

|| 名 医 养 生 ||

张东岳 养生要因人而异

张东岳,1936年出生,全国知名中医药专家,全国名老中医药专家学术经验继承工作指导老师,第三批国家名老中医。88岁的张东岳教授身材偏瘦,但精神矍铄,声若洪钟,没有任何老年人常见的慢性疾病。张东岳教授一直强调,每个人都是特殊的个体,要根据自身情况选择养生方法。

多吃当季菜

张东岳的饮食很简单,除了早上固定要吃一个鸡蛋、两个汤圆外,其余基本上是家人做什么就吃什么,从不挑食,但他要求所用的食材必须新鲜干净,并且坚决不吃反季节蔬菜,时下产什么,家里的餐桌上就会出现什么。对此他解释说,人与自然是一个和谐统一的整体,人的一切行为都要

顺应天时。要因人、因时、因地去选择不同属性的食物,气温高时要吃些寒凉的食物清热,气温低时要食温热的食物保温驱寒,这样,饮食和排泄功能就会有有条不紊地进行,人体当然也不会生病。

餐餐都喝汤

张东岳教授说他自己为阴虚内热体质,因此他很注意通过日常饮食进行温补。无论家里的食谱怎样变换,他都要求每顿饭要有汤,花样很多,有疙瘩汤、面条汤、玉米羹等。他说,每个人的体质不一样,只有根据自身的体质合理膳食,才能做到不胖不瘦、胆固醇不高不低、血液不黏不稀。而在我们所吃的食物中,汤是既富于营养又最易消化的一种,一方面汤里水分极高,水



张东岳

能灭火,因此喝汤能有效改善自己的内热体质。另一方面,汤能使口腔、食道润滑,防止干硬食品刺激消化道黏膜,有利于食物稀释和搅拌,促进消化和吸收,使大肠保持通畅。

不刻意运动

每天早上六点,张东岳教授会准时起床,但他并不急于出门散步或跑步,而是根据当天的心情和实际情况具体安

排。如果当天要坐门诊,考虑到工作量比较大,完全能够锻炼充分,他就会看看书积蓄体力,相反,如果感觉自己今天有必要适当锻炼一下,就四处转转。他不刻意给自己规定锻炼的项目和时间,一切都顺其自然。作为肛肠科的专家,他要求每个前来就诊的患者都坚持锻炼腹肌,一般情况下,仰卧起坐能调动全身神经,增强膈肌、腹肌、平滑肌肌力,但考虑到自己年纪比较大,他就为自己选择了一个更适合的运动方式:90度屈身锻炼。自然直立,弯腰呈90度并深呼吸,持续5秒钟,恢复直立时深吸气,同样持续5秒钟,一天两次,一次30下。长此以往,就能增强肌力,增强肠道的蠕动功能,排便自然会通畅。

刘向婷/文

|| 保 健 支 招 ||

练习“推拉”动作增强力量

力量训练主要由“推”和“拉”两个动作组成。练好“推”和“拉”有助平衡身体、增强力量,对老年人来说十分重要,下面推荐几个练习方法:

进阶俯卧撑。面向墙壁双手撑墙,撑距略大于肩,双脚微微分开离墙一定距离,绷紧身体呈一直线;屈肘,身体缓慢向墙壁靠近,直至脸部接近墙面,稍作停顿;双手发力将身体推回原位(如图示)。注意下落时



吸气,推起时呼气。待力量加强后,再借助桌子和床练习,最后在地面进行。

弹力带肩推和弯举。双脚分开与肩同宽,脚踩弹力带,

双手手心朝前握住弹力带。1.拉到与肩平齐位置,上臂夹紧身体,手臂上举伸直;注意身体保持正直,不要憋气;2.做前臂弯举动作,整个过程双臂夹紧身体两侧。

弹力带屈体划船。双脚分开与肩同宽,踩在弹力带上;双手握住弹力带,掌心朝内;双膝微屈,上身前倾45度,腰背保持一直线;双肘紧贴身体两侧,将弹力带拉至腰部,注

意两个肩胛骨要靠近。

斜身引体向上。找一个较低的单杠,双手正握单杠,双脚放在身体前方较远处,腿与地面的夹角在30-45度,身体斜着抓握单杠,双臂发力将身体拉向单杠。

以上动作每次做2-4组,每周做2-3次。运动前要热身,运动时别憋气,运动后记得整理放松。

宋伟/文

部队专家中医
穴位埋线治病痛

中医穴位埋线疗法是针灸的延伸,是用带芯的埋线针将用麝香、沉香、木香等中药泡制的医用羊肠线段送进穴位里,利用药线在穴位里强而持久的刺激作用治疗疾病的方法。该技术操作简单、疗效持久,已被原国家卫生部列为推广项目(见卫通【2005】14号文件)。

原解放军260医院大校军衔副院长、军级技术专家、主任医师、教授白和平,主要使用中医穴位埋线疗法治疗间盘突出、腰椎骨质增生、腰椎管狭窄、膝关节退变增生、半月板损伤、滑膜炎积液、头痛、牙痛、咽痛、三叉神经痛、颈肩背臂手麻木疼痛、胸痛、腹痛、股骨头坏死、带状疱疹后神经痛、脊柱炎、盆腔炎、全身各关节痛等。还治疗头晕、晕车、失眠、高血压、面瘫、面肌痉挛、鼻炎、胃肠炎、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。

市内交通:乘坐37、77、131、148、164、2路公交车到260医院下车。

联系电话:15128103019

网址:sjzbhp.com



立夏节气常吃几种食物助养生

立夏节气,推荐几种食物助您养生。

吃一蛋

蛋类相当于一个“微型营养库”,是夏天快速补充身体所需营养成分的首选食物。特别是夏天易出现心火旺,可以吃偏凉性的鸭蛋来缓解,它不但可以去心火,还可补充由于出汗较多所丢失的钠盐,恢复体力。

喝二粥

益气养心粥。材料:太子参30克,山药30克,莲子(莲心)30克,粳米200克。做法:上述材料洗净后放入锅内,加适量水煮至米烂粥成,温热服食。功效:健脾益气,养阴清心。

麦冬芦根汤。材料:鲜芦根30克(或干品15克)、麦冬15克。做法:上述材料放入杯中,倒入沸水,加盖焖10分钟即可饮用,也可煎水服用。功效:对于夏季汗多、头晕、咽干、烦闷、便秘等都有良好的防治作用。

尝三鲜

苋菜。苋菜含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类以及多种维生素和矿物质,不仅能增强体质、提高机体免疫力,还有减肥排毒、补气养血的功效。

黄瓜。黄瓜性凉,入脾、胃、大肠经,具有除热利水、清热解毒的功效,其含有较多的果酸、果胶和丰富的纤维素,对天热引发的烦渴、咽喉肿痛有缓解作用。

蒜薹。蒜薹性温,具有温中、补虚、调和脏腑的功效。蒜薹中所含的大蒜素、大蒜新素,可以抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌等细菌的生长繁殖。

享四果

樱桃。樱桃的钾含量较高,对稳定血压很有帮助。同时,樱桃有利于保护视力、提高免疫力。挑选樱桃时,要选表皮完好无小孔、颜色饱满、手感硬挺、果梗翠绿的。

草莓。草莓有解暑清热、润肺生津的作用,口干舌燥,咽喉不舒服,吃点草莓可以起到缓解作用。草莓最好在饭后吃,因其含有大量果胶及纤维素,可促进胃肠蠕动、帮助消化、改善便秘。

青梅。青梅口感酸甜,能促进唾液腺分泌更多的腮腺素,腮腺素是一种内分泌素,被称为“返老还童素”,它可以促进全身组织和血管趋于年轻化,保持新陈代谢的节律,有美肌美发之功效。

桑葚。桑葚形如肾脏,益肾而固精,久服乌发明目,是滋阴、补血、润燥、通便的佳品。桑葚果实中有丰富的活性蛋白、维生素、氨基酸等成分,常吃桑葚不仅能提升人体的免疫力,还有延缓衰老、美容养颜的功效。

需提醒大家的是,桑葚虽然营养价值高,但并不适合糖尿病患者以及体质偏寒性的人食用。

方晓敏/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

勤 善 和 谐

人民日报宣传

中国网络电视台