

|| 名 医 养 生 ||

张震 适度运动 心态平和

张震(1928—2023), 中医证候学专家, 中国中医科学院学部委员, 云南省中医中药研究院主任医师、研究员, 第三届国医大师。

张震是我国研究中医证候学的先驱, 他创立了疏调气机学派, 拟定疏调气机汤调节气机。生前, 他用几十年养成的生活习惯践行着自己的养生之道。

注重饮食

张震每天7点左右起床, 然后吃早饭。每顿饭会细嚼慢咽用30分钟的时间吃完。他说细嚼慢咽地进食, 大概20分钟就可以吃到七八分饱。“有些人狼吞虎咽后总觉得吃不饱, 其实已经吃过量了。”张震认为, 吃得多少, 胃会在30分钟后给出信号, 所以不妨在吃到30分钟时站起来走一

圈, 这时候就会觉察到饱腹感, 就不会再吃了。为了保持这个最适宜的度, 张震原来进食都是看着墙上的时钟, 后来形成了规律, 就不需要再盯着时间了。张震不仅是国医大师, 更是家里的做菜高手, 他擅长做地道的云南菜, 家里任何一个人的厨艺都敌不过张震的“老滇味儿”。

适度运动

一般人会把“生命在于运动”这句话挂在嘴边, 张震却认为, 运动不仅要适度, 还不应剧烈。饭后, 张震会和老伴儿出门散散步。不知情的人或许会以为, 张震上了年纪所以步履沉稳缓慢, 其实几十年来, 张震一直缓步慢行, 从不进行任何剧烈运动。除了饭后散步, 张震还一直坚持打太极拳。他认为, 太极拳集颐养性

情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体, 打太极拳不仅可以调节阴阳、经络, 还可以调节心神, 使身体达到中正平和的状态。

除了适度运动, 张震认为良好的睡眠对身体健康也非常重要。他认为, 睡觉之前首先要静下心来, 不要心猿意马。张震的床头常放着一碗“安神汤”, 百合30克, 加五味子2~5克, 煮好后在睡前饮用, 可以辅助睡眠。

忘记年龄

“忘记自己的年龄”是张震在和云南寿星医生魏淑珍(103岁去世)请教养生之道时收获的长寿秘诀。魏淑珍说起此话时, 张震也顿悟: 人要长寿, 首先就要不执着顾忌自己的年龄及身体。

张震的另一个长寿秘诀



张震

是跟老伴儿抢着做家务活。他说, 做家务不仅锻炼身体, 还能增进夫妻及家庭之间的和睦, 大家心情舒畅, 自然就少生疾病。

论养生之道, 张震从儒家的中庸之道和道家的清静无为理念中受到了启发。任何事情, 别太过分, 别太计较, 顺其自然。他从儒家经典中学到如何修身, 从道家论著中领悟到怎样静心。正如《黄帝内经》所言: “恬淡虚无, 精神内守, 病安从来?” 刘卫国/文

部队专家埋线 主治老年腰腿痛

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

|| 温 馨 提 示 ||

很多人一到天热, 就会感觉身体累, 还会出现全身乏力、失眠、心烦、口舌生疮等症状, 这大多是湿气重引起的。此外, 食欲不好、大便比较稀、舌苔比较白厚, 也是身体湿气重的表现。

不健康的生活方式会让湿气“乘虚而入”, 以下几个坏习惯最好避免。

洗头后用毛巾捂。如果洗

完头用毛巾捂着, 容易湿邪入侵。湿邪性黏腻, 易伤阳气, 因此, 洗完头要尽量擦干或用吹风机吹干。

晚上9点后洗澡。养生要遵循春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律, 一天之中也有春夏秋冬之分, 晚9点至次日凌晨3点为冬, 此时要把自己“藏”起来。晚9点, 阳气伏于体内, 体表缺少保护, 是人体防御能

力最弱的时候, 此时洗澡, 湿气容易进入体内, 出现寒湿。

吃太多生冷食物。夏季很多人为了避暑, 吃太多生冷食物, 这是不可取的, 因为生冷寒凉的食物会影响脾胃运化和气机升降功能, 使水湿停滞胃肠, 引起食欲不振、呕吐、腹泻等症状。

出汗后猛吹空调。夏天出汗本是一个散湿的重要途径,

而在空调环境里, 身体毛孔自动闭合, 汗排不出来, 湿气也就散不出去, 只能聚积体内。空调应适当用, 室内外温差不要过大, 湿气较重时, 最好开启除湿功能。

日常生活中可以多吃些排湿气的食物, 如红豆、山药、大头菜、白扁豆、薏米、葱、姜、蒜等。

据《济宁新闻网健康频道》

夏季这些坏习惯让湿气缠身

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

人民日报 中国网络电视台

|| 食 疗 宝 典 || 口腔溃疡试试萝卜缨汁

取白萝卜缨500克, 蜂蜜1匙(约10~15毫升)。将白萝卜缨放入砂锅内, 加水适量(以淹没白萝卜缨为度), 煎煮至沸, 待温度适宜时, 加蜂蜜调和, 代茶饮。

此法特别适合口腔溃疡初起者, 1~2天内便会痊愈, 若是口腔溃疡数日者(创口大而深), 除了坚持口服萝卜缨蜂蜜汁外, 还应采用萝卜缨蜂蜜膏敷贴治疗。具体方法是: 把洗净的

白萝卜缨捣成糊, 加蜂蜜适量调成膏状, 直接涂敷在口腔溃疡处。此方法既能止痛, 又可加快溃疡愈合。

需要注意的是, 因为白萝卜缨不是一年四季都能方便寻到的, 所以在白萝卜缨上市的季节应多制作一些备用, 方法基本如上, 但要多加些蜂蜜以防变质, 盛于封口严密的玻璃瓶内, 存在冰箱中, 随时可以服用。

据《大众健康》

|| 保 健 支 招 || “滚蛋”疗法 退热祛邪

“滚蛋”是一种简便的疗法, 用来调护感冒、发热、腹痛腹泻等常见病。“滚蛋”疗法即运用“热效应”在人体龙路(血液的通道)、火路的某些体表气聚部位(即穴位)施以调气治疗, 以此达到畅通人体气血, 增强机体抗病能力, 加速邪毒排出体外的效果。

具体操作方法: 将鸡蛋煮熟后去壳, 用纱布或薄手绢包裹, 在身体上来

回滚动。

1. 用于治疗感冒、退热时, 可在上肢、脊柱处滚动, 重点“滚”大椎(低头时, 颈部正中隆起最高处)、风门(位于脊柱区, 第2胸椎棘突下, 后正中线旁开1.5寸)、肺俞(在后背部, 第3胸椎棘突下, 脊柱旁开1.5寸)等穴位。

2. 用于应对腹痛腹泻时, 可滚动腕腹部上腕(脐上5寸处)、中腕(脐上4寸处)、下腕(脐上2寸处)等穴位(如图示), 以达到温里、和胃、止痛之效。在这个基础上, 还可配合食用山楂、鸡内金等消食化积。

3. 用于缓解各种红肿热痛(如眼睛突然红肿、跌打损伤、皮肤肿痛)时, 可以在患处使用“滚蛋”疗法活血化瘀、行气止痛。

需要提醒的是, 滚过的鸡蛋不能吃, 患者治疗完后要谨防吹风、受寒, 当天最好不要洗澡。

据《长寿养生报》

