

■ 名 医 养 生 ■

何成瑶的“三一”养生法

何成瑶,1938年4月生,中国中医科学院学部委员,贵州中医药大学第二附属医院教授、主任医师,第四届国医大师。

何成瑶以精湛的医术帮助无数家庭“创造生命奇迹”,备受尊敬,德高望重。何成瑶记忆力超强,视力良好,身体健康,这让人不禁好奇,这位长者如何保持令年轻人都自叹不如的好状态?

一天:平淡而充实

每天早晨6点,何成瑶睡醒后不会急着起身,而是在床上做几组直腿抬高和空中踩单车动作,同时背诵各种歌诀,有中医经典条文,也有五笔输入法歌诀。每日早餐她都为自己准备一杯牛奶、一个鸡蛋、一点坚果、一份主食、一份杂粮、一份果蔬。下班回到家,她做做家务、读书看报、浏览微信推送的文章。晚饭是简单的米饭、果蔬等,饮食以低盐、低糖、低脂



何成瑶

肪为主。睡前看会儿电视,了解国家大事及科技发展。

一直:“无为”而“笃行”

何成瑶认为,健康的身体是工作的根本。中医养生讲求“小动”之术,从小爱劳动、爱运动的她,至今一直保持经常劳动、运动的习惯,在“小动”中锻炼了身体,为健康打下了基础。她淡泊名利,“无为不惧,无为欣欣”,这种无为的心态让她淡然面对工作、生活中的困难与变化。同时,她始终保持学习的习惯。一方面,学习可以使头脑清醒,让自己处

在不断思考之中;另一方面,医生需要与时俱进,不断更新知识。她说:“清醒的头脑加上最前沿的知识才能为患者解决问题。”

一生:“悦己”而“养心”

作为中医妇科领域的国医大师,何成瑶对女性养生保健有专业见解和切身体会。她认为,青春期的女性需要具备一定的生理知识,同时要保持良好的生活习惯,保证充足的睡眠、健康合理的饮食、良好的心态、适当的运动,从而预防青春期相关疾病的发生。育龄期女性面临生活、工作的双重压力,可谓“身心俱疲”。这一时期需要注意两个方面的问题:第一是“悦己”。这一时期的女性常因肝气不疏而面临诸多妇科问题,因此要让自己快乐起来。第二是要顾护阳气。阳气是基本功能正常的前提,更是生活质量提高的基

础,女性要在饮食、衣着方面让自己暖起来,尤其在经期、产后。更年期是女性的“多事之秋”,这个时期要警惕月经失调带来子宫内膜疾病,还要面对雌激素下降导致身体和情绪的一系列不适,这一时期的女性要有早发现、早诊断、早治疗的健康意识。老年期女性要注意预防骨质疏松、阿尔茨海默病等老年相关疾病,坚持必要的体力和脑力活动,饮食要多样,也要保持良好心态,做到老有所为,老有所乐。

对于延缓衰老,何成瑶认为,女性延缓衰老要遵循一些基本原则。首先注重由内而外的美,中医认为好的面色是五脏功能正常的外在表现,由内而外的才是真正的美。其次要身心俱养,形神一体,衰老不仅是身体的问题,更与“神”即心态有关,有一个良好、正向的心态,保持心情的愉悦,外观自然也会年轻。 林晓斐/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、胆囊炎胆结石、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



■ 温 馨 提 示 ■

榨菜。榨菜能够缓解头晕、气闷等晕车症状,有人甚至将榨菜称为“天然晕车宁”。《本草纲目》中记载:“榨菜性温,有宣肺化痰之功效,可以利膈顺气。”这也是榨菜能够开胃并缓解晕车症状的原因。晕车主要是人耳朵前庭功能障碍所致,而榨菜能够顺气,调节内耳不

推荐几种食物 预防晕车晕机

平衡的状态,从源头上防止晕车。此外,榨菜含有丰富的维生素B1,具有安抚神经的作用。

橘皮。乘车前一个小时,将新鲜橘皮表面朝外,对准两鼻孔,用手指挤压,果皮中便会喷射出带有芳香味的油雾,这种油雾能够抑制晕车时恶心的症状。

食醋。在乘车前5~10分

钟,饮一杯加了几滴食醋的温开水,这样在途中不容易晕车。

柠檬或橄榄。晕车的初期会产生过量唾液,这些唾液会滴入胃内,产生恶心的感觉。柠檬或橄榄能够产生鞣酸,使口腔干燥,在刚开始出现恶心征兆的时候吃一点,有助于消除症状。

苏打饼干。虽然苏打饼干无法停止唾液的分泌,但是它到达胃部之后,能够吸收胃部过多的液体,也能阻止恶心。

可乐或果汁。果汁中橘子汁、苹果汁对缓解晕车、晕机症状效果比较好,碳酸可乐饮料也有一样的效果。

据《特别健康》

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我们的价值观

勤 善 和 谐

人民日报宣传

中国网络电视台

■ 保 健 支 招 ■ 锻炼腿脚 延缓衰老

俗话说“人老腿先老”,因而,老人健身防老抗衰也应从腿脚锻炼开始。这里推荐一套锻炼腿脚的保健动作。

卧位运动。仰卧床上,双下肢平伸,双足一起做屈趾、伸趾交替运动30次,五趾分离、并拢30次,然后屈髋、屈膝、旋转踝关节30次,这也是以下锻炼的准备活动。

坐位蹬木。把长40厘米,直径10~20厘米的圆木或石滚子放在地板上,人坐在床边,脱鞋后双足蹬在圆木或石滚子上,前后滚动100次,可以达到舒筋活络的目的。

踮脚走路。足跟提起用足尖走路,行走百步,不但可以锻炼屈肌(足部肌

肉),还有利于通畅足三阴(足太阴、足厥阴、足少阴)经。

足跟走路。把足尖翘起来,用足跟走路,这样锻炼小腿前侧的伸肌,行走百步,可以疏通足三阳(足少阳、足太阳、足阳明)经。

侧方行走。侧方行走可使前庭的平衡功能得以强化,有预防共济失调的作用。方法:先向左移动50步,再向右移动50步。

倒退行走。倒退行走有利于静脉血由末梢向近心方向回流,更有效地发挥双足“第二心脏”的作用,有利于循环。另外,倒退行走时,改变了脑神经支配运动的定式,强化了脑的功能活动,可防脑萎缩。每次倒退百步为宜。

四肢爬行。用四肢爬行50米。爬行时,躯体变成水平位,减轻了下肢血管所承受的重力,血管变得舒张松弛,心脏排血的外周阻力下降,有利于缓解高血压。

据《中国中医药报》

■ 食 疗 宝 典 ■ 夏季食欲不振 喝藿香粥

藿香的食用部位一般为嫩茎叶,可凉拌、炒食、炸食,也可做粥。推荐一款藿香粥,适合夏季食用。

材料:藿香叶15克(鲜品30克),粳米50克。

做法:将藿香叶洗净,放入砂锅内(不可用铁锅),加水煎5分钟,弃渣取汁待用;将粳米淘洗干净,入锅内加水

适量,待粥煮熟时,加入藿香汁,再煮一二沸即可食用。

功效:此粥芳香化湿,解暑发表,和中止呕,适合夏季预防中暑,或肠胃感冒引起的食欲不振、呕吐。需要注意的是,阴虚火旺、邪实便秘者禁服此粥。

据《大河健康报》

