

|| 名 医 养 生 ||

孙申田 坚持工作 调神养生

孙申田,1939年3月出生,中国中医科学院学部委员,黑龙江中医药大学附属第二医院主任医师、教授、博士生导师,第四届国医大师。

每周一到周五,85岁的孙申田都会准时出现在诊室,为全国各地赶来的患者耐心问诊。无论是临床、科研还是人才培养,他始终保持精神矍铄、思路清晰。谈及养生之道,孙申田从精神、运动、饮食等方面介绍了自己的体会。

丰富生活 知足常乐

“我的养生方法就是坚持工作。”孙申田坦言,虽然有时身体有些不适,但一到工作岗位忙起来以后,就会觉得不舒服的地方有所改善,所以不管多大年龄,一定要在自己身体允许的情况下,做一些力所能及的工作。孙申田说:“患者来到门诊的时候大多很痛苦,经过诊治,病情得到好转,这时不

止患者开心,医生也高兴。作为医者,这种积极的情绪无疑是有利于健康的。”同时,他认为人生在世,要有信仰和追求,要多用脑思考,对世人奉献越多,活着的意义才越大,对社会的价值才越高。因此,下了门诊后,他笔耕不辍,将自己的学术思想和临床经验都整理成书,供更多中医人学习借鉴。

他认为,要保持知足常乐的心态。在日常生活中,对于那些不切实际的东西和难以达到的目标,不要过于强求。只有不为名利所惑,剔除求名贪财之心,生活物取之有道,才能心地坦荡,知足常乐,内心恬静,无所忧愁,康乐长寿,尽享天年。

饮食有节 戒除偏嗜

在饮食方面,孙申田提出了五点要求:饮食规律、食要有节、戒除偏嗜、寒温适宜、不饮过量之酒。

孙申田主张饮食要有规律,

这对维持脏腑功能的正常运行、健体防病非常重要。孙申田指出:“食为生之本,但要有节制。”如果饮食没有节制,就会伤害身体。孙申田一日三餐分配合理,早餐以饱为度,得饱立止;为保证脾胃功能的正常运行,午餐则定量七、八分为度;晚上活动量减少,饮量随之减少。孙申田认为饮食还应当荤素搭配,杂食为好。他提倡多食清淡之品,少食肥甘厚味、辛辣燥烈及生冷食物,要粗细搭配,不可偏嗜。

动静皆宜 调神养生

孙申田指出,除了有规律的生活起居、工作学习外,运动是必不可少。适量、适度的运动不仅有利于促进气血流畅,还可增强脏腑功能。但却不能过劳,过度运动不仅起不到锻炼的作用,反而会损伤身体。孙申田指出运动掌握好“度”十分重要,只有劳逸结合,方能身心交泰。他主张不



孙申田

论何种运动都要因人而异,要根据自身的体质状况确定适宜的运动时间,总体而言要以“形劳而不倦”为原则。孙申田认为,“神”在防治、诊断疾病及疾病的预后中占有极其重要的地位。若“神”受损,调节机能失常,即可导致多种疾病的发生。他指出:“可根据一年四季气候的不同特点,采取不同的养生调神方法,只有这样才能不损脏腑之功能,使机体阴阳协调、气血畅达,从而保持精神情志的稳定和健康。”

李芮/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腰椎间盘突出、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

|| 保 健 支 招 ||

睡前抬抬脚 养生功效好

正确方法:1.腿离墙的距离可以根据自身软硬度调节。

2.让腿靠在墙上,并尽量保持垂直。

3.感受你的大腿骨及腹部的重心都从骨盆的后方渗透到躯干。

4.闭上眼睛,让注意力慢慢集中到呼吸上;保持10-15分钟。

5.放下两腿时,曲膝,使双脚踩住墙并抬高臀部。然后放下臀部,呼气,起身回到坐姿。

注意事项:在抬脚前、后各喝300毫升温开水;保持轻松,自然呼吸,不可憋气;背部肌肉僵硬的人,最好预备一个大枕头作缓冲;动作要慢,如果有不舒服的地方,要慢慢把

腿放下来,避免突然的动作。

四大好处:1.排毒。在高抬脚时,血液会迅速流回肝、肾,重新解毒、排毒。

2.保护心脏、稳定血压。高抬脚时能减少肺部负担,可以顺利排出胸腔里的浊气,帮助心脏恢复正常功能,血压随之稳定。

3.舒缓神经系统,有助睡眠。腿向上靠墙式配上缓慢、有规律的呼吸,能放松神经。坚持练习一段时间,你会发现自己很容易保持平静,可以更快入睡。

4.改善脾的功能。由于脾主四肢,抬脚时运动了脾,可以改善脾的功能。

据《搜狐健康》

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 人民网 中国网络电视台

|| 温 馨 提 示 ||

小满节气养生要点

小满节气里,因为高温、多雨等原因,体内阳气容易受损,湿气会增加,情绪也会更加烦躁,要及时对症处理,做好养生保健。

湿满伤脾胃 鲫鱼煲汤祛脾湿

小满时节,由于雨量的增加,空气潮湿,各种皮肤病,如脚气、湿疹、汗斑、足癣等易发生。中医认为,这些皮肤病的发生与天气闷热和潮湿有关。那么,怎样才能祛湿呢?

中医祛湿可以通过健脾来实现,因为脾主运化,喜燥恶湿,若为湿所困,则运化失常,表现为大便稀溏、腹满腹胀、不思饮食等。健脾祛湿最简单的办法就是喝鲫鱼汤。先用油将鲫鱼两面煎黄,用开水猛火煲汤,煮成白色乳状,然后加砂仁3克、陈皮3克、香菜20克、生姜10克,稍滚三分钟。鲫鱼性甘平,补而不燥,有助健脾祛湿,而且营养丰富,适合夏季体内湿气比较重的老年朋友食用。



贪凉易伤阳 拔火罐有助驱寒

进入“小满”,气温不断升高,天气渐热,汗液的排泄也会加快。中医认为“气随汗脱”,而“气者阳也”,体内的阳气会因此受损。此外,有的老年朋友比较贪凉,喜欢待在空调间、喝冰啤酒等,易受寒湿之邪而伤阳。

相对年轻人而言,老年朋友的阳气本就虚弱,如果因为贪凉导致阳气受损则容易生病。一般来说,拔火罐、灸疗是常用的祛除体内寒气的方法,但是有些老年人呼吸系统处于亚健康状态,灸疗和拔火罐产生的烟雾容易刺激呼吸道而诱发旧疾,这类人群可以试试中医扶阳罐。

心烦肺胀满 练习“坐功”心静安

小满节气时,由于气温增高,很多老年人的情绪也会随之改变,容易出现心烦气躁的现象,不利于血压的控制。

推荐大家练练“坐功”来除烦。具体方法:正坐,一手手心向上用力托举,一手手心向下用力下按,各三至五次,然后牙齿叩动36次,调息吐纳,津液咽入丹田九次。此法可治肺脏邪毒积滞引起胸肋胀满、心颤心慌、面红鼻赤、心烦心痛、掌心发热等病症。

据《大河健康报》