

名 医 养 生

国医大师柴松岩 福从善中来

柴松岩,1929年生,中医妇科专家,中国中医科学院学部委员,第三届国医大师。

95岁的柴松岩精神矍铄,思维敏捷,博闻强记,耳聪目明,每周诊疗患者过百,她每次出诊,早已成为知名专家的徒弟们依然跟诊不辍,遇到疑难重症,柴松岩依然毫无保留地一一讲解。如此精力,都要归功于柴松岩养生有道。有一次,我们向她索求养生秘诀,她拿起笔,在纸上写下了几个字:“福从善中来,福从膳中来。”



柴松岩

们想得长远些、更长远些。”这些话是柴松岩的口头禅。

柴松岩一生常怀仁义之心,常做助人之事。有研究发现,善良的人更乐观向上,利人者易与他人和睦相处,宽广的胸怀有助于挺过不幸。从心理学角度讲,乐于助人可以激发人们对助人者的感激之情,助人者从中获得内心的温暖,有助于抵消和缓解在日常生活中可能遇到的不良情绪,长期看,有益于增强人体免疫力。

以史为鉴,读书怡情

柴松岩闲暇时喜欢看古

书,尤其是历史方面的书,柴松岩认为古书既可以帮助我们了解历史,也可以以史为鉴,教育我们为人处事、辨识是非,最重要的是看此类书不会引起感情的大起大落。柴松岩还喜欢看武侠小说。金庸、梁羽生书中的侠光剑影、弃恶扬善,令她惬意。她认为武侠小说里的人物写得有情有义,而故事的情节和结局多是善有善报,恶有恶报,大快人心。柴松岩常说:“武侠故事让我把生活中看不惯的事情忘得一干二净。”

辨证用膳,寓医于食

柴松岩的日常饮食中膳食品种丰富,但却从不妄食。随着年龄的增加,柴松岩一日三餐甚少食肉,亦不食辛辣之物。柴松岩说:“油甘厚味滋腻,多食脾不运化,水湿内停,就有疾病发生的可能;阴血不足是女性大忌,辛辣之品伤

阴,内外因结合,正常生理就可能转向病理。”柴松岩很少用保健品,药食同源、寓医于食、审因施食、辨证用膳……不仅是老祖宗留下的养生智慧,也是柴松岩的健康观、食疗观、膳食观。

养护阴血,肾最需护

柴松岩认为“肾衰最早”,相对于心、肝、脾、肺等其他脏腑功能,肾最需护。中医认为“肾无实证”“肾为先天之本”,就是说肾气是先天带来的,是生命的原始动力。从生到死,肾气都在消耗。现在很多女人怕衰老,用些这样那样的物质去抵抗,其实只要肾气消耗得慢一些,就能活得更年轻一些,更长久一些;反过来也是一样,肾气消耗得快一些,衰老得就快一些,寿命也短一些。因此,想要延缓衰老就要重视、保护自己的肾气,避免过度消耗。

霍敏/文

心 理 身 航

面对衰老我们在怕什么

人老之后,记忆的准确度会下降,常常记不清最近做了什么事、认识了什么人,智力也会随着年龄的增长而下降,所以老年人学习新东西会变得很慢;人老之后身体上也会发生一些变化,比如皮肤没有以前光滑,肌肉渐渐失去活力。所以很多人都害怕衰老,为了让自

己衰老得慢一些,不惜花钱购买营养品、护肤品。那么,面对衰老,我们到底在害怕什么呢?

研究发现,人们面对衰老的焦虑是多层次全方位的。综合来看,人们对衰老的焦虑排在前4位的是:担心老了以后不再快乐;担心老了以后不再好看、健康;担心老了以后不

再有社会交际;担心老了以后不再有意义感和自主感。从以上衰老焦虑来看,其实是把“变老”和“失去”相提并论了。实际上,衰老是一种不可逆转的自然现象,而衰老焦虑这种消极的态度不仅会影响身体衰老,还会引起认知能力的下降。研究者对此提出的解释

是:当人们对变老持有消极态度但又无法阻止自然衰老这一过程时,出现压力变大、皮质醇过度分泌,进而损害身体健康和认知功能。

总之,当你为了变老这件事发愁时,这种忧愁会让你老得更快,只有积极的心态能够延缓衰老。

李岳/文

保 健 支 招

常按二“泉”助养生



涌泉穴

图1



极泉穴

图2

冬季经常按压“涌泉”和“极泉”这两个穴位,可以养生。

涌泉穴位于脚掌前部1/3处,脚缘两侧连线处(如图1)。这个穴位对于降火防燥很有意义,可以缓解上火引起的口干、眩晕、焦躁等。方法是将拇指放在穴位上,用较强的力气揉20-30次,晨起和睡前按摩效果较好。经常按压此穴,对老年性哮喘、腰腿酸软、便秘等病也有明显效果。

极泉穴在腋窝处的顶点上(如图2),经常按摩可以宽胸宁神、调和气血、促进血液循环、提高免疫力。按摩极泉穴还可以缓解抑郁、心情烦躁、情绪不稳等状况。具体方法如下:双臂交叉于胸前,双手按对侧腋窝,用手指适度地按摩捏拿,每次按捏约3分钟。然后,左手上举,用右手手掌拍打左腋下,再上举右手,用左手手掌拍打右腋下,每次拍打30-50次,反复操作5遍。

王敏/文

食 疗 宝 典 滋 阴 润 燥 喝 “ 双 冬 茶 ”

为了缓解冬燥不适,可以泡上一杯“双冬茶”,日常饮用。取麦冬、天冬各10克,可加少许白砂糖,放入杯中,用300毫升左右的开水,加盖冲泡10~15分钟左右,当茶饮服。

麦冬的功效被总结成四句话:“麦门甘寒,解渴祛烦,补心清肺,虚热自安。”麦冬既能滋补肺脏津液,缓解咽

干、咳嗽等不适,又可补充胃中的津液,还有助于清心除烦、润肠通便。天冬的作用与麦冬相似,能清肺降火、滋阴润燥。

需要注意的是,麦冬、天冬两味药性属寒,有脾胃虚寒症状,如腹泻便溏、舌苔白腻、消化不良以及风寒感冒咳嗽者,不宜饮用“双冬茶”。

胡佑志/文

温 馨 提 示 冬 季 防 寒 护 好 六 个 “ 入 口 ”

冬季受寒,对身体伤害很大。一般表现为身体某些部位的疼痛、关节活动困难,怕冷,易腹泻、感冒,身体乏力,睡眠和食欲变差等。人体有6个寒气“入口”,护好它们才不易留下病根,如果不“捂”好,寒邪易乘虚而入,使潜藏于体内的阳气外泄,出现“冬病”。

头部。头部为诸阳之会,若头部受寒,阳气特别容易散失。尤其是患有高血压、高血脂等慢性疾病的人,头部受寒血管收缩,易引起血压飙升或大脑供血不足,甚至发生脑卒中。建议:天气寒冷时出门要戴一顶保暖性好的帽子。

颈部。颈部有3个以“风”命名的重要穴位,分别是风池穴、风门穴和风府穴,是风邪最易入侵的门户。脖子受凉易引发落枕、感冒。建议:围一条厚实的围巾,把风邪挡在体外。

后背。背部是督脉循行的地方,督脉为阳脉之海,主一身之阳气,调节阳经气血运行,还有发挥温煦机体、抵御外邪的功能。背部是温经散寒的重要

部位。建议:冬天外出时加件羽绒背心,让身体更保暖。

肚脐。肚脐是胎儿吸取营养的通道,也是出生后腹壁最后闭合之处,为“先天之结蒂,后天之气舍”。若肚脐受风寒侵袭,会使脾胃受寒,女性还容易痛经。建议:穿条高腰内裤或长裤,冬天别穿太短的上衣,注意腰部腹部保暖。

膝关节。膝关节外只有一层皮肤包裹,没有丰厚的脂肪和肌肉保护,血液供应较少,所以对温度和湿度都非常敏感。膝关节受寒易发生退行性变化,出现疼痛、屈伸不利等问题。建议:冬天可加个保暖护膝。

脚。双足离心脏最远,血液供应少,阳气达到此处已经难以温煦肢节,所以中医有“寒从足下起”的说法。如果双脚长时间受凉,不但容易长冻疮,还可引发感冒、痛经、腹痛等问题。建议:穿保暖且透气性良好的袜子和厚实的鞋,还可用热水泡脚。

方文静/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

核心价值观

祖国和谐

家家安宁

插图 李小华作

中国网络电视台