

名 医 养 生

胡世平 现代人的养生之要

胡世平,医学博士,广东省首批名中医师承项目指导老师,首批深圳市名中医。

针对现代人寒湿体质越来越多,胡世平提出养生先养心、固阳气、护脾胃的养生方针,同时要养成良好习惯并持之以恒。



胡世平

养生先养心

吃好喝好,不如养心好;名好利好,不如静心好;医好药好,不如开心好;富好贵好,不如良心好。中医讲究七情治病,但凡长寿老人或国医大师,都是心态乐观、与世无争之人。面对逆境,可以用一点幽默甚至自嘲来化解尴尬气氛。

养生要护阳

胡世平谈到,以前来就诊的患者很多是热证,比如口舌

生疮、面红目赤、口臭等,但近十多年来,热性病患者非常少,绝大多数患者隐含寒性病。为什么会造成如此差异?在胡世平看来,食物有四气五味、寒热温凉之分。以前人们吃的食物都是有机食物,天然无激素,有充分的日照,生长周期顺应自然变化,食物属性健康自然。但现在的食物,经过各种激素、抗生素和药物的处理,生长周期变短,日照时间变短,阳气吸收不足,食物

本身性质偏寒,再加上运输、储存都在冰箱中,更加重了食物的寒性。肉类食物也是如此,违背其生长周期、快速催熟的肉类食物也是性质偏寒的。人长期吃此类食物,容易体质偏寒,因此,护脾胃,固护阳气非常重要。那么,如何保养脾胃阳气呢?胡世平说,少食生冷、适当进补、多晒太阳、适度运动都是保养阳气的方法。艾灸也可以起到温阳补气、温经散寒的作用,提高机体的抗寒和抗病能力。

养生守规律

胡世平指出,正确的养生方法在于建立良好的生活习惯,有意识地根据中医养生原则,坚持不懈地去做,就会达到防病保健、减缓病痛、强壮机体、益寿延年的作用。

王亚丽/文

饮食有节。进食时要心情愉快,不能随便说话,同时不能偏食。吃的不要过于辛辣,否则会对肠胃有刺激。饭前不要吃甜食,还要注意喝水要慢,喝茶要淡。

起居有时。人的生命活动应按照季节、昼夜的规律而适时变化,根据自身的身体条件、生活环境等因素,养成良好的生活作息习惯。

工作有度。劳力过度易耗伤气血。因此,任何体力、脑力劳动都不可太久。当感到疲劳时,要及时适当休息,长期过劳会使神经细胞超过生理功能的界限,引起神经衰弱等不良病变。同时也要避免过逸,不进行适当的体力脑力劳动,易造成气血运行不畅,进而导致精神不振、体质衰弱。

医药宝典

中药漱口 缓解溃疡

材料及做法:取黄芩、黄连、黄柏、五倍子、淡竹叶各10克,薄荷15克,加水煎煮至100毫升。使用含漱的方法,每天3次,每次让药物在口中停留30秒。

功效:此方有清热解毒的作用,五倍子所含的没食子酸能帮助在黏膜溃疡面形成一层被膜,薄荷的清凉也能缓解口腔疼痛。姚媛/文

温馨提醒 坚持腿部锻炼 提高生活质量

人老腿先老,健康人的腿部力量会随着年龄的增长自然消退。腿部力量弱,关节稳定性将受到影响,就容易摔倒。

练腿要坚持做腿操

在家中时,可以绷直大腿抬高,保持10秒,再缓慢放下,重复5~8次,坐公交车时也可以做这个动作。如果空间很小不适合抬腿,也可以仅仅在站立时绷紧腿部,再放松,

反复做几次即可。抬起脚后跟再绷腿更理想,每次要保持5~10秒。若想加大锻炼强度,还可以采取单腿支撑的方式,轮流换腿做这个动作。

练腿最适宜健步走

老年人腿部健壮能预防骨质疏松,由于髌骨骨折会引发各类并发症,因此,老年人要活得更更有生活质量,积极进行腿部锻炼是极其重要的。老年人

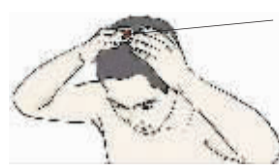
应选择强度不大的有氧运动,如慢跑、游泳、打太极拳等,不适宜在无氧条件下进行竞技运动或大强度、大运动量的训练。

要锻炼肌肉力量最好是健步走,每天45分钟,包括准备活动5~10分钟、实施20~30分钟、放松和整理5~10分钟,从慢慢走到逐渐加快再到很快,最后再逐渐慢下来。

中山大学孙逸仙纪念医院康复科 燕铁斌

保健支招

老年人养肾 试试保肾护身操



百会穴

“肾为先天之本”,尤其是老年人,各个脏腑组织器官功能逐渐减弱,更需要养肾。在此,推荐大家做保肾护身操。

拍腿:拍腿内侧,沿内踝尖向上拍打18个来回,此为足少阴肾经的走行之处,也是肾经的一部分。

揉腹:“肾为先天之本,脾为后天之本,脾肾互根互用”,揉腹可培益中气,同时还能改善腹泻、便秘等胃肠道不适症状。操作方法:便秘行顺时针揉腹,腹泻行逆时针揉腹。均做180圈。

摩腰:“腰为肾之府”,摩腰可温暖肾阳,增强肾气。操作方法:摩腰18~36个来回,至按摩部位微微发热。

压百会:百会是督脉的要穴,人体最顶端的穴位,按压百会可以刺激阳气的升发运行,升阳散火、理气解郁、镇静安神。操作方法:压百会18~36秒。

搓肾穴(耳穴):“肾开窍于耳”,耳朵上有着丰富的穴位,按压耳穴可以疏通经络、调和阴阳。操作方法:搓肾穴(耳穴)18~36秒,搓至双耳微微发热。

郭颖博/文

吹风扇是否会导致面瘫

先说结论:风扇一直对着吹,可以让面部感觉凉爽甚至冷,但不会引起面瘫。

引起面瘫的真正罪魁祸首

面瘫有个专业说法,叫作“特发性面神经麻痹”。从名字就可以看出,这是面神经出了问题。面瘫患者,不仅嘴歪向一边,鼓气时嘴角还会漏风,一边眼睛闭不拢,双眼向上看时,一侧的抬头纹消失或变浅。面神经不是趴在面部表面的,它的位置非常深,最深的起点在脑干,然后走行在一个骨性管道里,最浅的分支也是埋在肌肉里和腺体里面,一般很难被伤到。不是风吹,那是什么原因呢?目前为止,研究发现可能性比较大的原因有两类:一类是感染,另外一类是“非感染”。

在感染方面,单纯疱疹病毒激活被认为是最常见的原因,大多数人发生面瘫也都是感染所致。单纯疱疹病毒是一种特别“喜欢欺负”神经的病毒(嗜神经病毒),这种病毒再

激活后,会沿着神经的轴突(类似于电线)扩散,造成炎症和脱髓鞘(好比是破坏了电线外面的那层绝缘材料)。除了单纯疱疹病毒,很多其他病毒也会通过多种途径来攻击面神经,比如流感病毒也是其中的“可疑凶手”。

再说“非感染性”,主要原因有压迫和缺血,集中在妊娠期的女性。妊娠期女性面瘫的发病风险会是平时的3倍,尤其是在怀孕最后3个月和产后第1周的时候。其中的原因可能和这个阶段的“液体滞留”有关,因为太多的“水分”可能会造成神经压迫。

面瘫了怎么办

一旦发现自己面瘫,首先要做的就是去医院,直接挂神经内科门诊。在医生的指导下,排除掉中枢性面瘫——比如中风。如果最后诊断“特发性面神经麻痹”,反而不必太担心。因为,大约70%的人在未3到6个月内会自行恢复。如果早期口服糖皮质激素,那么完全恢复率会进一步提高,达到80%~85%。不过,现实中有一部分人哪怕过了半年,依然没有恢复完全或留下轻微的后遗症,这种多见于一开始就是非常严重的面瘫表现,或年龄超过40岁,有糖尿病或高血压没有得到很好控制的人群。

据《长寿养生报》



孝/敬/父/母

关爱老人

LOVE

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部