

名 医 养 生

名医林天东 好心态助养生

林天东,1947年12月出生,中国中医科学院学部委员,海南省中医院主任中医师,第四届国医大师。

林天东每天的行程都十分紧凑,在忙碌的工作中,他仍然精神矍铄,保持着饱满的精神状态。在林天东看来,要享受忙碌,同时要注意休养精神,心念平和,自然身体健康。

工作就是生活

林天东每天早上五点起床,晚上十二点后才上床休息。“工作就是生活,生活就是工作。”这是林天东经常挂在嘴边的话,他认为,时间都是挤出来的,学无止境,唯有活到老,学到老,人生才有意义。每天从早到晚坐诊,连学生们都会觉得腰酸背痛,林天东却



林天东

仍然精神饱满,这一切要归功于他的专属“坐功”。在坐诊的过程中,林天东的坐姿永远是板正的,腰椎和颈椎保持在一条线上;每到休息时间,林天东也会起身走动,保证劳逸结合,以防久坐伤身。由于工作繁忙,林天东的三餐并不规律,“定点加班,晚点吃饭”成为他生活的常态。但林天东并不挑剔,家中好的饭菜他能享受,医院的盒饭简餐也能将

就。林天东寄情工作,以忙养生,正是工作带来的充实感和成就感,让他对物质并没有特别高的追求,总是心无旁骛、精力充沛地沉浸在每一天的工作中。

脚踏实地干事

林天东认为,养生最重要的是心态,放宽心,从容面对,要“脚踏实地干事,心存仁义行善”。正是因为“心中无事”,林天东的睡眠质量非常好。在他看来,高质量的睡眠是最好的补品,只有睡个好觉,才能全身心地投入到工作中,服务更多患者。林天东平常最喜爱读书,熟记经典验方。他常常试图与古代大医对话,并在一次次跨越时空的精神之旅中寻求心境旷达之感。

林天东一直关注并学习前沿医学知识,与学生们交流经验看法,了解当下数字化医疗前沿技术。对于学生们来说,林天东亦师亦友。他时刻保持像年轻人一样的心态,对新鲜事物保持兴趣,对生活充满热情。几十年来,林天东始终保持乐观积极的处世原则,淡看人生的喜与悲。他常说:“人生如梦,只有生命不息,奋斗不止,才有益于社会,不枉费一生。”面对挫折时,林天东不会一蹶不振,他相信“天生我材必有用”,总是积极进取,勇往直前。行医近六十载,林天东始终坚信“无为方能无不为”,以从容淡定的心态面对人生的起起落落,这便是他始终精神饱满的秘诀。

张霄/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



腰椎间盘突出、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、髋痛、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

因为动物油所含饱和脂肪酸较多,不少人担心食用猪油会比植物油更易让人发胖。猪油除含有饱和脂肪酸外,还含有近半的单不饱和脂肪酸,也就是橄榄油中含量最多的成分。在热量值方面,如果按照摄入同样的量比较,猪油与橄榄油、花生油等植物油的差别不大,没有证据表明猪油就比植物油更易让人发胖。食用油分为植物油和动物油两种,主要的营养成分是脂肪酸,其

吃猪油更易使人发胖吗

中又分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸。一般来说,饱和脂肪酸性质稳定,多存在于动物油和部分植物油(如椰子油、棕榈油)中;单不饱和脂肪酸主要存在于橄榄油、花生油等植物油中;多不饱和脂肪酸包括 $\omega-3$ 和 $\omega-6$ 两类,其中 $\omega-3$ 多不饱和脂肪酸主要存在于鱼油、亚麻籽油中,而 $\omega-6$ 多不饱和脂肪酸主要存在于大豆油、葵花籽油中。适量摄入单不饱和



脂肪酸有利于心脑血管,这也是橄榄油备受推崇的原因。但相比于多数植物油,猪油的耐热性较好,更适合用来煎炸食物。不同食用油的脂肪酸组成有所不同,营养价值也不同,

比如大豆油还富含维生素E,因此不要神化或污名化不同类型的食用油。

选用食用油可以参考两个标准:均衡和适量。不管是植物油还是动物油,合理搭配调换着使用,既能满足不同饮食口味,也能保证营养的均衡性;另外,无论摄入哪一种油,都不要过量,根据《中国居民膳食指南》的推荐,每个人每天的用油量应为25-30克。

金晖/文

保健支招

六个动作助睡眠

如果你能在睡前做好6个动作,对改善睡眠会有帮助。

活动颈部。头向前倾,直到感觉肌肉有些抽紧,持续10秒钟。前后左右各做一次。

刺激、活动肩膀肌肉。慢慢抬肩,然后突然放松,回到原来的位置,如此反复10次。

扩胸伸展。双手在背后相握,往后

伸展扩胸,持续10秒钟。

压手掌。双手平举在胸前,吸气、吐气时向中间施力,重复10次。

舒展背椎。双手抓椅子的同一边,慢慢扭转上半身,持续10秒钟,反方向再做一次。

弯曲脚趾、刺激脑部。双脚往前伸直,向上抬,脚趾向脚尖方向弯曲,然后突然放松,重复10次。张璇/文

食疗宝典

春季润燥试试甘蔗饮

春季气候干燥,适宜吃甘蔗。中医认为,甘蔗味甘、性寒,入肺、胃经,有清热润燥、生津止渴、解毒透疹之功效,适用于阴虚肺燥所致的咳嗽、胃阴不足所致的呕吐、热病伤阴所致的口渴与发热、酒后烦渴及痘疹出不畅等。此外,甘蔗还含有丰富的铁、钙、锌等矿物质,铁含量尤其高,故又有“补血果”的美称。

需要注意的是,脾胃虚寒者不宜食用甘蔗。甘蔗含糖量比较高,糖尿病患者也不宜食用。下面介绍两道甘蔗养生膳食。

甘蔗菊花饮

原料:甘蔗500克,山楂5克,荸荠5个,菊花10克。

制法:先将上述原料洗净,荸荠去皮,甘蔗斩段,菊花洗净温水浸泡。锅内加入适量清水,加入甘蔗、山楂及荸荠,煮30-40分钟,去渣,最后加入菊花即可。

蔗浆蜜粥

原料:甘蔗1000克,蜂蜜30克,大米100克。

制法:将甘蔗去皮洗净,切碎榨汁备用。大米淘净后,加清水适量煮为稀粥,待熟时调入甘蔗汁、蜂蜜,再煮片刻即可。

功效:清热润燥,生津止渴,适用于燥热伤肺、干咳少痰者。潘晓星/文



功效:甘蔗解热止渴、生津润燥;山楂味酸,健脾开胃、消食化滞,搭配甘蔗,酸甘化阴;荸荠润肺化痰、清热生津;菊花疏散风热、清肝明目。适用于口干口渴、干咳者及肝火旺者。

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 张磊亮作

中宣部宣教局 中国文明网