

## ■ 名人养生 ■

## 五位名老中医的保健方

## ■ 保健支招 ■

## 徐锡山:枸杞是“百姓虫草”

徐锡山是国家级中药师,曾任上海中医药大学药学院院长,从事药材鉴别工作60多年,被称为“辨药奇人”。徐锡山鉴别过无数名贵药材,他的养生却走平民路线,每天早晨干嚼一把枸杞,每次30克。他说,枸杞是老百姓的虫草,能补肾益精、养肝明目,抗衰老、增强免疫力,对高血压、糖尿病、肝炎等都有辅助治疗作用。他还注意饮食调理,常吃加生姜、黄芪做的鸡汤,或者加天麻的鱼头汤,以补气血、活血化痰、健脾胃。



徐锡山

芩30克和适量盐煮水,再加入绿茶5克浸泡入味。此茶能抗炎镇痛、利尿排毒、降低尿酸,对痛风、关节炎、高血压等有辅助治疗作用。

## 刘天湖:两杯茶调好心脏病

刘天湖是山东省中药学会理事,曾任烟台市中医院药剂科主任,是中药鉴别、炮制方面的权威专家。他曾患心肌梗死,出院后身体未完全恢复,便用中药养生,不仅调理好一身毛病,还变得强壮了。他的养生秘方是喝两杯茶:一杯是治疗心梗茶,用西洋参3

克和当归6克磨成粉,每天早晚冲水喝,能活血化瘀、促进心脏血液流通,对心肌梗死有辅助治疗作用;另一杯是降脂茶,用6克生山楂切片,加9克草决明,一起冲水喝,能降压降脂、开胃助消化、明目通便,对高血压、高血脂、冠心病有预防和缓解作用。

## 李乾构:三花茶防动脉硬化

李乾构是国家级名老中医,曾任中华中医药学会脾胃病分会名誉主任委员,是中医内科、脾胃病专家。他年近八旬时身体健康,还能工作,很大程度上得益于爱喝茶这个习惯。他说,茶碱有利尿作用,喝茶还能降胆固醇,防动脉硬化。他的养生秘方是每天喝一杯三花茶:取三七花4克、玫瑰花3克、杭菊花3克、龙井茶2克(可根据个人喜好调整),沸水泡两次。此茶能降压活血、清热解

毒、美容养颜,对高血压、冠心病、动脉硬化等有预防和缓解作用。

## 颜正华:早晚三茶通腑消病

颜正华是我国教育中药学学科创始人,曾任北京中医药大学药学院院长,是中药学、中药药理学专家。他认为,对付疾病,通腑就能解决。他每天都要喝三次茶饮,以达到通五脏六腑的效果。早晨,他会喝一杯决明子茶,用决明子9克冲水,能清肝明目、润肠通便,对便秘、高血压、高血脂等有辅助治疗作用。中午,他会喝一杯黄芪水,用黄芪30克泡水,能补气固表、提高免疫力,对感冒、虚弱、贫血等有辅助治疗作用。晚上,他会喝一杯生脉饮,用人参3克、麦冬9克、五味子3克冲水,能滋阴生津、安神养心,对口干舌燥、失眠多梦等有辅助治疗作用。

王琳/文

## ■ 温馨提示 ■

脸上呈现出黑眼圈。日常生活中有许多因素,会使人不知不觉地产生熊猫眼。如果只是因为生活习惯的暂时改变偶尔出现,那只要及时纠正,就可消除黑眼圈。但如果黑眼圈成为一种常态,就要引起警惕了,这表示你可能患上一些慢性病,如消化吸收功能不好、慢性

胃炎、慢性肝病,需及时就医。起床感觉头晕。如果清早起床头晕,最有可能的原因就是颈椎出了问题。颈椎疾病会压迫椎动脉,影响脑供血。

眼睑浮肿。女性很容易在清晨出现浮肿,尤其是眼睛最明显。一般的原因是头天晚上临睡前喝水太多。如果经常性

## 晨起表现 泄密病情

地出现清晨醒来脸部、眼睑浮肿,严重时连手也有肿胀感觉,这就不是小毛病了。引起浮肿的原因有心源性水肿、肝源性水肿、肾源性水肿,建议去医院查一下心电图、尿常规和肾功,确定病因后及时治疗。平时应减少饮水量,不要吃得太咸。口腔有异味。清晨有口气,

直接关系就是饮食原因,服药、喝酒、抽烟、喝咖啡及乳制品等也有可能产生口气。口腔异味是身体在发出警报,如长时间嘴里酸酸的,可能与肝脏失调有关;如口中出现麦芽糖甜味,那是提醒你要注意胃的健康;如果口中出现苦味,说明肝胆郁热或心火过重。

张静/文

## 高血压患者要常活动脚踝

据调查,患高血压的人,踝部均有程度不同的发硬现象,经常活动脚踝不仅有助血液流通,缓解高血压症状,还可以强身健体,延年益寿。

强化脚踝。手扶楼梯扶手,双脚的前脚掌1/3站在台阶上,脚掌其余部分悬空,踮起脚放下,再踮起脚再放下,共做10次。

上下活动脚掌。坐在椅子上,一只脚垂直着地,另一只脚拉远、伸直。随着呼吸活动脚掌和脚踝,吸气时脚尖尽量往脸方向勾(往回勾),呼气时脚尖尽量向下压(绷直脚掌)。脚掌动作必须配合呼吸,两脚分别交替做10次。

旋转脚踝。1.取跷二郎腿的姿势,将左腿弯曲,左脚踝置于右侧大腿上,用左手握住左脚踝靠近小腿处,右手握住左脚前脚掌旋转活动脚踝,顺时针、逆时针方向各10次,然后换脚进行。

2.坐在椅子上,身体稍靠前,将左膝抬起,左足尖着地转动脚踝,顺时针、逆时针方向各20~40次,然后换脚进行。

拉伸脚踝。取跪位,小腿前面和脚背着地,上身缓缓后仰,尽量伸展脚踝前端的肌肉和韧带,保持后仰姿势约1分钟。要注意的是,活动脚踝时速度不可太快,切忌用力过大、过猛,以防踝关节软组织损伤。

肖云/文

## 科学养生 保“胃”健康

老王是个“老胃病”患者,受胃病“三分治七分养”观念的影响,他还是个养生达人,热衷于收看各种电视养生类节目,平时吃东西很讲究,不仅注意多喝粥,还会格外留心各种养胃食物,可他的胃却老是不争气,时不时地不舒服。

## 正规治疗是养胃的前提

“喝粥养胃”这一观念可谓深入人心,实际上,从食物消化的角度来看,粥对“胃不好”的人来说并不能起到治疗效果;如果从给胃减轻负担的角度来说,喝粥确实有一些帮助。胃病不能只靠养,轻的可能是慢性浅表性胃炎或功能性胃肠疾病;严重的可能是胃溃疡、胃癌;有的甚至不是胃部问题,只是症状表现在胃部而已。理性的做法是检查后再进行针对性治疗。关于胃的养护,专业医生给出的建议是别伤害胃,养胃不是为了把胃养成“铜墙铁壁”,好让我们能随心所欲地暴饮暴食,而是使胃处于正常状态,能吃能喝,不出现不适症状。

## 何为“三分治七分养”

胃病的治疗包括以下几方面:

对因治疗。如果有十二指肠溃疡,且证实是幽门螺杆菌感染引起的,就要针对幽门螺杆菌进行治疗,大多数人经过正规治疗,其十二指肠溃疡能得到根治。

对症治疗。如果经常出现反酸、胃

灼热等胃食管反流症状,可以使用抑酸药、促进胃肠蠕动药进行对症治疗。

预防性治疗。如果胃镜检查发现有高级别上皮内瘤变,为了预防癌变,建议听从医生的建议进行胃镜下切除等治疗。

“七分养”包括改变不良生活习惯,加强对胃部不适的关注。

戒烟戒酒。烟酒对肠胃的刺激非常大。酒精能够直接损伤胃黏膜,导致胃黏膜充血糜烂,甚至溃疡。吸烟不仅对肺不好,对胃也有很大影响,尼古丁进入血液会影响胃黏膜血供,不利于胃黏膜的自我修复。

讲卫生。对于养胃来说,讲卫生主要是指严防“病从口入”、预防幽门螺杆菌感染,包括吃饭用自己的餐具、饭前洗手等小细节。分餐制是一种预防幽门螺杆菌感染的好办法。

注意药物的副作用。很多人在服用抗凝药物的同时,很容易损伤胃黏膜,导致胃出血。胃不好的人一定要遵医嘱服用药物。

及时就诊、定期检查。很多时候,“胃不好”并不是那么简单,一个胃病,背后的原因可能是功能性消化不良,也可能是胃癌,所以不要随意自我诊断,胃不舒服了还是要及时就医。

对于胃病,虽然治疗只占三分,但却是扭转病情的关键,保养无法代替治疗,只有科学对待“三分治七分养”,才能保“胃”健康。

马晋平/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

社会主义核心价值观

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网