

# 肖承惊 低调淡泊 心正意诚

肖承惊,1940年出生,北京中医药大学东直门医院主任医师,国家级名老中医,第四届国医大师。

肖承惊今年已经84岁高龄,她看上去身形清瘦却精神矍铄,依旧躬耕在中医临床和教学一线,出诊、带教学生两不误,闲暇时著书立说,笔耕不辍。问她养生有何“秘籍”,肖承惊总是笑着说并不刻意养生,只是在生活习惯和心性上都顺其自然,不执着不违拗,为人处世低调淡泊、心正意诚。

## 低调淡泊方可精神内守

“精神内守”是《黄帝内经》中上古圣人的养生之道,关于如何做到精神内守,从古至今很多杏林名家都有着自我的理解与心得。在肖承惊看来,低调淡泊是实现精



肖承惊

神内守最好的方式,不在人前张扬,不被名利牵着走,一门心思做好自己的事,身体里的精气神就能很好地守住而不外散,身心充盈、自在而怡然自得。肖承惊心性低调,做事从不张扬,很多时候甚至只想躲在自己的一方小天地里,专心搞学术、做临床、带学生。面对一些荣誉和社会要职,肖承惊曾多次婉拒,总是在觉得责任大于荣誉之时,才起身担起这份信任,努力、踏实地做事以回馈社会。

除此之外,她大部分时间都一心扎在临床,以简单的心性和患者、学生相处,心正意诚,精神内守。

## 清淡饮食有助身体平和

肖承惊饮食比较清淡,常食丝瓜、苋菜、空心菜等蔬菜和鱼,很少有名贵菜品。她小时候常吃高粱米饭、馒头等,养成了吃粗茶淡饭的饮食习惯,至今主食仍以粗粮为主,大米等精细主食吃的较少。她多年来一直保持着清瘦的身形,与这样的饮食习惯有着很大关系。肖承惊认为,饮食不必贪多,但需要合理搭配。她每天必备的饮食中包括一杯牛奶和一个煮鸡蛋,有时早晨简单吃一片面包、喝杯牛奶,午餐一定会吃个煮鸡蛋,这是一天饮食中重要的蛋白质来源。清淡

的饮食有助于维持身体的平和状态,少量而规律的进食再加上适当的锻炼,如八段锦、健步走等,身体自然“阴平阳秘,精神乃治”。

## 拥有好伴侣是一生之幸

好的伴侣、好的婚姻不仅不会消耗人的精力,让人可以专心地把精力投入事业中,还会在彼此需要帮助的时候互相扶持、雪中送炭,更是给予子女做的最好的人生示范。肖承惊和她的丈夫结婚55年来一直相濡以沫,互相照顾、扶持彼此,共同养育、教育儿孙。在高质量的婚姻中,肖承惊被宠爱、被保护得很好,她的内心单纯得像一个小女孩,笑起来慈眉善目,眉眼之间皆为恬淡,这或许就是她最宝贵的养生秘籍。

孙学达/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、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

## 保健支招

只有肌肉酸痛、颈部活动不便等症状,还没发生明显的颈椎退变的颈椎病患者,适合通过练习颈椎保健操来养护颈椎。这套操练起来简单,走路、坐车、休息时都可练习。做法如下:

**双手搓颈。**保持身体直立或端坐(下同),双手对搓至手掌发热,然后双手捂住颈后两侧,交替着上下、左右搓动颈

后部,直到感觉颈后部发热。

**虎项擒拿。**双手手掌向前、手指向后缓缓托起下巴,同时用手指指腹按摩耳后的颈部肌肉,八次一组,做四组。

**回头望月。**向左侧后上方扭头,扭到不能扭的时候再慢慢转回头来,接着向右侧后上方扭头(做法同上)。八次一组,做四组。

**双肩松腓。**放松双肩,依

次向前上、后下耸肩,双肩各耸一百次。

此操可以放松颈部肌肉,促进血液循环,松解肌肉粘连,恢复颈椎的生理曲度。长期坚持练习,不仅可以缓解颈部疲劳、预防颈椎病,对于已经发生退行性病变的颈椎病患者,还能起到辅助治疗的作用。需要提醒的是,颈椎病是一种慢性疾病,在练习颈椎保

健操的同时,还要注意以下几点:坐的时间不能太长,每坐一小时站起来活动一下;不要长时间伏案工作,正常情况下,颈椎的生理曲度是S形,长时间低头,颈椎生理曲度很容易变直;一旦出现颈部疼痛加剧、手指麻木、耳鸣头晕等症状,就提示颈椎部的神经受压迫了,须及时就医。

据《大河健康报》

## 教您一套颈椎保健操

## 食疗宝典 健脾祛湿常饮降脂茶

**配方:**荷叶3克、决明子8克、绞股蓝10克、乌龙茶6克、生山楂20克。  
**方法:**沸水泡药10~30分钟,代茶饮,每日一剂,多次泡服至无味。  
**功效:**健脾祛湿、降浊化痰。  
**方解:**荷叶性平,味苦,归肝、脾、胃经,有清热利湿之功效。  
决明子性微寒,味甘、苦,归大肠经,有清肝明目、润肠通便之功效,现代医学研究其具有降血脂、降血压的

功效。  
绞股蓝性寒,味甘苦,归脾、肺经,具有益气健脾、化痰解毒的功效。  
乌龙茶能够降低血清中的脂肪及胆固醇,可以起到减肥降脂的功效。  
生山楂性微温,味甘、酸,归脾、胃、肝经,具有化积消滞、活血化痰、降浊的功效。上药合用共奏健脾祛湿、降浊化痰的功效,能起到减肥降脂的作用。

德州联合医院 刘兆恩

## 从“冬吃萝卜夏吃姜”说养生

俗语说“冬吃萝卜夏吃姜”。冬天原本寒冷刺骨,需要进补,为啥还要吃凉性的萝卜呢?夏天本来就闷热,为啥还要吃热辣的姜呢?这看似矛盾的背后其实蕴藏着深厚的中医理论,就是“春夏养阳、秋冬养阴”。

“春夏养阳”源于春夏季节人体阳气浮于体表。夏至之时,天气炎热,人体阳气趋于体表,就会感到热、汗出,这时如果贪凉,体内原本阳气不足,寒凉刺激进一步损伤脾胃,就会出现腹泻、腹痛、肠系膜淋巴结炎。所以,夏天天气炎热之时,腹泻情况反而多发。这时要多吃温热食物(以生姜为代表)

温胃散寒、祛湿化痰。夏天除了热,还有空气湿度大,尤其南方,这时候人体内就容易呈现寒湿,而“藿香正气水”就有温胃散寒、理气和中、解表化湿的功效,这就是为什么藿香正气水为夏季必备神药。

与之相反,秋冬则应养阴。中医认为冬三月为“闭藏”季节,万物凋零,人体阳气也会顺应季节变化,蛰伏体内,“冬眠”现象是最典型的自然现象。秋冬季节人体活动减少、常吃进补之品,阳气就会郁于中,出现“胃中烦热”,从而出现口干舌燥、口腔溃疡、干咳等上火症状,所以古人强调“秋冬养阴”。这时候正好萝卜收获,而萝卜在《本草纲目》中记载具有“下气、消谷和中、去邪热气”的功效。冬天几块萝卜入口顿觉清爽无比,胃中烦热、一身浊气瞬间消失,且吃完萝卜后排气增多,胃肠蠕动变快,有消食下气的作用。

据《长寿养生报》



节俭传下去 中国万年福

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网