

名 医 养 生

王烈 以情养身 以花养心

王烈,1930年10月出生于辽宁盖州,中医儿科专家,中国中医科学院学部委员,长春中医药大学附属医院主任医师、教授、博士生导师,第三届国医大师。王烈现已94岁高龄,谈及自己的养生观,他说,心态平和非常重要,顺其自然,无欲无求就是最好的养生法。

一日三餐均衡营养

王烈说,日常饮食要合理摄取食物,补充营养,以补益精气,并通过饮食调配,纠正脏腑阴阳之偏颇,从而增进机体健康,抗衰延寿。王烈的一日三餐虽然简单,但营养配置均衡。他说,人体最重要的物质基础是精、气、神。机体营养充盛,则精气充足,神自健旺。食物对人体的营养作用还表现在其对人体脏



王烈

腑、经络、部位的选择性上,即通常所说的“归经”,如茶入肝经,梨入肺经,粳米入脾、胃经,黑豆入肾经等,有针对性地选择适宜的饮食,对人的营养作用更为明显。

心态平和以情养身

王烈为人随和,从来不因外界事物大喜或大怒。他认为,心情好,身体自然就好。调整好心态,保持心理健康,才会不断提高生活质量。王烈常叮嘱身边的人,少着急、少生气,保持心情愉悦。生活中,保

持一颗平常心,用与世无争的态度去处世,不去追名逐利,才不会被名利所困而患得患失。这便是调情养身的秘诀。

站立诊病以花养心

王烈有一个养生诀窍:站立诊病。他说,选择站立诊病是因为患者量大,为了方便患者,遂决定变坐诊为立诊,如今这个方法已坚持27年。王烈说,站立诊病,并非一动不动,诊疗过程中,腰腿不断活动,这是立诊的益处。多年来,他总结了站立服务的好处:一防颈椎病,现代人用手机多,低头久,颈椎少动,就容易患颈椎病;二防心病,心者主血脉藏神,动静结合利于心,而久坐则气血不畅,易发冠心病;三防前列腺病,久坐气血失和,对老年人可谓雪上加霜;四防肠病,凡久坐之人,肛

肠气血不畅,成瘀致病;五防癌症,癌症见于人体各部,病由毒结气血,久坐气血伤,对癌病发生将起到推波助澜作用。王烈感慨:“选择站立诊病原本是为了更长期、更好地服务患者,也是顺其自然而生出的方式。没想到,立诊的方式促进了身体健康。”

王烈还喜欢养花,而且不同时期养不同的花,过去养三角梅、菊花、君子兰,现在养扶桑花。在忙碌的临床、科研、教学工作之余,他会到自己的花园,掰枯叶、整造型、修枝条、拍花朵、施肥除虫。王烈说,花草是美的象征,以眼赏花是用心灵的窗户进行心理按摩的好方法。置身花木之中,以花为伴,与花交友,使人心舒气爽,忘却心中不快,仿佛自己的心中也会开出五彩鲜花来。

张晓伟/文

温 馨 提 示

很多人不把饿过劲当回事,甚至觉得还能顺便减肥。事实上,经常饿过劲并非好事。饿过劲需要消耗身体的肌糖原和肌肉组织,长此以往会造成肌肉组织丢失,进而引起基础代谢和人体免疫力下降。节食造成的肌肉组织丢失使得人体基础代谢率降低,新陈代谢减慢,脂肪更容易堆积。另外,糖友若经常饿过劲,容

易导致血糖波动幅度过大。血糖波动是冠心病、心肌梗死等心血管疾病的风险因素,也是糖尿病视网膜病变的危险因素。此外,出现明显的饥饿感不进食,还可能导致低血糖,对于一些年龄较大、病程较长的糖友而言,这种低血糖还可能是无症状的,严重的可危及生命。

既然饿过劲不可常态

经常饿过劲 脂肪易堆积

化,日常生活中又该如何预防?首先,规律饮食,吃好吃好一日三餐。一日三餐规律饮食可避免因长时间不进餐造成血糖值得不到及时恢复。其次,选择低升糖指数的食物,比如粗粮、果蔬等,它们不易消化,其中的糖分能缓慢而持久地进入血液,从而有助于延长饱腹感。最后,随身携带健康零食,比如酸奶、坚果、



无糖面包等,当出现饥饿感而无法及时用餐时,可以适当吃一点零食。

据《营养科小刘》微信公众号

保 健 支 招

自制中药包
除夏季颈痛

夏季贪凉受风后会觉得脖子周围酸胀,此时可以用自制的中药包疏通经络、驱除寒湿。这种药包在平时坐着看电视、用电脑时都可以使用,特别适合中老年人。

制作方法:准备艾叶、石菖蒲、生姜各120克,木瓜、老鹤草、透骨草、伸筋草、羌活、独活各20克,再加少量盐一起缝入纱布袋中,用微波炉加热后热敷15~20分钟即可。

方解:艾叶能散寒止痛,石菖蒲可以活血、散风、祛湿,生姜能发汗解表,木瓜能祛湿,老鹤草、伸筋草、羌活能祛风除湿、舒筋活络,独活则能抗炎镇痛。不过,要使药效能够更好地渗入皮肤筋骨,最好再加一点茴香作为芳香开窍的药物,由于其挥发性较强,所以使用5次左右就需要更换。

除了受寒,长期伏案、骨质增生引起的颈椎疼痛也很常见,这种情况,用活血化淤的中药包更有效:将吴茱萸、鸡血藤各120克,姜黄、葱头、桑根、夏枯草、三棱、莪术、元胡、五加皮各20克混合在一起,装入纱布袋中缝好,微波炉加热后热敷15~20分钟。同样,加入薄荷这味芳香剂效果能更胜一筹,不过使用3次之后就需要换药。

据《大河健康报》



心 理 身 航 家人得了抑郁症该怎么办

如果您的家人是抑郁症患者,做好以下几点,可以帮助他们尽快走出抑郁的阴影。

理解陪伴。抑郁症是一场“心灵的感冒”。患上抑郁症并不丢人,就像身体会生病一样,心灵也会生病。家属要以和善、理解、真诚的态度面对患者,让患者体会到自己是被家人接受的,减少病耻感。避免指责埋怨患者,多用鼓励的方式与患者沟通,让患者感到自己不是像想象的那样没用、没有希望。也可以就默默的陪在患者身边,让患者有安全感。当患者与家属诉说心中的不悦和烦恼时,要耐心倾听,理解患者的感受,避免过多建议,不要催促患者回答问题。

保障安全。自杀是抑郁症最严重的症状。一些重度抑郁症患者会有较强烈的自杀观念。部分轻中度抑郁症患者如得不到及时的治疗,可能病情加重,产生自杀的念头。对曾流露出悲观厌世想法的抑郁症患者,家属要

格外留心,避免让患者独处,收好尖锐物品,加固门窗。大部分自杀的患者在行动前会有所流露。如和别人的谈话中提到“活着没意思”、“生不如死”、“一了百了”等。有的人会开始整理自己的物品,清点账目。也有些人会打听、查询有关死亡的事情,有的人还会收集与自杀有关的物品。一旦发现自杀征兆,要及时干预,带患者尽快就医。

督促服药。抑郁症需要全病程治疗。所谓全病程治疗,包括急性期、巩固期和维持期治疗。急性期周期为8~12周,大部分患者症状明显缓解,但病情并不稳定,症状再次出现或加重的风险较大。因此还要进行巩固期治疗,时间约为6~9个月,期间应坚持服用药物,不可随意减药或断续服药。对于复发的抑郁症患者要维持长期巩固治疗。家属要督促患者按时按量服药,避免随意减药停药,减少复发。

鼓励运动。运动能够促进患者脑内多巴胺分泌,增加愉悦感。家属可以邀请患者一起运动,锻炼筋骨的同时感受家庭的温暖。运动量应循序渐进,从散步、瑜伽、慢跑开始,逐渐增加打球、游泳、登山等项目。也可与患者商量制定一些简单的运动计划,陪伴患者完成运动任务,增加成就感和愉悦感。

据《老年文汇报》

