

|| 名 医 养 生 ||

# 王新本 清明节气如何养生

王新本, 中国中医心理学理事、黑龙江中医药大学客座教授、哈尔滨市南岗区中西医结合医院院长、中医主任医师。

清明来临, 阳气升发。王新本认为, 清明时节是一个养生的重要节气。清明属春季, 而春与肝同属木, 春季亦是养肝之时, 并且人体的情志变化对五脏有着密切影响。对此, 王新本给出以下几点建议:

## 调理阴阳保平衡

王新本指出, 冬季人体阳气内敛, 气机宣发疏畅不够, 精神常有压抑之感, 要充分利用春季适当调摄, 使春阳之气得以宣达, 阴阳得以平衡。春分节气是一年中天地间阴阳

变化的初期, 到了清明发展为阳气的旺盛时期, 因此这是补阳气的最好时节。中医认为“动则生阳”, 这段时间可以在阳光明媚的天气里增加户外运动, 多晒太阳, 但要注意防范潮湿和风邪的入侵, 饮食上宜以平补和清补的食物为主。

## 养好心肺健脾胃

清明自古以来就是人们祭祖扫墓的时节, 在这段特殊的日子, 人们怀念仙逝的故人, 难免悲伤、忧思过度。“心者, 五脏六腑之主也……故悲哀愁忧则心动”。因而要避免此类过度的情志变化。当春季气旺之时, 肝气会影响到脾的功能, 所以春季易出现脾胃虚弱之症, 而

多吃酸味食物会使肝阳偏亢, 故春季的饮食调养宜选辛、甘、温之品, 少酸涩之品。

## 平气养阴重睡眠

在五行中, 肝属木, 与春相应, 主升发, 在立春萌发生长, 到清明之际达到最旺。清明养肝应重在平肝气、养肝阴、疏肝理气。王新本说, 在这个节气里, 养肝最好的方法就是保证充足的睡眠, 而凌晨1:00-3:00是肝经的调养时间, 可养肝血、滋肝阴。现代医学研究亦证实, 睡眠时进入肝脏的血流量是站立时的7倍, 从而可有效维持机体内环境的稳定, 抵御春季多种传染病的侵袭。

## 通达乐观戒伤悲

王新本强调, 人们在一生中很容易遭遇不幸和悲伤, 如失去朋友、亲人、恋人, 失去工作等, 这在第一时间产生的情绪必然是悲伤, 这一自然的情感过程, 其实就是最自然的疗伤。当我们为自己的人生际遇而痛哭时, 就是一个拥抱自己的最自然的过程。我们可以痛痛快快、毫无保留地大哭一场, 也可以心心念念、悲痛欲绝地伤心一段时间, 关键是我们真正地、彻底地接受这个失去挚亲、挚友的人生事实, 并尽快将对逝者的思念转化为继续更好生活的勇气和动力。

衣晓峰/文

|| 温 馨 提 示 ||

## 练拳必站桩, 双腿增力量

太极拳包含了很多内容, 如站桩、套路、推手、器械等。很多老人为求快, 没有掌握正确的身法、步法, 一上来就练套路, 长时间保持半屈膝的状态, 很容易导致关节损伤。建议先练基础的站桩, 再练套路。站桩法: 后背靠墙, 两脚跟离墙20至30厘米, 平行开立, 略宽于肩, 两膝微屈, 外撑, 膝盖与脚上下方向一致, 后脑勺和整个脊柱紧贴墙, 颈椎离墙, 下颚微收, 目视前方,



双臂自然松沉。每天练一到两次, 每次10至30分钟。

## 拳法要正确, 不求高险美

很多老人学拳时, 总爱和教练做对比。太极拳技术的提高要循序渐进, 不能强

求, 如老师的腿可以蹬得很高, 身形可以压得很低, 若直接去模仿, 很可能对身体造成伤害。学拳不能教条, 要根据自身情况量力而行。只要基本身法、步法、动作正确就可以, 不要追求蹬得高、架子低、发力猛、蹦得远等所谓的“漂亮”。

## 练拳需适度, 养练要结合

传统武术讲究“养练结合”, 老人练拳时, 更要以“养”为主。老年人应牢记以下规则: 静练为养, 急练会伤; 慢练

为养, 快练会伤; 放松练为养, 紧张练会伤; 用意练为养, 用力练会伤。另外, 老人每次练习应控制在1个半小时内, 以身体舒适为度。

## 学拳须明理, 看书促练习

建议练习者平时多读相关书籍, 明拳理, 知拳法, 用书上的知识来印证教练所教, 指导自己练习。当教练教学和书籍上的内容有冲突时, 可以去和教练沟通, 避免不正确的练习给身体造成损伤。

程传贤/文

# 练太极不必追求姿势漂亮

## 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、髌痛、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、胆囊炎胆石症、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医院公寓白和平治疗室。

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 || 中老年人服用膏方有讲究

膏方是一种中药制剂, 通过煎熬中药饮片或中药颗粒, 按比例加入白糖、蜂蜜或者木糖醇等熬制而成, 具有口感好、服用方便、易保存等特点。临床上中老年人气血阴阳不足者, 一些亚健康人群、慢性病人, 均可采用膏方进行调理。

如今社会节奏加快, 中年人承受着工作和生活的双重压力, 而且随着年龄的增长, 身体机能由盛转衰, 再加上饮食失调、起居无规律, 很多中年人出现未老先衰、须发早白、眼花耳鸣、腰膝酸软、神疲乏力、失眠心悸、记忆力减退等症状。如中年人较为常见的肾阴阳不足, 当出现精神疲乏, 畏寒、手脚冰冷、腰膝酸软、头晕耳鸣, 或自觉口渴, 或晨起泄泻, 舌淡偏胖嫩, 脉沉细等症时, 可用桑椹百合膏进行调理。此膏方特点是: 桑椹甘酸寒, 滋阴补血; 百合甘微寒, 清热安神; 蜂蜜甘平, 滋润补中, 三味药共同服用, 有滋阴、清心、安神之效。此膏方能缓解因用脑过度而引起的神

经衰弱、健忘、眼干目涨等症状, 同时补充大脑所需的各种营养, 能提升记忆力。

老年人糖尿病患者, 需要在专业医生的指导下制定膏方方案。一般情况下, 消渴降糖的膏方中会有葛根、黄连、知母、生地黄、玄参、地骨皮、天花粉、黄芪、玉竹、麦冬、山萸肉、人参等药物, 具有益气滋肾养阴、清热生津止渴的功效。膏方采用木糖醇或其它甜味剂, 既有事半功倍的调治之效, 味道又远胜中药汤剂, 同时也不用担心增高血糖。

膏方的服用有一定要求, 一般每天2至3次均可, 最好是空腹服用, 空腹服用时肠胃空虚, 吸收能力强, 且不受食物干扰, 药物易发挥作用。如果空腹时服用肠胃有不舒适感, 可以在半饥半饱的时候服用, 每次1至2调羹, 用温开水化服。如果膏方中用熟地、山萸肉、巴戟肉等滋腻药较多, 且配药中胶类剂量又较大, 则药膏黏稠较难烊化, 应该用开水炖烊后再服。镇静安神类及治遗尿的膏剂应在睡前20分钟服用。

服用膏方期间忌食生冷、油腻、辛辣等不易消化或有较强刺激性的食物, 也不易饮浓茶、酒类, 以免降低药效。膏方启用后要放入冰箱冷藏, 以防变质。

行唐县中医医院 王梅/文



图说 核心价值观

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