

名 医 养 生

梅国强 养生勿要盲目跟风

梅国强,1939年3月生,湖北中医药大学教授、主任医师、博士生导师,第三届国医大师。

如今,耄耋之年的梅国强仍然精神矍铄,步伐矫健。谈及学术,梅国强总能兴致盎然地娓娓道来,但谈及养生之道,他却说,自己对生活其实并不讲究,几十年就是过着平静的生活。

五谷为养并非适合你

《黄帝内经》在谈及饮食养生时,将“五谷为养”放在了第一位,“五谷”现指各类杂粮。我国古代早就有“一谷补一脏”的说法,如大豆可养肾、小米可养脾等,虽然粗粮有很好的养生功效,梅国强却说自己在日常生活中很少吃粗粮。这是因为他常年门诊患者多,

经常不能准时吃饭,长期如此,患上了胃疾,虽经调治,已无大碍,但肠胃功能一直不好。梅国强说,如今很多人都知道莲子、薏米、小米、高粱米等是补脾养胃的好食材,因此天天煮着吃,以为是在养生,其实往往在不知不觉中“伤了身”。这个道理其实很简单,粗粮虽然有营养,但是富含淀粉、粗纤维,难于消化,对一些肠胃不好的人来说,多吃粗粮会增加肠胃负担,出现胃胀等不适症状。梅国强在临床上治疗一些肠胃疾病时,也会在开完药后特别交代患者别吃杂粮。

养生节目要辨别“真假”

如今电视、网络充斥着各种养生节目,所谓的“养生专家”向大众“普及”各种

养生知识,其中不少只是为了追求效益、以偏概全、颠覆常识,介绍了错误的养生观。梅国强说,在临床上每周都会碰上没病吃出病的患者。“是药三分毒”,药不能当饭;药能治病,但每一味药都有一定的适用范畴,超过了这个度,反而伤身。梅国强介绍,比如冬天吃阿胶进补,一些湿气重的人就不适合吃。

生活习惯勿刻意改变

梅国强生活十分简单,一日三餐,家常便饭,但他提倡荤素搭配,饮食有节,不贪食肥甘厚腻。只要不坐诊,他一日三餐十分规律,吃饭只吃8分饱,因为脾胃不好,梅国强平常很少吃月饼、粽子、汤圆之类不好消化的东西。梅国



梅国强

强日常生活没有什么刻意的“生物钟”,每天他会根据一天的工作安排,调整早上起床的时间。早上吃一点鸡蛋、牛奶、面包就出门,中午吃完饭后会午休两个小时,然后去工作室看看书、写写字,晚饭后在校园里散散步,活动一下筋骨。谈及现在很多老年人最关心的养生大法,梅国强说,每个老年人的生活习惯还是不要刻意改变,顺其自然才是最好的。 范晓峰/文

心 理 导 航

乱囤东西当心“囤积症”

在适度范围内收集喜欢的、有价值的东西,可视为收藏,但如果过度收集不愿丢弃,影响生活、交际,则可能是患上了“囤积症”。

“囤积症”属于精神疾病的一类,和强迫症相似,表现为不可抗拒地强迫囤积东西。患者在不停添置新东西的同时,不舍得扔掉旧物,于是有大量没用的东西堆积在家。调查显示,囤积症以老年人和低收入者较为多见,

在抑郁症、焦虑症、精神分裂症患者中也不少见。

“囤积症”患者对物品有着旁人难以理解的感情,轻则舍不得扔掉用过的旧东西,重则把扔掉的又从垃圾堆中捡回来,会努力搜寻与物品有关的记忆。还有人可能是因为心理创伤,需要大量囤积物品来获得安全感。临床上严重囤积行为的多为老年人,他们除了上诉原因,还可能是脑功能存在明显紊乱,对物品

有认知障碍并形成病态依恋。比如,他们害怕丢掉重要的东西,夸大物品的功用,赋予物品人性化特征;或对物品放置的感知减弱,无法分类,也容易忘记与物品相关的重要信息,所以喜欢将物品放在视线范围内。

对待“囤积症”患者,目前主要通过认知行为疗法来干预,帮助他们重新认识自己与物品的关系。本身有焦虑、抑郁的“囤积症”患者,必要时需

接受药物治疗。如果老年人突然出现“囤积症”表现,同时还伴有记忆力、注意力等认知障碍,则要警惕是不是阿尔茨海默病,要及时就医。

需要提醒的是,正常的储藏行为与病态的囤积之间没有严格的分界线,是一个逐渐发展的过程。家人要在早期帮助他们管理并及时清理家中物品,以免发展为病理性囤积。

方昊然/文

保 健 支 招

呼吸训练 提高跑步能力

很多人跑步坚持不了多久,并不是心肺耐力不够,而是因为呼吸跟不上,学会如何在跑步时正确呼吸,就能跑得更远。

不要让呼吸干扰你的姿势。如果你气喘吁吁,为了呼吸绷紧了胸部和肩膀,或者抬起头挣扎着摄取氧气,你的姿势将被破坏,而你跑得毫无效率。

对跑步有益的呼吸法。一些瑜伽的呼吸方法对跑步极有益处,可扩大肺活量,有利于提高耐力,跑得更快且不易疲惫。

下面介绍两种安全且容易掌握的呼吸技巧。

腹式呼吸。腹式呼吸是身体在放松状态下,由腹部参与的呼吸活动。它可以通过有意识地延长吸、呼的时间,进行深、缓、有规律的呼吸,达到调节身心的目的。注意吸气时,腹部扩张,向外移动;呼气时,腹部放松,向内移动。

喉式呼吸。喉式呼吸也称胜利式呼吸。练习喉式呼吸时,应先深吸气,使气体充满肺部、胸部和腹部,产生微弱的共振,然后再深呼气。通过这种方式,如果我们有意地倾听,可以听到自己的呼吸。

你可以在一天中任何时间进行这两种呼吸练习,随着不断练习,就会感觉到和以前大有不同。 徐洪江/文

温馨提示 春季护心脑血管,健康“五步走”

早春时节天气多变,是心脑血管疾病的多发时节,建议做好“五步”,保护心脑血管。

保暖防寒注重“春捂”。早春时节的气候最主要的特点就是乍暖还寒,变化无常。突然的寒冷刺激会导致人体血管收缩,血压升高,加大心脏负荷,寒冷还容易导致冠状动脉发生痉挛,引发心绞痛,甚至心梗、脑梗。常言道,春捂秋冻,百病不生,因此高危人群和心脑血管病患者一定要注意防寒保暖,根据天气及时增减衣物。

管住嘴巴合理饮食。很多心脑血管疾病都是因为患者没有管好自己的嘴巴而吃出来的。饮食上要低油、低盐、低脂、低糖,控制高热量食物的摄入,防止体重超重,而且不可暴饮暴食,否则吃得过饱会造成心脏血液供应不足,大脑负荷加重,易引发心脑血管疾病。

安排时间适当锻炼。心脑血管病患者和高危人群锻炼时要注意几点。首先,早晨出门锻炼的时间不宜太早,因为初春的早晨气温还比较低,早早

出门锻炼,血管骤然遇冷收缩,容易诱发脑卒中,上午九点左右太阳出来以后,或者下午四点左右进行锻炼为宜。其次,可选择一些舒缓的运动方式,比如散步、太极拳、中华通络操等。再次,锻炼时要注意先热身,运动量适中,感觉微微出汗即可,不可盲目地进行大量运动。

养成良好生活习惯。注意生活细节,养成良好的生活习惯也是预防心脑血管疾病发生的重要一步。比如,生活饮食起居都要规律,注意劳逸结合,晚上尽量不熬夜,早晨醒来不急下床,先在床上坐一会儿,然后下床喝一杯温开水,让血液得到稀释,中午尽量午休半小时;定期检查身体,及时关注自己的健康状况,做到有病及早预防。

保持心态平和稳定。平和稳定的心态,可以降低心脑血管疾病的发生率。而焦虑、忧郁、悲观的负面情绪则会使神经系统功能紊乱,影响血脂的正常代谢,最终导致动脉粥样硬化斑块的形成。 文峰/文

以岭医院 3月3日举办爱耳日义诊

本报讯(通讯员 魏欢欢)3月3日是第二十五个“全国爱耳日”,本次爱耳日的主题是:科技助听,共享美好生活。3月3日,河北以岭医院耳鼻咽喉科举办爱耳日义诊活动。

义诊时间:3月3日上午8:00-11:00
义诊项目:1.耳科免费问诊。2.免

费听力检测(限前30名)。3.助听器免费调试,精准验配可享受8折优惠。

义诊专家:朱江彬(副主任医师)、魏林江(主任医师)。

义诊地点:河北以岭医院(新石北路385号)门诊楼三楼耳鼻喉科1诊室。
电话:0311-88609771、83836460

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

祖国和谐

家家安宁

魏翔 绘小伟作

中国网络电视台