

名 医 养 生

# 杨春波 用心做事 知足常乐

杨春波,1934年出生,脾胃学专家、教育家,现为福建省中医药大学附属第二人民医院名誉院长,主任医师。2017年,杨春波荣获第三届全国“国医大师”称号。“笑对人生,以诚待人,用心做事,知足常乐”是杨春波的座右铭。关于养生之道,杨春波有自己的秘诀。



杨春波

## 饮食要定时、定量

杨春波十分注意日常饮食的规律性,饮食既定时,又定量。他每天早晨7点准时吃早餐,豆浆加4个小花卷;12:30到下午1:30吃午饭,上班就在单位食堂吃,基本上是2两米饭,一份鱼或肉,一碗汤加一小盘青菜。晚上6:30左右吃晚饭,简单吃一些小米粥或面食,从来不吃夜宵。杨春波指出,晚上吃夜宵或晚餐过饱不仅加重胃肠负担影响睡眠,还会导

致其他疾病。除了正餐,他在家和门诊休息室会常备苏打饼干和脱脂奶粉。早晨锻炼前,杨春波会吃2片苏打饼干,喝1杯脱脂牛奶;由于常坐诊到下午1点,上午10点钟时,他会重复一次上述“套餐”;下午4点,“套餐”会再重复一次。杨春波建议,老年人可随身备些苏打饼干或者其他小点心,以补充体力。另外,由于胃肠功能变弱,少食多餐对于老年人也十分必要。日常饮食上,他建议:“要饮食多

样,少吃反季节蔬果,生冷、油炸、辛辣、甜的东西要少吃。”杨春波爱喝茶,他说,一半红茶加一半绿茶一起泡,可达到“性和不寒”。

## 自创晨起如厕操

杨春波起居十分规律,时间观念很强,他的弟子们甚至打趣:“老师什么时候上厕所都有规定。”他多年坚持早睡早起,早上5:30起床,中午午休1小时,晚上10:30入睡。他习惯在睡前看书读报。每天起床前,他会先躺在床上摩腹60下,推两侧肋部50下,以促进排便。起床后,用温开水冲服自己配的药粉1克,并空腹喝下。该药粉是将西洋参、珍珠粉、田三七按照1:1:1的比例磨成粉。然后就是上厕所,他会利用如厕时间做穴位按摩,双手擦脸70下,接着按摩睛明穴、迎香穴、风池穴各30

下,足三里穴50下,承山穴70下,这是他自创的晨起如厕操。如果没有门诊,吃完早餐,杨春波就去公园散步,做保健操,包括头部运动、抖手、交叉挥手、甩手、弯腰、抖身等动作。如果有门诊,就在下午的5:30锻炼,他会绕着医院的操场走上3000步。

## 兴趣广泛,知足常乐

杨春波兴趣十分广泛,喜欢拉二胡、跳舞、集邮、养花。每到一个地方,他都会捡一块当地的石头作为留念,回来标记上时间和地点。他说:“这些虽然都是很普通的石块,但记录了我的足迹,感觉还蛮有意思。”杨春波认为,养生先要养心,只有保持良好的心态,胃口才会好,脏腑气血功能正常,疾病就不会产生,工作起来也会干劲十足,不觉得累。

范洪文/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、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、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

保 健 支 招

## 按摩三穴缓解春困乏力

春天,很多人会出现春困、乏力、旧病复发等情况,这是由于“春属木,主生发”。此时阳气当令,为肝所主,亚健康人群、贫血患者、体内毒素过多者容易肝气不舒。春季不妨经常按摩脚背上的太冲、行间与大敦三穴,可以减轻季节变化带来的不适。

取穴:太冲穴位于脚趾

缝往脚背上4厘米的凹陷处,有泻肝火的作用。行间穴位于大脚趾和二脚趾缝上,是肝经子穴,中医有“泻行间火而热自清”之说。大敦穴位于脚趾上,大脚趾“趾甲根”内侧往下2毫米的地方,被视为镇静及恢复神智的一个要穴(如图示)。

按摩方法:每晚睡觉前泡

脚时按摩。泡完脚后,盘腿端坐,可先找到太冲穴,在脚背



大敦穴  
行间穴  
太冲穴

上大脚趾与二脚趾结合的地方向脚腕脖子方向推,推到两个骨头连接的尽头就是太冲穴,然后从太冲穴向行间穴方向刮推,每天可推按2~3分钟。对大敦穴可采取点按的方法,即用大拇指压在穴位上左旋按压15次,右旋按压15次,而后强压7~8秒钟,慢慢呼气。

胡佑志/文

## 食疗宝典 春季润燥常喝西米百合羹

材料:西米25克,银耳1朵,干百合20克,枸杞子3克,红枣4粒,牛奶250毫升(2-3人量),冰糖适量。

做法:银耳、百合用清水泡发,将泡好的银耳切成小块,西米清洗干净后备用;在锅中放入1升清水,将银耳、百合一同放入锅中,武火煮开后放

入西米,改为文火继续煮15分钟,一边煮一边搅动避免粘锅,煮至西米稍微有一点白时放入枸杞子、红枣、牛奶及适量冰糖,煮两分钟后关火加盖闷15分钟即可。

功效:春季养阴润燥、清心安神。

赵明/文

## 温馨提醒 拔罐刮痧有讲究

拔罐是在一定的经络穴位上,用罐产生的负压力和热气使毛孔散开,将体内的邪气等病理产物从皮肤毛孔中吸出体外,使经络气血得以疏通,从而起到祛风散寒、畅通经络气血、振奋脏腑、使机体阴阳平衡的作用,达到健身祛病的目的。在治疗过程中,机体会对气血根据治疗部位重新分配,加速致病因子的排出,在这个过程中,是消耗人体正气的,如果手法过重,消耗正气太多,虚弱患者往往会病情加重。因此,拔罐在中医也分补泻方法,身体比较虚的人可以在专业医师指导下采取补法治疗,如用小罐烧热轻拔、留置等。

刮痧的原理是以中医经络、穴位为基础,通过刮痧板刮拭皮肤相关部位,促进皮下毛细血管血液循环,从而加快局部身体组织的新陈代谢,增加人体的免疫机能,达到调和阴阳、扶正祛邪、疏通经络、活血化瘀的目的,此疗法属于中医泻法范畴。刮痧时由于病变部位毛细血管脆性增加,易破裂,根据病位不同出现不同形色或多或少

的痧,不必强求出痧程度。很多人认为刮痧刮到伤痕累累才算有疗效,反而因损伤皮肤,造成疼痛或病情加重。刮痧面积也不是越大越好,根据病情一般选用三到五个部位,每个部位刮上二十次即可,身体病变部位通常刮3-5次就可出痧,同时体内的病邪病气就会随之而出,这个过程也需要消耗人体正气,所以要根据患者的阴阳虚实及寒热体质辨证施治。刮痧并非适宜所有人,正气虚弱之人伴有气血淤滞用刮痧术后可以配合灸法补虚,用中医专业术语叫“祛邪扶正”。

对于拔罐刮痧来说,哪些人适合哪些人不适合呢?有出血倾向、皮肤高度过敏的,或醉酒、过饥、过饱、过度疲劳或久病年老体弱者慎用刮痧拔罐。另外,治疗后应注意保暖避风,避免风寒之邪从开大之毛孔进入体内。还忌立刻洗澡,可在治疗3个小时之后洗,最好治疗后喝一杯温水,以补充体内消耗的津液,加速代谢产物的排出。

吕沛宛 王文爽/文

图说 价值观

节俭传下去 中国万年福

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网