

名医养生

王琦 养生要六“少”九“常”

王琦,1943年2月出生于江苏,中医学专家,中国工程院院士,北京中医药大学终身教授、主任医师、研究员、博士生导师。以下是王教授关于养生方面的知识。

养生是多方面的组合

饮食养生。要有合理的膳食结构。“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”。南宋陆游的养生方法是喝粥,他有一首诗写道:“世人个个学长年,不悟长年在目前;我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”《养生录》中谈到养生“六宜”,食宜早些、食宜暖些、食



王琦

宜少些、食宜淡些、食宜缓些、食宜软些。

运动养生。所谓“流水不腐,户枢不蠹”,比如八段锦中的几个简单功法在办公室也可以做。

房事养生。房事讲究阴阳和谐,并强调欲不可早,不可

过度,又不可无的思想。

药物养生。如柏子仁,就是柏树的果子,也是一种养生长寿食物。柏子仁有养性、安神、润肠、通便、养颜的功效。

坚持六“少”九“常”

养生境界是“治未病”。所谓“生”,就是生命、生存、生长之意;所谓“养”,就是保养、调养、补养、护养之意。“养生”的内涵,一是如何延长生命的时限,二是如何提高生活的质量。中医养生讲究四时阴阳,春生、夏长、秋收、冬藏,这是自然界的规律。人应该顺应大自然的规律,比如,春天的时

候,要有一种生发之气,被发缓形,夜卧早起。冬天不能太张扬、太发散,万物处于秘藏。中医养生主张因时、因地、因人而异,包括形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等一系列养生原则。

坚持六个“少”:少盐多醋、少糖多果、少肉多菜、少药多食、少睡多行、少忧多眠。做到九个“常”:发常梳,面常搓,鼻常揉,肢常伸,目常运,齿常叩,腹常旋,耳常弹,肛常提。

王琦/文

食疗宝典

嗓子干痛 试试茶饮方

春季气候干燥,许多人感觉咽部干痛不适,总想咳嗽,可以试试以下茶饮方。

桑菊薄荷橘红茶

用料:菊花5克,桑叶5克,薄荷3克,化橘红10克。

用法:将所有药物放入杯中,倒入开水焖15分钟,即可倒出饮用。

百合乌梅茶

用料:百合、麦冬、紫苏梗各6克,乌梅3克,冰糖4粒。

用法:将上面药物放入杯中,用适量开水冲泡,加盖焖15分钟,代茶频饮。

银翘薄荷茶

用料:金银花5克,菊花、麦冬各5克,连翘10克,薄荷3克,玉蝴蝶3克。

用法:将上面药物放入杯中,用适量开水冲泡,加盖焖15分钟即可饮用。

金银花大海茶

用料:金银花5克,山豆根6克,胖大海2枚,麦冬、枸杞各10克。

用法:将上面药物放入杯中,用适量开水冲泡,加盖焖15分钟即可饮用。

王琳/文

保健支招

运动疗法 预防痔疮

提肛运动。保持臀部肌肉收缩,向上提肛5秒以上,再缓慢地放松,反复做。此法增加局部肌肉活动,使得局部的静脉血液循环得到改善,减轻静脉曲张、曲张。

抬臀运动。仰卧屈膝,使脚跟靠近臀部,以脚掌和肩部作支点,使骨盆抬起,同时提收肛门,放松时骨盆放下。每日1-3次,每次20下。

爬行运动。提高臀部爬行,使肛门压力变小,静脉回流改善。

张迎辉/文

温馨提醒

春季如何预防花粉过敏

花粉过敏又称花粉症,是一种由花粉引起的变态反应性疾病。当人体免疫系统对花粉产生过度反应时,会释放出组胺等化学物质,导致呼吸道和眼部黏膜充血、水肿,进而引发一系列过敏症状。花粉过敏的典型症状包括鼻塞、流涕、打喷嚏、喉咙痒、咳嗽等呼吸道症状,以及眼睛红肿、流泪、发痒等眼部症状。部分患者还可能出现皮肤瘙痒、荨麻疹等皮肤症状。普通的过敏症状不需要特别干预,只是比较难受而已,可以考虑使用一些清洗喷剂缓解一下,



但是当出现以下症状的时候,就要及时就医:过敏症状持续加重,影响正常生活和工作;出现严重的呼吸困难、胸闷、喉头水肿等紧急情况时。

花粉症并非不可预防,平时多注意,就能让春季过

的更舒适一些。一是减少物理接触,尽量减少户外活动,尤其是早晨和傍晚花粉释放量较大的时候。如需外出,可佩戴防花粉口罩和护目镜,减少花粉吸入和接触。二是保持室内清洁,定期清洁空调滤网和家具表面,避免花粉在室内积累。同时可使用空气净化器等设备,降低室内花粉浓度。三是饮食调理,多摄入富含维生素C、维生素E和抗氧化剂的食物,如新鲜蔬果、坚果等,有助于增强免疫力,减轻过敏反应。

吴昆/文

心理导航 “心结”解开 康复自来

临床上,有很多心胸开阔的患者,即便是患有比较难治的肿瘤,常常会有不错的治疗效果。当然,性格忧郁,稍有点风吹草动就担惊受怕的,往往治疗和预后都不是太理想。所以,就有了“三分之一癌长在心”的说法。

癌症喜欢的“性格”

研究发现,癌症患者通常会有某一种或多种特定的性格特征,这就是我们常听到的“癌症性格”一说。癌症性格,意思是有此类性格的人患癌的几率会更大。有一位患者,从事统计工作30多年,他骄傲地告诉我,他工作中从没有出过差错,每年都被评为先进。他为人谦逊平和、与世无争。但在我看来,像他这样做事谨小慎微,总是压抑自己的情绪,委曲求全,胃多多少少都会出现问题。我跟他解释:“你的癌就是压抑自我,导致胃黏膜反复修复造成的。每一次修复,都增加

一次癌变的可能性。你想想,你一辈子修复了多少次?所以,你到这个年龄就出现胃癌了。”

胃也会有“情绪”

从我们的经验来说,胃黏膜反复创伤、反复修复导致的胃癌,通常恶性程度都较低,比较容易控制。胃,其实是消化系统里的情绪器官,若长期焦虑、压抑,难免会出现损伤,胃黏膜损伤、修复的次数多了,癌变的概率也就高了。上述性格和心理,我们一般称之为癌症的原发心理。另有一类患者,肤浅地认为“患癌”等同于“判死刑”,生癌以后产生恐惧、焦虑等心理问题,称之为继发心理。

三个措施消除“心结”

有时候,癌症患者的继发心理更加错综复杂,也常常更加顽固难解,最终导致治疗事倍功半。对于这类情况,一般采取三个相互联系的消解措施:

一是明确告知患者,癌症是变老的“代价”,而不是命运的“惩罚”。其二,要予以宽慰,告诉患者过去的不必再纠结,振作起来,好好经营自己的未来才是康复的首要目标。其三,必要时加以心理疏导和中药调适。

想要真正做到心身康复,癌症患者必须学会及时释放压力,走出抑郁;逐步稳定心理与情绪;保持良好的心身状态,形成健康良好的生活方式。

何裕民/文



图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国和谐

家家安宁

林和 绘小佳作

人民网 中国网络电视台