

名 医 养 生 国医大师贺普仁的五官养生法

贺普仁 (1926-2015), 河北省涞水县人, 中国针灸协会高级顾问, 首都医科大学附属北京中医医院针灸中心教授, 首届国医大师。

贺普仁 87 岁高龄时, 穿针引线眼不花, 低声交流耳不聋, 全口牙齿美白整齐, 嗅觉灵敏, 这一切得益于他常年坚持的五官养生法。



贺普仁

第一式: 转眼法

贺普仁的养眼法主要是按揉承泣穴。承泣穴属足阳明胃经, 为任脉、足阳明之会, 位于目下直下, 眼球与眶下缘之间。按揉承泣穴主治目赤肿痛、迎风流泪、近视、青光眼、白内障、视神经

萎缩等症, 做法: 眼微闭, 用指腹按揉承泣穴 36 下, 一秒钟一下, 一日一次。

贺普仁还有一个独家转眼法。具体方法: 顺时针转眼球 36 周, 再逆时针转 36 周。贺老认为, 眼周围有很多穴位, 活动眼球能使视力保持在良好状态。他告诫, “久视伤

血”, 不能老看电脑和手机, 那样眼睛耗伤血太严重。

第二式: 叩齿法

齿为骨之余, 牙齿和全身骨关节有一定关系。每天早晚各叩齿 36 次, 是保健牙齿的好方法。

第三式: 擦耳法

取穴是手太阳小肠经和手少阳经之会的听宫穴。听宫穴在耳前方, 张口时呈凹陷处, 主耳鸣、耳聋、齿痛、音哑等症。具体方法: 用指尖指压听宫穴, 张口 (嘴不要闭), 一秒钟按一下, 按 36 下。长期坚持, 可使听力不减。

贺老的擦耳法, 耳前在穴位上耳门、中听宫、下听会, 耳后在穴位听风、瘰疬、翳风。手法: 在耳前从上向下, 在耳后从下向上为一周, 采用转圈擦, 起床后和睡觉前各搓擦 2 分钟。

第四式: 搓鼻法

搓鼻法即搓迎香穴。迎香穴属于阳明大肠经, 为手足阳明之会, 在鼻唇沟内, 与鼻翼外缘中点平齐处, 主治鼻塞、鼻衄、鼻息肉等症, 能预防感冒。具体方法: 用食指在迎香穴上下来回搓揉, 上下来回为一次, 一秒一次, 搓 36 次。

华民/文

部队专家中医 穴位埋线治病痛

解放军第 260 医院退休大校军衔副院长、军级专家、主任医师、教授白和平, 主要使用原国家卫



生部 (卫通【2005】14 号文) 推广的中医穴位埋线疗法治疗腰椎间盘突出、腰椎骨质增生、腰椎管狭窄、头痛、牙痛、咽痛、三叉神经痛、颈肩背臂手麻木疼痛、胸痛、腹痛、腕痛、带状疱疹后神经痛、脊柱炎、盆腔炎、膝关节痛、半月板损伤、滑膜炎积液、脚跟疼痛等。还治疗头晕、晕车、失眠、高血压、面瘫、面肌痉挛、鼻炎、胃肠炎溃疡、便秘、尿失禁、哮喘、癫痫、呃逆、牛皮癣、湿疹、皮炎、皮肤瘙痒症、胆囊炎胆结石、糖尿病、中风偏瘫后遗症等。

就诊地址: 石家庄市胜利北街 340 号 260 公寓白和平治疗室。

乘车路线: 市内乘坐 37、77、131、148、164、2 路公交车到 260 医院站下车。

联系电话: 15128103019

网址: sjzbhp.com

保 健 支 招 锻炼竖脊肌防跌倒

核心肌肉是支撑、稳定和平衡身体的关键。加强核心肌肉, 首要的是竖脊肌。通过训练竖脊肌, 可有效增加身体平衡性和稳定性, 防止跌倒和骨折的发生。下面推荐几个训练动作。

两头起。俯卧, 双手抱头, 稳定呼吸, 保持核心收紧的同时, 将上半身和双腿同时抬起, 稍作停顿后再缓缓放下, 感受下背部的紧张感。

坐位俯身。坐在椅子上, 上半身保持直立, 双腿尽量分开, 双手置于双膝盖上。吸气, 弓背, 慢慢向下弯曲上半身,

眼睛看向肚脐, 直至最大限度后停留 2-3 秒; 呼气, 慢慢抬头, 恢复原位。

坐位抬腿。坐在椅子上, 上半身保持直立, 双手支撑在椅子两侧, 保持膝关节屈曲的状态下抬起双腿, 抬到最高处保持 2-3 秒, 然后缓慢放下, 恢复原位。

抱膝滚动。仰躺, 屈髋屈膝, 双上肢环抱双膝关节, 做前后摇摆动作。

以上动作做 10-15 个/组, 3-5 组/次, 3 次/周, 组间休息 1 分钟。 吴智钢/文

益气补钙喝黄芪虾皮汤

虾皮除了含有丰富的蛋白质外, 铁、钙、磷的含量也很丰富, 每 100 克虾皮钙和磷的含量为 991 毫克和 582 毫克。所以, 虾皮素有“钙库”之称。中药黄芪除了具有补气的作用, 现代医学发现还可以提高机体的免疫力, 且味甘, 药膳易于入口。

材料: 黄芪 30 克, 虾皮 60 克, 葱、姜、盐各 3 克。

制法: 用清水 1000 毫升煎煮黄芪 30-40 分钟, 去掉残渣只取汁液; 在黄芪汁内放入洗净的虾皮、葱、姜、盐等, 煨



炖 20 分钟即成。每天 1 剂, 连续食用 2-3 个月。

功效: 益气补钙。需要提醒的是, 肾阴虚者慎服, 由于黄芪偏温, 容易加重阴虚, 所以该药膳只适用于肾阳虚型骨质疏松症。 廖国平/文

温 馨 提 示 健康“春捂”有讲究

“春捂”是传统的养生之道。冬去春来, 阳气升发, 而人们的机体调节功能远远跟不上天气的变化, 稍不注意, 伤风感冒就会乘虚而入。掌握好“春捂”的尺度非常重要。

乍暖还寒捂“首足”

早春天气刚刚转暖, 有些人便早早地脱掉冬装, 换上轻便的春装。专家认为, 春天是多种疾病的高发期, “春捂”不能忽视。对于“春捂”, 养生专家建议捂两头, 即重点照顾好“首足”两头。由于早春天气乍暖还寒, 早晚低温, 细菌病毒活跃, 人容易生病, 重点“捂”头颈与双脚, 可以避免感冒、气管炎、关节炎等疾病的发生。寒多自下而起, 传统养生主张春时衣着宜“下厚上薄”, 因为人体下身的血液循环要比上部差, 容易遭到风寒侵袭。

保暖适当莫捂过

“春捂”也是有一定限度的, 如果捂过了头, 同样对健康不利。“春捂”并

不是衣服穿得越多越好, 而是强调气温逐渐回升脱衣要“递减”, 即衣物增减既要视天气的变化情况而定, 也要根据自身的体能素质。春季早晚较冷, 此时可适当捂一会儿, 而晴日的中午时刻, 气温一般都在 10℃ 以上, 此时可适当减衣服。

健康“春捂”有指标

“春捂”怎么捂? 专家提出了一些“春捂”指标。

冷空气到来前 24-48 小时“未雨绸缪”。许多疾病的发病高峰与冷空气和降温持续的时间密切相关。比如感冒、消化不良, 在冷空气到来之前便捷足先登, 而青光眼、心肌梗死、中风等, 在冷空气过境时也会骤然增加。因此, 捂的最佳时机, 应该在气象预报的冷空气到来之前 24-48 小时。

15℃ 是“春捂”的临界温度。研究表明, 对多数老年人或体弱多病需要“春捂”者来说, 15℃ 可以视为捂与不捂的临界温度。也就是说, 当气温持续在 15℃ 以上且相对稳定时, 就可以不捂了。

日夜温差大于 8℃ 是捂的信号。春天要随天气变化加减衣服。一般认为, 日夜温差大于 8℃ 时是该捂的信号。

气温回升还需捂 7-14 天。即使气温回升了, 也得再捂 7 天左右, 体弱者或高龄老人得捂 14 天以上身体才能适应。 韩立文/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

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网