

名 医 养 生

英国医学专家的养生经

英国几位知名医学专家的养生经验,值得大家借鉴。

晚上8点以后不进食

英国肠胃病学顾问马修班克斯说:“别人邀请我共进晚餐,我经常缺席,这是因为我在晚上8点以后绝不进食。晚餐吃太晚,体会分泌大量胃酸,同时胃和食管之间的‘阀门’(贲门括约肌)也会变得松弛,如果饭后马上躺下休息,胃酸很容易反流进食管里,不仅会感觉不舒服,长期如此,还会引发其他疾病,如食管癌。我认为,至少要在睡前4小时享用晚餐。”

吃维生素D片

伦敦克兰利诊所的皮肤

科专家尼可洛韦说:“我深知日晒给皮肤带来的伤害,所以即使在冬天我也会每天涂抹防晒霜。同时我也知道日晒是维生素D的重要来源,而缺乏维生素D会导致多种疾病,如多发性硬化、心脏病、骨质疏松、结肠癌和前列腺癌等。所以,我每天吃1000国际单位的维生素D片(维生素D的推荐摄入量是400国际单位),这样我就能更好地保护自己。”

不使用真空吸尘器

英国整骨疗法专家西蒙罗斯说:“我的养生经是从不使用真空吸尘器,因为这对后背的伤害非常大。使用真空吸尘器时,人体处于驼背姿势,

很容易损伤背部肌肉或其他一些软组织。如果你的身体已经存在某些疾患,驼背姿势还会加重病情、加剧疼痛。假如你必须使用吸尘器,我建议选择较轻的吸尘器,并且在使用时,尽量让吸尘器靠近自己的身体,尽量减少做弯腰和直腰等动作。”

每天穿不同的鞋

伦敦市中心足病医生特雷弗普莱尔说:“我每天都会穿与前一天不同的鞋,因为鞋里存在的汗液不是一个晚上就能完全消除的,而真菌很容易在温暖、潮湿的环境中生存,第二天再穿这双鞋的时候,脚部就可能感染真菌。这是我的经验之谈,我之

前脚部就曾感染真菌,直到后来穿了几天拖鞋,症状完全消失了,我才意识到总穿一双鞋子,鞋里的汗很可能让脚受到伤害。”

不要喝果汁

英国营养专家艾玛威尔士说:“果汁喝起来口感好,但里面所含的糖分和热量却高得惊人,容易使人发胖。尤其是橙汁等柑橘类果汁饮料的酸性很高,会引起偏头痛、银屑病、龋齿等。另外,大多数果汁是浓缩果汁加水制成的,浓缩过程会使水果丧失其最重要的抗氧化作用。如果真想补充维生素,最好多吃新鲜蔬菜和水果。”

王乔/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间盘突出、腰椎骨质增生、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、髓痛、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

温 馨 提 示

春天阳气生发,正是人体养阳的初始阶段。阳气宜养不宜伤。随着现代生活方式的改变,很多生活习惯会在不经意间损伤阳气,尤其是以下四种坏习惯,一定要引起重视。

多食水果损伤脾胃阳气。春季阳气生发之时,大量吃寒凉性质的水果,如香瓜、西瓜、梨、香蕉、马蹄、甜瓜、柚子等,会损伤脾胃阳气。吃水果一定要注意量,切不可贪吃。最好选择当地地产的应季水果,可适

当吃些味甘性平或偏温热的水果。

露脚踝伤阳气。春季乍暖还寒,部分年轻人穿上短袜或九分裤,把脚踝露在外面,这种穿法在中医看来很不健康。俗话说“寒从脚下起”,脚离心脏最远,血液供应少、循环慢,且足踝部皮下脂肪层较薄,保温性差,如果不注意保暖,经过此处的足三阳经和足三阴经就会受到寒邪,影响全身的气血运行。受凉初期,晚上可以用温热

水在睡前泡脚,不仅能暖双脚,还能消除疲劳、养护阳气、驱寒强体。

露腰脐伤神阙损肾阳。腰部为“带脉”所行之处,又是肾脏所在的位置。肾“喜温恶寒”,如果这个部位外露,春季早晚时分的寒凉之气就会由此入侵体内,损伤阳气,尤其是肾阳。肚脐又叫“神阙”,是人体一个重要穴位,也是人体对外界抵抗力较为薄弱的部位,如果不加以护卫,病邪就会由此侵入体内引发疾病,

出现呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道系统疾病。

晚上运动过晚伤阳。天气渐暖,老年人跳广场舞时间加长,年轻人夜跑、深夜健身等。从中医角度来说,下午为阳中之阴,人体生物钟多处于下降期,此时锻炼更为合适。夜晚属于阴中之阴,锻炼时毛孔张开,容易感受寒凉之气而伤身。因此,晚上锻炼一般不超过20点为宜,运动强度不要过大,以微微出汗为好。

胡佑志/文

春季损阳气的四种坏习惯

保健支招 || 揉穴 + 茶饮缓解痛风

痛风属于一种代谢紊乱性疾病,因尿酸盐沉积引起剧烈疼痛和炎症反应。中医认为,痛风属痹症范畴,病位在四肢关节,与肝、脾、肾关系密切。预防尿酸飙升,除了饮食控制外,还可采用穴位按揉和中药代茶饮来调理。

指(图3)。按揉此穴可燥化脾湿、温中散寒。

上述穴位,每穴按揉约3~5分钟,每日2~3次,用拇指指腹按揉直至有酸胀麻感。每日按揉能够起到补气活血、通络止痛、清热利湿之效果,有助于控制尿酸。

按揉三个穴位

阴陵泉。阴陵泉位于小腿内侧,胫骨内侧缘下缘与胫骨内侧缘形成的凹陷中(图1)。按揉此穴可以清热利湿、调理脾胃。

三阴交。三阴交位于小腿内侧,在足内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方(图2)。按揉此穴可以起到健脾化湿、滋补肝肾的功效。

足三里。足三里位于小腿前外侧,外膝眼下3寸,距胫骨前缘一横

三款茶饮

荷叶茶。材料:干荷叶5~10克。做法:将荷叶撕成碎片,洗净放入杯中,开水冲泡5~10分钟,每日总量15~30克为宜。功效:凉血止血,清热利湿。《本草纲目》记载其“生发元气,裨助脾胃,涩精滑,散瘀血,消水肿痛肿”。荷叶茶可降低血尿酸和血脂,但脾胃虚弱者应避免饮用或少饮。

茯苓茶。材料:茯苓3~5克。做法:茯苓洗净,放入杯中,倒入开水适量,泡5~10分钟。每日总量控制在10~15克。功效:益脾和胃,渗湿利水。《本草纲目》记载其“泻心、小肠、膀胱湿热,利窍行水”。茯苓茶具有缓慢而持久的利尿功效,有助于体内尿酸代谢,但气虚下陷和阴虚火旺者不宜饮用。

车前子茶。材料:车前子3~5克。做法:车前子洗净放入杯中,用开水冲泡10~15分钟。车前子每日总量约9~15克。功效:利水消肿,清热除痹。《神农本草经》记载其“利水道小便,除湿痹”。车前子茶不仅有利尿作用,对尿酸生成还有抑制作用,但肾虚、内伤劳倦者、精滑不固者应禁用。

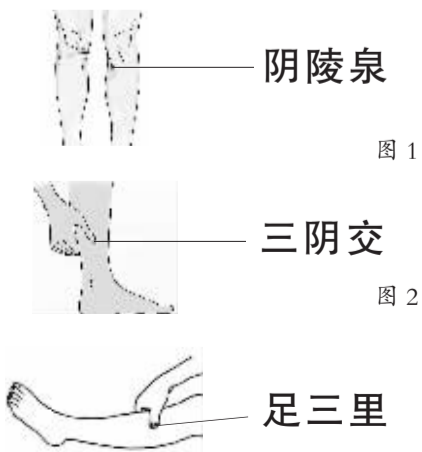


图1

图2

图3

郭仲华/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