

■ 名医养生 ■

翁维良的“三不过”养心经

翁维良,1937年出生,中医学博士,中国中医科学院主任医师、博士研究生导师,第四届国医大师。

从意气风发的年轻大夫到妙手回春的国医大师,翁维良与心脑血管疾病打交道已有60年。步入耄耋之年,翁维良常常思考:心脏病不能仅靠治,还得靠养,尤其对于身体各器官功能都在走下坡路的老年人来说,养心尤为重要。老年人该如何养心?根据多年临床实践和生活经验,翁维良提出了“三不过”养心经。

不过劳

过劳俗称“累过劲儿”。在现代快节奏的社会环境下,过劳不是稀罕事,但很多人认识不到其危害,简单地以为“休息休息就能好”。实际上,过劳会对身体造成很多不可逆的

伤害,甚至引发“过劳死”。冠心病、心瓣膜病、心肌病和脑出血等心脑血管疾病就是直接引发“过劳死”的最常见疾病。“查不出原因的疲劳、抑郁、失眠,很可能是瘀血作祟。”翁维良认为,在精力、脑力、体力过分透支的情况下,如果再饮食不当——摄入较多高脂食品,就很容易内生瘀血。抑郁、失眠等亚健康表现都与瘀血有关,即“半健康血症”。这时虽检查不出器质性病变,其实已经是冠心病、心肌病等重大疾病的前奏了。如何改善“半健康血症”?翁维良提出,首先必须改变过劳的生活方式,他的秘诀有以下两点:

第一,保持有规律、有节奏的工作生活,让身体定时“开关”。

第二,不强求,不执拗,看

淡得失,避免精神内耗。

不过胖

“我40岁以后,体重就长得很快,这是年龄大了、代谢减慢的缘故,从那时起我就有意控制饮食,每天走一万步。”将体重维持在健康范围内,是翁维良养心的又一秘诀。为何如此关注体重?因为翁维良在多年临床实践中发现,在心脏病患者中,有70%都是肥胖者。“心脏负责向全身泵血,如果体重超重,心脏负担不了就出现功能障碍。心脏得病后,体重还居高不下,心脏吃不消就会病得更重。”对于老年人来说,维持健康体重不是一件容易事。翁维良自70岁以后,就停止了每天一万步的锻炼,因为“走得太多,膝关节磨损严重,腿受不了”。现在,他每天

以缓步慢行的方式锻炼,还特别注重平衡饮食,“营养要全面,爱吃的、不爱吃的都要吃一点,七八分饱刚刚好,不要给心脏太重的负担”。

不过懒

翁维良谈到,很多老年人有惰性心理,不按时体检,身体不舒服也习惯拖着,其实这样非常危险。老年人应特别关注身体的变化,如果出现症状,要及时到医院检查,对证治疗,千万别因为犯懒而贻误最佳治疗时机。翁维良是个很勤快的老人,不但勤于临床科研,也勤于观察自己的身体,有时他自己给自己把脉,摸着脉搏跳动有些不均匀了,就知道该调整了,散散步、活动活动筋骨或是静静养神,以养精蓄锐。

张梦雪/文

■ 温馨提示 ■

每到夏季,不少人会出现食欲不振、全身乏力的现象,与之相伴的是免疫力下降、精神萎靡,甚至经常生病。夏季多喝粥既可以补充人体所需的水分,还能滋养肠胃、帮助睡眠、温和调理机体,能有效缓解高热气温给人体带来的负面影响。

喝粥时,如果能恰到好处地放上些薄荷,能使粥的味道

夏季喝粥 放些薄荷



更加鲜美,使粥的保健效果更加明显。一方面薄荷有着芳香怡人的气味,吃下去能让人心神一振、食欲大增,另一方面

薄荷还有着很高的药用价值,它除了能治疗风热感冒,还具有极好的疏肝解郁功能,能有效改善抑郁、暴怒、烦躁等不良情绪,让人头脑清晰,利于消除咽喉肿胀。

熬制薄荷粥非常简单,我们可以先将薄荷叶择好、洗净、切碎,待粥即将煮熟时,将备好的薄荷叶像撒葱花一样撒到粥里,等到粥散

发出香味即可关火食用。尤其在烹制各类海鲜粥、肉片粥、鱼片粥、骨腩粥时,放上些薄荷不仅能提鲜去火,还可以起到去腥去膻的作用,能增加粥的鲜美口感。

值得注意的是,过多食用薄荷容易耗气动气,病后体弱者、容易出虚汗者以及孕妇等不宜食用。

据《老年养生》

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 ■ “苏东坡操”缓解颈椎病

颈椎病、肩周炎、腰腿痛大都与缺乏运动有关,每天做做“苏东坡操”就能改善。

苏东坡不仅是大文学家,他发明的健身法也造福后代。后人把他的健身法归纳成两句话:你拍一,我拍一,一直拍到七十七;深呼吸,下蹲起,十点十分去看戏。

“你拍一,我拍一,一直拍到七十七”有助打开毛细血管,改善血液循环,从而预防颈椎病。具体做法:双手交替拍另外一侧的颈肩部,左手拍右肩,右手拍左肩。一边拍一边数数,直到拍够七十七下。当然,数量可多可少,重点是拍得有力才有效。

第二句话是“深呼吸,下蹲起,十点十分去看戏”。深呼吸,特别是腹式呼吸,除了能增加氧气吸入量,还可以锻炼横膈肌,使胃、肝、脾、肠等得

到温和的按摩,对改善肠胃功能、保护内脏都有帮助。

“下蹲起”主要针对的是睡眠不好的人,要每天坚持做,先是八次十次,以后再慢慢增加。

“十点十分去看戏”。什么叫“去看戏”呢?以前在农村,墙很矮,隔壁在演戏,你想看戏的话就得把脚尖踮起来,伸长脖子。保持这个姿势几秒钟,之后再反复去做,你会发现肩部、上肘、颈部、脚部肌肉都能得到锻炼,而且对颈椎也特别好。那又为什么是“十点十分”呢?这只是一个形象的比喻,也就是把双臂向身体两侧伸开,和地面平行,类似钟表九点一刻时时针与分针的位置,然后双臂同时向十点十分的位置抬起,再回落到九点一刻的位置。重复这个动作,连续做20-30次,腰肌、背肌、胸肌、颈部肌肉就能得到锻炼。叶浩斯/文

■ 养生小妙招 ■ 小茴香热敷肚脐可补肾

随着年龄的增长,很多人往往因阴液逐渐不足,出现肝肾阴虚等现象。为了避免这种情况的发生,在此教您一招。将半斤食用盐与少许小茴香放

在一起炒热后,装到布袋中敷肚脐,可达到调补阴液、促进阴阳平衡的作用。

盐入肾经,有一定的补肾养阴作用;小茴香味辛性温,有通窍的作用。肚脐是调节人体阴液的重要部位,盐容易通过这个部位被人体吸收。建议在17点到19点这个时间段敷,因为此时肾经当令,是补肾的最好时机。

需要提醒的是,如果肚脐周围有疮疡或者溃烂等症状,就不要使用这种保健方法了。戴宁/文



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

子也孝 孙也孝

中国福

天津人郑国栋

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台