

## 名 医 养 生

## 名医朱南孙 好习惯助养生

朱南孙(1921—2023),首批全国名老中医,上海中医药大学附属岳阳医院教授、上海中医药大学终身教授,第三届国医大师。

朱教授是一位妇科专家,也是一位养生达人。朱教授曾说,她没有刻意去养生,但她坚持一些简单而有效的生活习惯长达几十年。这些习惯或许对每位女性都有借鉴和启发的作用。

## 不吃保健品,爱喝滋阴减龄汤

朱教授说:“世上没有长生不老的灵丹妙药。不过,养生是一门学问。”她认为保健品往往有副作用,而汤水则能补充水分和营养,调节阴阳平衡。她根据自己的体质和年龄阶段,选择了适合自己的汤水方子。比如,在更年期时,她喝

三豆饮。这是一种用绿豆、赤豆、黑豆和甘草煎成的汤水,可以利水消肿、补充营养、改善皮肤状况。朱教授说:“更年期女性的焦虑、郁闷情绪会引发一系列身体变化,多吃豆类,对于改善女性皮肤暗淡、色斑暗沉的问题也很有帮助。”在老年期时,她每天喝碗西洋参枸杞汤。这是一种用枸杞和西洋参煮成的汤水,可以益气滋阴、养心安神。朱教授说:“女性年纪大了之后,尤其容易气阴两虚,非常适合喝。另外,常熬夜的年轻女性也建议熬夜前后喝喝,补救一下。”

## 不吃煎炸、油腻食物

朱教授说:“女同胞应少吃油煎油炸食品,否则易上火,造成阴虚阳亢。”她认为油炸食物不仅容易导致肥胖,而且容易耗伤体内的阴精气血,

影响皮肤、头发和内脏的健康。她建议多吃清淡、富含维生素和矿物质的食物,如蔬菜、水果、粗粮等。

## 每天按摩头皮

朱教授说:“发为血之余,头为诸阳之会。”她每天早上都会用手按摩梳理头皮,促进头部供血,提高精神状态。她说:“按摩头皮可以防治头痛、失眠,明目,防止头发脱落和变白。”她还会在头部放上随身灸,用艾草的热力和药性温通经络,清除瘀堵,通畅气血。

## 疏通背部很重要

朱教授说:“背部是五脏六腑的反应区,养护后背,就是在养五脏六腑。”她每天坐诊回家,都会让女儿帮忙按摩后背。她说:“背部有心俞、肝俞、肾俞三个要穴,按摩后舒服,血脉活

了,经络也打通了。”她还会用艾灸来养背。拉伸膀胱经或者艾灸是养背最直接、最有效的保养方法。简单来说,艾灸背部可以升一身之阳,调五脏气血,排一身之毒。

## 睡前热水泡脚

谈到中老年人最关心的降压问题,朱教授说:“我在睡前泡脚,水温比平时高一些(就是普通的热),泡上15~20分钟,让血压降下来。泡脚时,可以加艾草或艾草精油,都能帮助降火安眠。”

## 想得开放得下

朱教授说:“保持恬淡、心静心安、愉快,对女性尤为重要。”她对工作和生活都有一种张弛有度的态度。她说:“该尽力的事情,务必尽力,但不要太紧张。” 李晓莉/文

## 温 馨 提 示

**舒筋梢:**常步行。每天坚持步行(或快走)30分钟至1小时,鞋底要松软,脚趾用力抓地,以活动脚趾经络;行走时两手一握一伸做拳伸运动,以活动手指关节,可调节气血运行,畅通经络,活血舒筋,增强筋之梢功能。

**健肉梢:**说“相声”。人到老年会大脑反应迟钝,舌头发硬,说话不灵活,可以练习说

## 春季养生强健“四梢”



“相声”的基本功法,每天早、中、晚进行舌头吞吐锻炼和张口读报练习,每次10分钟,可提高大脑的灵活性,促进面部

肌肉弹性,提升舌部组织的血液循环功能,助增谈吐能力。

**通骨梢:**常叩齿。牙齿损坏缺失,是骨梢老化现象,应进行柔性的叩齿运动。每天起床和睡觉前刷牙后,轻柔地将上下牙齿互相叩击,然后用食指按压上下牙龈,每次5~10分钟,能生津养血,疏通经脉,促进牙龈组织血液循环,增强咀嚼功能,预防口腔疾病,增

加食欲。

**养血梢:**手梳头。梳理经络、揉按穴位是强健发之梢的有效方法。每天在起床前和晚睡觉时,以指代梳,从前往后从上向下反复梳理头发,每次5~10分钟;然后用手揉按头部的百会、后顶、上星、神庭等穴位,有升阳固脱、安神醒脑、通关开窍、引气养血,预防发梢衰老的作用。 张晓/文

## 食 疗 宝 典

咽喉不适  
试试橄榄药膳方

橄榄因成熟时外皮呈翠绿色,又名青榄或青果。临床上,新鲜的橄榄也是一味良药。中医认为,橄榄具有清热解毒、利咽生津的作用。药理学研究发现,橄榄汁对白喉杆菌、金黄色葡萄球菌、肺炎链球菌具有一定的抑制作用。橄榄还是解酒毒和鱼蟹毒的良药。鲜橄榄咀嚼咽汁或榨汁服用,对头晕头痛、胸闷不舒等醉酒不适,或进食鱼蟹海鲜后肠胃不适具有较好效果。

推荐一款适用于咽喉不适的橄榄药膳方。

## 橄榄南北杏仁猪肺汤

**材料:**鲜猪肺半只,青橄榄5颗,南杏仁20克,北杏仁10克,陈皮2瓣,生姜、食盐、料酒适量。

**做法:**猪肺切块,洗净,冷水下锅,加入料酒煮10~15分钟,捞起猪肺冷水洗净挤干。青橄榄洗净用刀身拍裂,方便入味。南北杏仁稍浸泡,用手撕去皮尖。生姜洗净切片。将所有食材放入炖锅中小火慢炖两小时,加入适量食盐调味即可。

**功效:**橄榄能清热利咽、生津解毒,搭配能补气养血、平喘止咳的猪肺,以及化痰平喘的南北杏仁,能有效缓解口干口苦、咽喉不适。



## 保 健 支 招 耳 鸣 耳 聋 常 按 耳 门 穴

耳门穴是手少阳三焦经的常用穴位,在耳区,耳屏上切迹前,下颌骨髁状突后缘,张口有凹陷处。中医认为刺激耳门穴具有开窍聪耳、泄热活络的功效,主治耳鸣、耳聋、齿痛、颈颌痛、中耳炎等病症。

日常保健时,可以对耳门穴进行按摩、刮痧。按摩时,以拇指指尖垂直



按揉耳门穴,按之胀痛明显,每天早晚各按揉一次,每次1~3分钟。高震/文

## 心 理 导 航 怎样改变“边缘性人格”

生活中我们经常遇到这样的人,无论你提出什么建议或做什么事,他总会找各种理由否定、挑剔、挖苦,迫使你认同他、重视他。习惯性唱反调或许是“边缘性人格”的表现。他们在人际关系、自我意识和情感上不稳定,有明显的冲动、偏执、敌对想法和行为。这种人格的形成往往与未被满足的童年、家庭创伤、焦虑的依恋关系等有关。童年时期被压抑的内心冲突,转化成了一种人格防御——“先下手为强”,无视他人的感受,通过指责、否定、攻击他人来保护自身免受伤害,通过贬低别人来形成自我认同和肯定,忽略、曲解事件原来的逻辑关系。

“边缘性人格”是可以改变的。第一步是“觉察”。比如当意识到自己经常否定别人或对上级安排的工作时常抗拒、拖延,就要第一时间觉察,并问自己“我现在怎么了”。第二步是“分析”。问问自己此时出现这

种行为的背后,是哪些情绪没有处理好,或是触碰到了哪个“心结”让自己非要“惹人”不可。第三步是“行动”。减少咄咄逼人的反驳、责问,采用平和沟通的方式,不让矛盾升级,创造双赢的交流氛围,实在控制不住时,沉默也比出口伤人好。一段时间后如果发现自己依然无法调整,可以寻求心理咨询师的帮助。

当然,生活中我们遇到的边缘性人格多半不自知也不自治,与这类人交往,要注意两方面:一是“表面接纳”,让他们感觉自己的想法是被尊重的,才容易放下攻击性防御机制,减少“为杠而杠”的不必要冲突,也能让他们更好地接受你的想法、观点;二是“一起探讨”,“边缘性人格”的人不喜欢被忽视、反抗和否定,所以与他们共事时,少说“你这样不对”,多说“你觉得怎么样”,表达足够的尊重和关注,让他们顺利地加入讨论,而不被自我意识纠缠。

曹刚/文