

名 医 养 生

名中医马光亚的养生箴言

马光亚(1914-2005),原名马建中,湖南湘潭人,曾入选中国百大名医。

马光亚从医60多年,医学造诣高深,特别擅长治疗肝病。马光亚年过90岁的时候,还依然思维敏捷、头脑清醒、耳聪目明、牙齿坚固,当问到他的养生经验时,马光亚概括了5句话。

保持心情愉悦。马光亚自认为是一个生性乐观、胸怀洒脱的人。很多病患因为压力大,经常有人和他诉苦、抱怨,马光亚总是面带微笑地倾听

着,温柔地对待身边的人,病患因为马老的乐观与温柔,顿时也变得轻松起来。马光亚认为人到了老年,养生应该先养心,如果能够保持心胸开阔,心情愉快,碰到事情顺其自然,宽宏以待,这种状态下,人的五脏六腑得到协调,精力充沛,自然也会更健康。

吃好饭、睡好觉。马光亚指出,老年人想要养体健体,衰老来得慢一点,平常就要重视吃饭与睡觉。饮食方面要有规律,三餐尽量定时定量,每餐吃七八分饱,饮食上要以清

淡为主,荤素比例以4:6比较合适。人到了老年,每天最好早睡早起,晚上10点前要入睡,睡够8个小时。

坚持运动,重视按摩。每天早起后,马光亚都会和夫人去公园散步。马光亚还坚持每天早晚各做一次导引术养生。同时,他还喜欢自己做按摩,而且都是用双手按,从来不借助工具和器械,这样不仅能让血流更通畅,还能活动手部关节。

不随意服用补药。马光亚虽然是一名医生,但是他并不

支持老年人用补药来养生,因为很多老年人根本不知道自己的体质,也不懂辨证与药性,所以盲目用补药养生,通常会药不对证,反而会伤到身体。他建议可以优先选择食疗,味道好,营养均衡全面。

常练书画,陶冶性情。马光亚医术精湛,诗文书画的造诣也非常高,他在治病之余常练书画,借此来消除杂念,陶冶性情。他强调老年人要经常动脑动手,保持身体与思维灵活。

颜韵/文

保 健 支 招

自我按摩 缓解“空调病”



在空调房里待久了,容易头痛、感冒等,这被称作“空调病”,按摩可以缓解不适。

头痛。可以在医生指导下按摩以下几个部位:印堂穴(两眉中点处)、太阳穴、百会穴(头顶中点处)。

感冒。可以在医生指导下按揉迎香穴(鼻翼旁凹陷处)。

颈椎病。在空调房里待久了,脖子、后背僵硬这些颈椎病的症状很常见,可以按揉风池穴(后发际角凹陷处,左右各一)、风府穴(两风池穴连线中点处)。

肠胃不适。空调吹多了,就容易拉肚子、恶心、食欲不佳,这时可以按揉神阙穴(肚脐)、天枢穴(神阙穴旁开2寸处)。

钱文娟/文

食 疗 宝 典

健脾益气 喝番茄鸡丝汤

材料:番茄500克,鸡胸肉300克,葱花、姜片、食盐、食用油、香油、淀粉各适量。

做法:将鸡胸肉洗净、切丝,加入少许淀粉、食盐腌制10分钟左右,番茄洗净后切丁,在锅中放入少许油,油热后放入姜片、鸡胸肉翻炒,加入番茄,然后加入开水,用文火继续煮15分钟,最后根据个人口味放入葱花、香油、食盐调味即可。

功效:健脾益气、健胃消食。这是一款低脂高蛋白食物,可以作为健身饮食。

刘芳/文

节 气 养 生

立秋时节要注意“四养三防”

立秋标示着秋季的起始。以下教您如何做好立秋节气养生。

立秋四养

情志调养。进入秋季,阴气渐盛,人们的情志应该顺应自然,做到内心宁静,保持心情舒畅,以克制悲忧伤感,才能身心愉快,做到“敛阴养阴”。

起居调养。立秋后秋高气爽,人们应该做到早睡早起。早睡利于肺气宣发肃降,早起防收敛之气太过。立秋后昼夜温差逐渐变大,对于抵抗力低下的人群,要注意适时增减衣物,及时保暖。

饮食调养。立秋后天气干燥,燥气伤肺,耗人津液,此时需要润燥、养阴、润肺。立秋时

节饮食养生应以养阴清热、润燥止渴、清心安神的食品为主。

运动调养。立秋后,是开展各种运动锻炼的好时期,此时运动量不宜过大,宜选择轻松平缓的项目,如慢跑、太极拳、瑜伽等。尤其是老年人、儿童和体质虚弱者,要防出汗过多,阴气耗损。

立秋三防

防暑。立秋时节,暑热未尽,气温不会很快下降,很可能有短时间的升温,因此,立秋后防暑降温要继续,应当心“秋老虎”,小心中暑。

防燥。秋季干燥,易耗津液,常见口干舌燥、鼻咽咽痛、皮肤干枯、大便干结、烦躁不

安等一系列症状,医学上称为“秋燥综合征”。如果出现明显的咽部不适,应注意多喝温热水,多吃滋阴润喉之品,如百合、银耳、黑木耳、梨等。

防感冒。立秋后,昼夜温差变大,容易引起感冒、咳嗽等呼吸系统疾病。因此,初秋千万注意不要贪凉,要注重饮食卫生,情绪稳定。

据《养生与保健》



讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

勤劳人 吉祥人



中国网络电视台制 陕西卢基 王乃良作

带您了解中医适宜技术

中医适宜技术是现代医学中发挥着重要作用。它可以弥补现代医学在某些领域的不足,如对于一些慢性病、亚健康状态的治疗;中医适宜技术还可以作为预防保健手段,帮助调节身体机能,增强免疫力,预防疾病的发生。中医适宜技术主要包括以下几类:

针法类

“针”指“针刺”,是指利用各种针具刺激穴位,调节气血运行,达到治疗疾病的目的,常用体针、头针、耳针、足针、梅花针、火针、电针、穴位注射、小针刀等。针法常用于各种痛症、痿证如腰腿痛、坐骨神经痛、肩颈背痛、扭挫伤、三叉神经痛、头痛、风湿关节痛、胃痛、腹痛、泌尿系结石疼痛、中风等。

灸法类

灸法是用艾绒或其他药物点燃后,直接或间接在体表穴位上熏蒸、温熨,借灸火的热力以及药物的作用,通过经络的传导,起到温通气血、疏通经络、调和阴阳、扶正驱邪、行气

活血、驱寒逐湿、消肿散结等作用。灸法常用于寒邪束表、寒湿痹痛、脏腑虚寒、阳气虚脱、气虚下陷、经络瘀阻的感冒、鼻炎、咳嗽、胃脘痛、泄泻、风湿痹痛、眩晕、面瘫、颈肩腰腿痛、痛经、遗尿等病症。

手法类

手法类包括头部按摩、足底按揉、整脊疗法、捏脊疗法、按摩疗法、拔筋疗法、护肾疗法、小儿推拿疗法、点穴疗法等,适用于各种急慢性软组织损伤、脊柱相关疾病、神经系统疾病等,如颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、中风后遗症等。

中医外治疗法

中医外治疗法包括刮痧疗法、灌肠疗法、火罐疗法、竹罐疗法、药摩疗法、天灸疗法、盐熨疗法、熏洗疗法、药浴疗法、香薰疗法、火熨疗法、芳香疗法、外敷疗法、膏药疗法、中药蜡疗、敷脐疗法、蜂针疗法、耳穴压豆等,治疗范围遍及内、外、妇、儿、骨伤、皮肤、五官、肛肠等科。

中药炮制法

“依法炮制,复方配伍”是中医临床用药的特点,包括中药材、中药饮片和中成药三种。炮制是中医药的专业制药术语,经过炮制的中草药降低或消除了中药的毒副作用,保证用药安全,提高了中草药的效果。

石家庄明翰医院 关玉兰

