

名 医 养 生

王庆国 工作养生 桑榆更进

王庆国,1952年10月生,河北沧州人,中医基础研究专家,中国中医科学院学部委员,北京中医药大学中药学院终身教授,第四届国医大师。

“保持健康的体魄,为祖国工作70年”,这是国医大师王庆国一个伟大的人生目标,虽然年过七十,然桑榆更思进,无鞭自奋蹄,他每天只休息6个小时左右,却能保持旺盛的精力、充沛的体力,其秘诀如下。



王庆国

应身体。《慎斋遗书》中指出,“脾胃一伤,四脏皆无生气”,人就容易生病。王庆国本人也曾被胃病困扰,以前由于营养跟不上、工作强度大而患上胃病,精心调理后才得以缓解。针对脾胃病,王庆国给出了解决之法:泻心剂。王庆国介绍,泻心剂具备寒热互用、苦辛并进、攻补同施的功效,共奏调和寒热、辛开苦降、补益脾胃之功,既有理中温脾补虚之意,又有奏苦寒泄胃消痞之

功,是一组调整脾胃、湿热同治的良方。泻心剂的十味主药中,起到辛开作用的药是半夏和干姜;苦降的药是黄连和黄芩;甘补的药是甘草、人参和大枣;附子温助阳气;大黄泄热破结。灵活运用这些药组方可治疗多种脾胃病。

适当运动,放松解压

王庆国一直将医圣张仲景“上以疗君亲之疾,下以救贫贱之厄”的远大理想作为自己的不懈追求,他精研医术,心怀仁爱,志存救济。他不辞辛劳,每周在北京中医药大学国医堂、东城中医院等出诊6个半天,年接诊患者9000余人次,他还经常受邀去外地出诊,为基层百姓服务,每天的行程安排相当紧凑。王庆国保持旺盛精力的秘诀就是适当运动,他坚持每周五次健步

走,并且打一小时乒乓球,这样可以使肉体与精神交替休息,达到良好的放松效果。

恬淡虚无,真气从之

王庆国认为法于阴阳,和于术数,只有心境宽广,恬淡虚无,才能真气从之。他生活规律而有节奏,每天5点半起床,笔耕不辍,涉猎知识广泛,注重人文修养。书法是他的爱好之一,他始终认为,培养高雅的爱好对于舒缓情绪和压力非常重要,不仅书法,戏曲、音乐也是他之所爱。

“五岳寻仙不辞远,一生好向名山游”的情怀是王庆国心性恬淡的写照。在外,他鞠躬尽瘁,在家,他敬老孝亲,他的身上有蓬勃向上的精神力量,也有璀璨辉煌的精诚之光。

李娜/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

善调脾胃,颐养生活

脾胃病被称为千古难治之病。医圣张仲景《伤寒论》中写道,“阳明居中,主土也,万物所归,无所复传”,人体的营养物质都要通过脾胃消化吸收,再送到身体的各个部分,如果脾胃出了问题,就不能从万物中吸收营养,也就不能供

温馨提示

舒展筋骨,顺便减肥,骑行便是值得推荐的一种方式。

舒心养性。骑行的风景大多在路上,一路走走停停,说说笑笑。到了目的地后心情是满足的,满足于通过自己的努力实现了物理意义上的位移。

塑形减脂。骑行大部分时候都是有氧运动,可以有效锻炼下半身肌肉特别是小腿肌肉。骑自行车的时候,身体肌肉

群会保持紧张的状态,使腹部的肌肉得到锻炼,可以减少腹部的脂肪。双手支撑车把,特别是肱三头肌可以持续提供向上的支撑,肩背部三角肌与胸肌帮助支撑上身的重量,相当于做俯卧撑。骑行也可以是无氧运动,特别是上坡的时候,需要身体的爆发力和耐力,这也能锻炼大腿和腰腹的肌肉。

促进健康。骑行能预防大

脑老化,提高神经系统的敏捷性。现代运动医学研究结果表明,骑自行车是异侧支配运动,两腿交替蹬踏可使左、右侧大脑功能同时得以开发,防止其早衰及偏废。骑行也能够有效锻炼心肺功能,增强心脏肌肉,提高心脏的泵血能力,增加肺活量,增强肺部气体交换的效率。

骑行注意事项:首先,选一辆适合自己的车。比如,野外

去的比较多,那就买一辆山地车,城市通勤就买折叠车。

其次,正确骑行。调整车把和坐垫的高度,使自己保持最舒服的姿势。男性车友每隔半小时休息一下,给前列腺“透气”。佩戴骑行手套、魔术头巾等装备。

最后,结伴出行。多一个人,多一份欢乐,遇到困难时也可以互相帮助。据《今晚报》

科学骑行 健身养心

保健支招 消炎止痛

当出现眼睛肿胀、发炎上火等不适时,可以按摩足通谷穴。

中医认为,刺激足通谷穴,对上火引起的口干舌燥、咽喉肿痛、牙龈肿痛等有一定的缓解作用。对于眼睛肿胀、头痛、关节疼痛等症状,也可通过按摩足通谷穴来缓解。对于长时间站立、行走引起的脚部疲劳,以及全身疲劳等情况,按摩该穴位有助于恢复精力。

足通谷穴位于足趾第5跖趾关节的远端,赤白肉际处(如图)。在按摩

按摩足通谷穴



足通谷穴

前,可先用温水泡脚片刻,以放松脚部肌肉;然后用拇指或中指的指腹,轻柔均匀地按压足通谷穴。每次按摩持续约3~5分钟。自《央视客户端》

食疗宝典 夏季润燥 试试石斛药膳

石斛不仅是一味中药,也是常见的保健滋补佳品。中医认为,石斛味甘、性微寒,入肺、胃、肾经,具有益胃生津、滋阴清热等功效。夏日炎炎,容易伤阴津、伤胃气,出现烦热口渴、口燥咽干、汗出心悸、食少呕逆、视物模糊、腰脚软弱、舌红少津等症状,适合食用石斛药膳进行调理,下面推荐几款食谱。

净切成片,三味一同置于砂锅内,加水约2000毫升,用旺火煮沸后,改小火煮约2小时,放入调料即成。

功效:吃肉喝汤,每日1剂。有养阴清暑、除烦止渴之功,适用于因暑热伤津者、糖尿病阴虚内热者。

石斛花生米

材料:石斛25克,花生米100克,食盐、生姜片适量。

做法:石斛、花生米洗净沥干,放置于砂锅内,加水2000毫升,先放盐、生姜及石斛,待盐溶化后,放入花生米。先旺火煮沸,改小火继续煮约1.5小时即成。

功效:每餐食用花生米20~30粒即可,每日1剂。有养阴润燥、清热生津、软化血管的作用,适用于疝夏者,心脑血管患者也可适量食用。

胡佑志/文

石斛瘦肉汤

材料:石斛、芦根各15克,猪瘦肉200克,食盐、老抽少许。

做法:石斛、芦根洗净,猪瘦肉洗



讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国奥运

勤劳人 吉祥人



中国网络电视台制 陕西卢星 王乃良作