眼屎增多、口渴舌痛、鼻干出血、便秘尿黄、心烦暴躁、多食易饥、痔疮发作等。

根据中医辨证论治的特点,以上提到的症状多以实火为主。还有一部分体质虚弱的人常年作息紊乱、熬夜透支、过度脑力工作,或因疾病特殊用药,发生虚火,常表现为低热、手足心热、口干盗汗、舌干红无舌苔。从中医角度讲,冬季上火,多是由于饮食不当所致。按照“火”的虚实类型,可以搭配药食同源的食物进行降火:

实火。可选用菊花、苦丁茶、马齿苋、穿心莲等;饮食可选择白萝卜、冬瓜、油菜、菠菜、苋菜、芹菜、番茄、竹笋、荸荠、菱角、槐花等。

虚火。可选用枸杞子、百合、银耳、莲藕、鸭肉、桑椹子、鳖甲、燕窝等。

做到以下几点避免上火

喝汤。每周喝2-3次银耳莲子汤、银耳百合汤或绿豆汤,天气若过于干燥,还可以吃些梨、莲藕、芋头,以润燥降火。

多吃蔬果。天冷时,人的食欲大增,自制力较差者会不自觉吃多,随着积攒增多也会导致上火。这种情况,通过清淡饮食、多喝水、多吃蔬果等办法可快速缓解。
董振华/文

