

## 名医生

## 卢芳 养生要控制情绪

卢芳,1939年6月生,中医临床专家,哈尔滨市中医医院主任医师,教授,第三届国医大师。

耄耋之年的卢芳,精神矍铄,声如洪钟,对待工作一丝不苟,对待病人尽心尽力。谈及养生之道,卢芳说,自己并没有什么秘笈可谈,如果非要说说的话,那就是“不生气”。

## 养生要控制情绪

卢芳认为,突然、强烈或长期持久的不良情志刺激,超过人体心理承受能力和调节能力时,会导致疾病的发生,而生气则是我们生活中最常见的一种过激情绪。卢芳说,养生首先要戒怒。人的一生不可能完全一帆风顺,当你遇到困境、挫折的时候,要注意控制自己的情绪,努力以乐观的情绪去面对。《黄帝内经》有云:“恬淡虚



卢芳

无,精神内守,病安从来?”这说明良好的精神状态对人体健康有直接影响。在现实生活中,保持“恬淡虚无”的心态说起来简单,但真正做起来并不那么容易。很多人口头上说“没有过不去的坎”,但真正遇到具体事情时,却又是毫厘不让,经常为一些鸡毛蒜皮的小事闹得天翻地覆,更有甚者一气之下“驾鹤西去”。

调节情志的窍门有三种: **修炼静功。**卢芳认为人的精神心理修养要在静守中去

体验,或静坐,或站桩,一心体会体内气血运行的变化,久而久之,则真气充沛,五脏安和,自会长寿。

**培养“知足常乐”的生活态度。**要有“比上不足,比下有余”的心态,这样可以得到心理上的满足,减少发怒情绪。

**培养幽默风趣感。**幽默的直接效果是产生笑意、缓解紧张气氛,自然可以减少发怒情绪,甚至还能在一定程度上帮助我们摆脱困境。

## 春季养生应调“情”

卢芳说,这个“情”当以“情绪”讲。要充分利用春季大自然“发陈”之特性,借阳气上升、万物萌生、人体新陈代谢旺盛之机,通过适当调理,使春阳之气得以宣泄,代谢机能得以正常运行。对已病者而言,更应在春季注重情志调

养,顺应春天阳气升发、万物复苏的特点,让自己心胸开阔、乐观愉快,使情志生发出来,可以使肝气顺达、气血调畅,则病易得愈。

## “湿气为患”不得小觑

现代人是生活在一个冬有暖气、夏有空调的环境中,对四季的感觉越来越不分明。夏天该出汗的时候,因为用空调导致汗液挥发不出来淤积体内;北方的冬天烧暖气,穿件单衣还冒汗,阳气外越,藏不住精气。卢芳认为,人体在这种环境下最容易生病,皮肤开合的功能下降,抵御病邪的能力越来越差,极易导致体内湿邪堆积,造成肾气虚衰。卢芳建议,四季都要坚持体育锻炼,以达到养筋健肾、舒筋活络、畅通气脉、增强自身抵抗力的目的。 方斌/文

## 温馨提示

## 伤筋动骨 恢复靠“养”更靠“练”

老话说得好,伤筋动骨100天,但是有些人休息了那么久,不仅伤没有好,反而更加严重。伤筋动骨后,怎样才能恢复得更快呢?

## 躺久了最常出现的问题

**肌肉萎缩。**受伤后要静养,但是时间久了,你会发现,腿开始变细了,这是肌肉开始萎缩了。

**关节粘连。**长期静养,不练习屈伸膝,会使得关节内的粘连越来越重,最后可能需要手术松解粘连。

**关节积液和肿胀。**受伤后拍片子,经常显示有积液,或是术后因出血和炎症渗出导致关节积液和肿胀。

## 伤筋动骨后多久锻炼

我们通常说的“伤筋”

指的是肌肉、肌腱、韧带、筋膜的损伤,最常见的“伤筋”手术是前后交叉韧带手术,这类手术患者在伤口拆线后就可以开始进行康复训练。一般前交叉韧带术后第三天就可以练习屈伸膝,后交叉韧带术后2~3周后开始进行练习。

“动骨”一般指的就是骨折、骨头的损伤。骨折手术后

可以先针对肿胀和肌肉力量进行康复训练,等骨头损伤长好了再进行负重等力量训练。一般情况下,在骨裂夹板固定3~4周后,拆掉夹板就可以进行康复训练了。

不管是“伤筋”还是“动骨”,都不需要休息100天之后才进行恢复性训练,越早介入康复,恢复得越快。

陈博闻/文

## 保健支招

## 教您一套健口体操



常做健口体操能使说话发音更清晰,咀嚼吞咽更容易。这套健口体操分为面部体操和舌体操两种。

## 面部体操

- 1.用力吸气,嘴唇向两侧腮部咧开,使劲闭上眼睛。
  - 2.嘴和眼睛突然张开。
  - 3.用力闭嘴,含一口气在嘴里左右晃动。
- 注意:1-3各进行10秒,做3回。在早上洗脸后做,可使面部表情更丰富。

## 舌体操

**张口舌体操:**1.舌头突然伸出、收回。2.舌头尽量向前伸,左右动,以能舔到嘴巴周围的程度左右旋转。3.伸出舌头,用力,像要够到鼻尖、下巴那样上下运动(如图示)。

**闭口舌体操:**1.用舌头压上嘴唇。2.用舌头压下嘴唇。3.用舌头压两腮,舌头左右翻转。

张口舌体操和闭口舌体操在饭前各做5回。

薛瑞/文

## 春季手足冰凉试试肉桂煮甜梨

肉桂不仅是一种香料,也是一味具有温里散寒作用的药材,可以增加血流量,改善微循环,适合春季手足冰凉的人群。

**材料:**肉桂5克、雪花梨2个、红糖适量。

**做法:**雪花梨洗净,削皮切块,肉桂捣碎;适量清水煮沸,将梨块、红糖及半份肉桂放入,文火煮15分钟,再

将剩余肉桂放入稍煮即可。

**功效:**本汤品有补火助阳、散寒止痛的功效,适用于肾虚怕冷、小便清长、手足冰凉、腰膝冷痛者,也可用于因虚火上浮所致的口腔溃疡、目赤肿痛等症。不过,肉桂药性温热,里有实热、有出血倾向者及孕妇不宜服用;肉桂不可与赤石脂同用。

刘旭/文

## 凡人养生 父亲的“三高”养生法

每个人都有自己的养生之法,父亲也不例外,他自创了一套“三高”养生法。

**高兴。**父亲年轻时是个脾气暴躁的人,气大伤身不说,还时常得罪人。上了年纪后,父亲的心态变得平和了,成了一个整天嘻嘻哈哈的小老头。用父亲的话说,就是每天给自己找乐,让自己高兴起来。这就是父亲“三高”养生法中的第一“高”:高兴。

老年人闲暇时喜欢聚在一起闲聊,如果有谁说一些不愉快的话题时,父亲立马走人,从不多听。他说,人老了,图的就是高兴,不该我们管的就少操心,省得找气生。父亲给自己找乐的方法很多,种花种草、养鸟养鱼,都能让自己高兴起来。和晚辈在一起,是父亲最高兴的时候,他陪着外孙打篮球、玩游戏、讲故事。

**高歌。**父亲以前从不进厨房,可以说是衣来伸手,饭来张口。可自从退休后,他时不时地为大家做顿饭,我和母亲见了常常是一通表扬。父亲一高兴,

肯定就会高歌一曲。这就是父亲“三高”养生法中的第二“高”:高歌。

作为一种有氧运动,别小看这唱歌,人在唱歌时要吸气,然后呼气,在保持上呼吸道畅通的同时还能够增强肺功能。一曲下来,舒缓了神经,感觉五脏六腑都跟着通透了。父亲高兴起来,唱完流行歌,唱民歌,然后还唱戏,顺便还带着手势。

**高雅。**父亲不仅唱功了得,手上的功夫更不一般。年轻时,父亲就喜欢书画,但那时家里生活困难,根本没条件。退休后,在家人的鼓励下,父亲报名上了老年大学书画班,跟老师系统地学习书画。这就是父亲“三高”养生法中的第三“高”:高雅。

父亲学习书画的认真劲,真让我佩服。他一星期上两次课,每天晚上都要画画、练字。父亲说,写字、画画犹如逆水行舟,不进则退。父亲多次参加市里举办的展览,还加入了市书法协会和美术协会。

祝平/文



林江 绘小欣作