

名 医 养 生

# 国医大师王永钧论肾病养生

王永钧,1935年1月生,浙江杭州人,中医和中西医结合肾病专家,中国中医科学院学部委员,浙江中医药大学附属广兴医院顾问、主任中医师、教授、博士生导师,第四届国医大师。

王永钧教授从医60余年,至今89岁高龄仍坚持每周四个半天的门诊。作为曾经的肾病患者,王永钧多年来一直坚持中医养生,并总结了一套适合肾患者的养生经验。

## 形神合一 动静结合

王永钧说,养生首先要保持良好的心态。中医认为百病生于气,负性情绪会对脏腑产生刺激性,加重病情。由于肾脏病多为慢性,病程较长,治愈难度大,患者容易产生悲观、焦虑、抑郁等情绪,王永钧建议患者要敢于面对疾病,及时调整心态,多和亲人朋友沟

通,避免消极情绪。运动方面,王永钧常说“动以养形,静以养神,形与神俱,行劳不倦”,肾病患者并非都以“静”为佳,适当的运动如走路可通畅经脉,促进气血运行,增强心肺功能,有利于胃肠对食物的吸收和消化。王永钧最推崇的运动是太极拳,这项运动手脚同用,动静结合,还能提高人的专注性,特别适合患有慢病的老年人。

## 合理饮食 养生四宝

作为曾经的肾脏病患者,王永钧多年来一直保持低盐饮食的习惯。王永钧认为,肾病在中医多属“风水、肾风、水肿”等范畴。早在《黄帝内经》中就有“谷味咸,先走肾”之说,《华氏中藏经》则直接指出“满身皆水,按之如泥者……更须忌食盐”。这些都说明风水及肾风的水肿应重视食盐的摄入量,以



王永钧

低盐饮食为宜。建议肾病患者每天食盐的摄入量不高于5克。同时,王永钧提醒肾病患者不要吃低钠盐,因低钠盐中含钾量高,而肾功能不好钾很难排出,容易导致高钾血症,甚至因此出现心脏问题,因此选择普通盐即可。

除限盐外,王永钧对自己的其他饮食也是严格管理,其中之一就是几乎不吃牛肉。清代著名医家张锡纯的《医学衷中参西录》亦提出“患此症终身须忌牛肉,病愈数十年,食之可以复发”。国外也有报道,

因为牛肉蛋白质中的非必需氨基酸增多,对肾血管的张力会带来影响,多吃可以引起肾小球高滤过、高灌注、高血压,反而增加蛋白尿的发生,使肾病加重。此外,王永钧在吃饭时也会注意总的蛋白质摄入量,一般以优质蛋白为主,如鸡蛋、牛奶、鱼虾、瘦肉等。

王永钧推荐养生四宝:茶、参、嫩姜和萝卜。他每天都会喝两三杯绿茶,茶叶富含茶多酚,可以抗氧化,还能清心、明目、提神。到了冬季则会吃参,体质偏寒者可吃红参,体质偏热者可吃西洋参,体质平和者可吃白参(即野山参)。一般煎水喝,加入开水用文火炖,这样比泡水喝效果好。夏天,王永钧会将生嫩姜切成薄片,加入糖、醋、酱油后凉拌食用,可以散寒。他也会经常买些白萝卜煮汤喝,可以化湿。

王海民/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(卫卫通【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



## 温馨提示

拔罐常用于逐寒祛湿、疏通经络,它除了对手法、频率有要求,还有最佳时机——夏天。夏季阳气旺盛,人体的气血也最为充盈,经脉之气流畅,肌肤穴位更敏感。另外,夏天天气温高、雨水多、湿度大,人体内很容易湿气积聚,此时拔罐不仅能温补阳气、增强体质,还能收获

散寒祛湿、通络行气、活血化瘀等治疗效果。

拔罐可以迅速缓解症状,治疗很多疾病,但也有一定的适应症,例如一般的腰背痛更适合拔罐;在背部拔火罐对咳嗽、哮喘、慢性胃炎、消化不良等比较有效。常见的拔罐方法分为留罐、走罐、闪罐和刺络拔罐4类,各

有针对性:

**留罐:**将罐吸附在体表后,固定留置5-10分钟,这种方法多用于治疗风寒湿痹症,如颈肩腰腿痛。

**走罐:**在罐口涂万花油,将罐吸附在体表后,手握罐底,在皮肤表面来回推拉移动数次,至皮肤潮红,适用于腰背等面积较大、肌肉丰厚的部

位,多用于治疗感冒、咳嗽等。

**闪罐:**将罐子拔住后,立即起下,反复吸拔多次,至皮肤潮红,治疗面瘫常用此法。

**刺络拔罐:**先用梅花针或三棱针在皮肤局部叩刺或点刺出血,再将罐吸附在体表,拔出血液3-5毫升,多用于治疗痤疮等皮肤疾患。

江苏省中医院 彭拥军

## 夏天拔罐效果好

## 食疗宝典

## 夏季补阳虚小方

俗话说冬病夏治,阳虚之人在夏天可以吃些温阳之品,比如海虾、牛羊肉、小米、怀山药、茴香、豇豆、核桃、荔枝、龙眼、橘子等。

给大家推荐一个小方子:

材料:羊肉二两、怀山药二两、枸杞子九克、当归三克、肉桂一克。

做法及功效:煲汤,一周喝一次,

肉和山药可以吃掉。羊肉甘温,是补阳气的食疗之品。

此外,贴敷疗法也是不错的。很多医院都开展了冬病夏治的贴敷活动,如果确实有阳气不足引起的呼吸系统疾病,可以在夏天借助阳气充足的时候,用这个方法提升正气。

广州医科大学附属第一医院 郑湘宏

## 保健支招

## 握力下降要“补肝”

握力作为人体的一种力量表现,与肝气的盛衰关系密切。肝作为负责疏泄气机、贮藏调控血液的主要脏器,当其生理功能正常、肝气充足时,人体的气机得以流畅运行,血液得以正常循环,从而为身体各部位提供充足的能量和养分,这是握力得以发挥的基础。并且,握力的强弱依赖于筋脉的强健,肝的疏泄和藏血功能直接影响筋脉的健康状态。血液是濡养筋脉的基本物质,握力的发挥需要充足的血

液供应。所以,当肝血充足时,筋脉得到充分濡养,握力更加强健。反之,肝气不足,气机疏泄不畅,血液运行也会受到影响,导致握力减弱。这也是为什么很多老年人因为肝气衰弱而出现手抖、握力下降的原因。

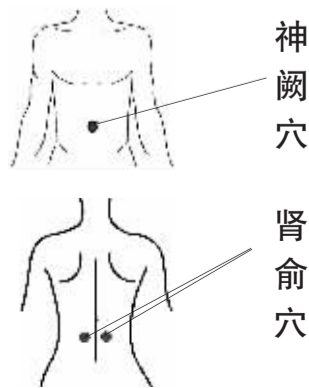
如何锻炼才能让自己肝气足、握力强?在此推荐“握固法”。

1.舌尖向上,抵在口腔上方软腭部位,双手大拇指同时放在手心无名指指根部位,四指攥紧,握固大拇指,呈握拳状。

2.盘坐,持握固双手置于膝上,微微提肛,养气3分钟。吸气,然后憋气,用意念将气从“会阴穴”上移至“神阙穴”(肚脐处)。自觉神阙穴发热后,将气由鼻徐徐放出,反复做20次。

3.用握固的双手拳眼(虎口面)从上向下摩擦两侧肾俞穴(腰部第2腰椎棘突下,旁开1.5寸,如图示),以轻微发热为度。再收手握固,恢复自然状态。

握固时,要自然呼吸,可随时随地练习,但最好在早晨进行。张涛/文



神阙穴

肾俞穴

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

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

天津人韩四妹

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台