

■ 名 医 养 生 ■

孙树椿 养生要顺其自然

孙树椿,1939年出生于河北省保定市,中国中医科学院首席研究员,中国中医科学院骨伤科研究所主任医师、博士生导师,全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

孙树椿虽已年过八旬,但仍活跃在医教研第一线上。熟悉他的人都知他患糖尿病多年,如何保持体力、精力充沛地工作,他自有一套养生哲学。

中医治病阴阳平衡

孙树椿认为,把“中医”二字理解为“中国的医学”,其实是不全面的。中医的“中”不只是一个相对于西医的方位、国别或民族的概念,而应是《中庸》里所说的“致中和”的“中”。中医的最高境界就是对“中”的理解和运用。中医用精气学说、阴阳学说和五行学说来解释生命的奥秘,其所阐明

的阴阳和合、阴平阳秘观点与儒家“致中和”的思想是一脉相承的。中医治病就是调理阴阳平衡的过程。

天人相应道法自然

中医学重视天人相应,适应四时,顺乎自然的养生保健原则。讲究人的生活起居在四时季节中顺应春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律,人体的生理活动才能保持正常。要“以自然之道,养自然之身。”《黄帝内经》提出了“春夏养阳,秋冬养阴”的论点,即在春夏阳气旺的季节,摄养阳气;在秋冬阴气盛的季节,保育阴气。这个观点现在仍指导着人们的养生保健与疾病治疗。

精神乐观积德行善

世界卫生组织提出“健康的一半是心理健康”。乐观是一

种开放心态,要尊重事实,不狭隘,用积极态度看待一切。据现代药理研究,人高兴时会分泌内啡肽,它能使人心情愉快、乐观、开朗,对身体健康有利;人不高兴时会分泌肾上腺素,它能使血管收缩、血压升高,长期过量分泌导致心脏病。所以要树立正确的人生观和世界观,不要对自己过分苛求,学会自我调控情绪,常怀感恩之心,知足常乐,人真正幸福不在于从社会获取多少,而在于你为别人奉献多少。

日常保健动静结合

孙树椿虽患糖尿病多年,但他在日常生活中通过自我保健,做到了与疾病“和平共处”。他认为糖尿病患者除了合理用药之外,日常保健要做到饮食平衡及运动适当。他说,对现代中国绝大多数居民来说,他们有足够的选择食物



孙树椿

的余地,营养知识的普及可以指导他们避免营养过剩导致的一系列疾病,如糖尿病,多吃粗杂粮就是其中之一。用粗杂粮代替部分细粮有助于糖尿病患者控制血糖。孙树椿认为生命在于运动,运动是生命存在的基础,是生命发展的动力和源泉。他坚持每天晚间散步,刮风下雨时就在室内做做自己编的健身操。工作之余他喜欢旅游,饱览祖国大好河山,既陶冶了情操,又强健了体魄。

刘伟伟/文

■ 温 馨 提 示 ■

虽然立夏已过,但刘先生穿着棉裤还是脚冰凉,怎么都捂不热,并且经常感觉麻木,走路没力气,晚上还会隐约觉得疼痛。更奇怪的是,左脚和右脚的温度不一样。

足部是最容易感觉冰凉的地方,主要原因是足部距离心脏最远,在外界温度较低时,为了保持正常的体温,交感神经系统会变得兴奋,使血



管收缩,血管在传输热量的过程中,会在沿途被消耗。足部作为血液循环的末端,又没有太多脂肪和肌肉覆盖,自然“供热”和“保暖”都要差些。但

夏季脚凉 警惕血管病变

如果出现以下情况,则要引起重视,可能是下肢动脉硬化闭塞症,包括:脚怎么也“捂不暖,走不远”;经常感觉疼痛,尤其在运动后或晚上明显;脚上磨破了一点皮,伤口一直无法愈合;左右脚的皮肤温度不一样。下肢动脉硬化闭塞症好发于老年人,尤其是有吸烟史或伴随糖尿病的人群,原因是动脉出现了粥样硬化,导致动

脉壁增厚、变硬、失去弹性,使得下肢血流减少,甚至血管闭塞后没有血流,造成患者出现疼痛、跛行,甚至溃疡和坏死的情况。

所以,如果出现脚怎么也捂不暖、走路没力气等症状,不要想当然认为“人老了,腿脚不便很正常”,要尽早就到医院进行检查和治疗。

生法/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

图说
核心价值观

节俭传下去

富强
民主
文明
和谐
自由
平等
公正
法治
爱国
敬业
诚信
友善

中国幸福

河南舞阳 张新亮作 中宣部宣教局 中国文明网

■ 凡人 养生 ■ 人生心态好 百事尽觉甜

我今年已97岁。眼下,我走路不用拐杖,每天还能买菜、烧饭、干家务,空下来还能看报、玩手机、看电视、听戏曲。小区里的老邻居问我养生秘诀,我总结出以下三条养生经:

心态好。当初从部队复员时,绝大多数战友分配到工矿企业,而我被分配到人民公社,工资待遇差了一大截,至今养老金也不高,但我无怨无悔。当年,农村粮油定额比城里人少,还要养大三个小孩,但我觉得还是比普通农民条件优越。我的老伴今年也97岁了,收入虽比我少,但是她非常乐观。

爱学习。除了喜欢读书,我还订有一份老年养生类的报纸,我最喜欢看健康、医疗、养生版,把有益于自身健

康的文章摘录下来,铭记于心。我还经常把有关健康的知识给儿女看,有时还把报纸借给邻居传阅。十几年下来,这些载有好文章的报纸叠起来有七八尺高,纸质已发黄、发脆,我仍不舍得当废纸卖掉。

多运动。人老了不忘锻炼,更有利于延年益寿。每天上午8点,我就到小区里,背对太阳,一边听广播,一边做眼保健操,然后拍打四肢穴位,做一套自编的广播操、穴位操,最后扶墙俯卧撑、深蹲、原地双脚跳。

如今,我不愁吃、不愁穿。我记住老伴跟我说过的一句话:“人生心态好,百事尽觉甜。”我要向100岁进军,快快乐乐过好每一天。 宋志成/文

■ 食 疗 宝 典 ■ 三款食疗方润肠通便

四仁蜜羹。取胡桃仁、甜杏仁、松子仁、郁李仁各15克,蜂蜜30毫升。将4味种仁充分研碎,倒入杯中,加入蜂蜜,用开水冲泡调匀。每日早、晚各食用1次。此方具有润肠通便功效,适用于中老年人肠燥便秘。

黄芪松子粥。取黄芪24克,松子仁12克,甜杏仁15克,陈皮12克,粳米

50克。甜杏仁用水浸泡后去皮,与松子仁一同捣碎。黄芪、陈皮加水先煎,去渣滤取药汁备用。粳米倒入锅中,加入适量清水煮粥,待粥将熟时放入松子仁、甜杏仁粉末,继续煮至粥熟后倒入黄芪、陈皮药汁,煮沸即可。此方具有益气导滞、润肠通便功效,适用于中老年人气虚失运导致的肠燥便秘。

当归苏麻汤。取当归12克,苏子15克,火麻仁15克,蜂蜜30毫升。将苏子、火麻仁一起捣碎,与当归一同加水煎煮2次,去渣取汁,加入蜂蜜调匀服用。每日早、晚各服用1次。此方具有益血补虚、润肠通便功效,适用于中老年人血虚肠燥便秘。 刘继林/文

