

■ 名 医 养 生 ■

何任 患癌名医的带病延年术

浙江中医药大学有一个“何任班”，是以已故国医大师何任名字命名的，包含着中医学子对大师的怀念。何任是首届国医大师荣誉称号获得者，他医术高超、医德高尚、医风正气，在中医药界有着“泰斗”之誉。何任的女儿，国家级名中医何若苹说，父亲何任在50多岁时就查出患有膀胱癌，做了肿瘤切除和膀胱部分切除手术。何任却认为癌症并没有那么可怕，完全可以做到带病延年。

何任50多岁患癌，直到2012年去世，活到了92岁高龄。这期间，他一直坚持喝一



何任

碗“养生粥”来抗癌。何若苹介绍，这碗“养生粥”做法很简单：取30到60颗粒大、饱满、色白的薏苡仁，将其洗净后加水在砂锅里煮成粥即可，在煮粥时也可以加入少量红枣。煮好的粥可以在每天早上或下午空腹时喝。中医认为，薏苡仁性凉味甘淡，归于脾胃和

肺经，可以健脾利湿，清热解毒，除痹止泻，多用于治疗脾虚泄泻、肺痈水肿、小便不利、脚气等病症。大家都知道薏苡仁不好煮烂，这里教大家一个简便方法。可以先将250克薏苡仁放到高压锅中煮熟，然后放入冰箱冷冻起来，要煮粥时取适量出来略煮一下就可以了。

每天坚持喝薏苡仁粥可以预防糖尿病，还能帮助抗癌。提醒大家，薏苡仁一定要去药店买，不要用超市卖的那种。

除了喝“粥”抗癌，何任在手术后就利用中医学

知识自病自医，他还总结出了中医治疗癌症的十二字法则：不断扶正，适时祛邪，随证治之。

不断扶正，意思是治疗要从始至终坚持调整正气，培本益元，提高患者的免疫力。适时祛邪，就是说要适时地用中药抗癌药。随证治之的意思是，癌症治疗过程中，因为病情的轻重、病程的长短、患者的年龄性别等都有所不同，而且饮食和环境也不一样，出现的证情就呈现出多种多样的态势，中医治疗就应该不尽相同，要视证情而进出。

据《北玮养生堂》

■ 保 健 支 招 ■

教您一套沙发操



老年人利用家中的沙发进行运动，因地制宜，简单方便。沙发健身操的次数完全凭自身感觉，以舒适为宜，不必超负荷运动。早晚饭前各一次为佳。

单沙发靠摩运动。背对单沙发后靠背外侧站定，先由颈椎开始，向下至双肩、腰背、腰眼处，以感觉舒适为准，向沙发靠背滚压数次。

单沙发托体运动。坐在沙发上，左右手臂撑住沙发两边扶手，将全身托起，屁股离开沙发座位，将两腿向前方尽力伸直，反复托起，再落下。这是正向托体。反向托体则面对沙发，将双手臂扶在左右扶手上，双腿向体后弯曲成跪姿，将身体托起在沙发上，起落数次。

单沙发蹬车运动。正向坐在沙发前沿处，双臂扶在左右扶手上，向上前方斜举双腿，左右腿交替蹬出，如同骑自行车，反复练习。

双沙发举腿运动。两只单沙发相互对放靠紧，身体躺入两沙发内，双腿先左后右，轮流交替向上方伸举。以感觉舒适为宜。

双沙发托肩运动。躺入两沙发中，左右两肘压在扶手上，利用肘力将上身提起放下，反复数次。

据《老年日报》

山药炖牛腩
营养互补

做法：将山药去皮切块，牛腩切小块，焯水去浮沫。锅中放油，先将八角炒香，再依次下入葱姜、适量料酒和牛腩，简单翻炒后加水，倒入高压锅中煮20分钟。把煮好的牛腩连汤倒入炖锅中，再放山药、糖、剁椒、盐等，炖至软烂入味即可。

山药营养丰富，如果搭配五花肉等肥肉偏多的肉类，容易导致能量摄入超标，牛腩脂肪含量较少，是高蛋白低脂肪的食物，山药富含碳水化合物，可以提高牛腩中蛋白质的利用率。
朱旭峰/文

老少手拉手 一起减重吧

欢迎参加本报与省中医院西院区联合举办的科学减重活动

本报讯 您体重超重吗？您的子女、孙子(女)体重超重吗？老少手拉手，来一起参加科学减重活动吧。即日起，本报与河北省中医院西院区联合开展“老少手拉手，一起减重吧”活动，欢迎超重和肥胖人群参与进来。

日前，国家卫健委等16部门联合启动了为期三年的“体重管理年”活动。体重水平与人体健康状况密切相关，研究表明，超重和肥胖是导致高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管疾病及部分癌症等慢性病

的重要危险因素。本次“老少手拉手，一起减重吧”活动将帮助各个年龄段的超重人群进行减重。减重期间，河北省中医院专业医务人员将为大家制订个性化减重方案，帮助血压、血脂、血糖等指标异常人群调整指标，具体方式包括饮食调理、运动指导、睡眠管理、中医外治、中药调理等。

为了帮助大家科学合理减重，本次活动还成立了专家委员会，成员分别为：河北省中医院西院区总检师、主任医师郭树繁，河北省中医院西院

区综合内科主任李刚，河北省中医院针灸科副主任张素钊，河北省中医院西院区中医传统功法总教习胡增平，中医护理门诊负责人张玉娇。

报名电话：0311-80900133、88629437

河北省中医院西院区地址：石家庄市新华区西三庄街32号。

您也可以扫描二维码，加入微信管理群了解此次活动，进行医患互动、交流分享。



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 陕西卢星 王乃克作

■ 温 馨 提 示 ■ 秋季养肺应综合调理

秋季调理应该是综合性的，因为五脏是相互关联、相生相克的，“五脏相安无事，机体才能健康。”

补“阴”最好用食疗

秋季干燥，容易伤阴，可以适当吃一些滋阴润肺的食物，但前提是合理膳食、平衡营养。有呼吸系统慢性病的患者，可以吃一些百合、莲藕、蜂蜜等，或者饮一点冰糖菊花茶，用食疗来滋阴润肺。

大笑、唱歌能宣发肺气

养肺的方法多种多样，大笑、唱歌，这些能够起到“扩胸”作用的活动，对肺气的张扬、宣发是很有好处的。中医有“常笑宣肺”一说，不同程度的笑对呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等有适当

的协调作用。

腹式呼吸可以强身

腹式呼吸可以增加肺容量，尤其有利于慢阻肺和肺气肿病人的恢复。方法：吸气时轻轻扩张腹肌，在感觉舒服的前提下，尽量吸得越深越好，呼气时再将腹部肌肉放松，需要注意的是，肚子一定要有起伏。

按摩两穴，畅通鼻腔

迎香穴位于鼻子两边（鼻唇沟与鼻翼交界处），经常按揉可以舒风解表，使鼻腔内气息畅通。另外，轻叩背部肺俞穴（背后第三胸椎、左右旁开二指宽处）数十下，有健肺养肺、预防感冒的效果。
朱波/文

■ 凡 人 养 生 ■ 积极向上的心态使我年轻

我是一位即将退休的老干部。我虽年近花甲，但头发乌黑，满面红光，脸上没有皱纹，人们都说我像40岁的人。生活中，积极向上的态度，是我保持年轻的秘诀。以下是我的养生体会。

坚持锻炼。我年轻时爱打羽毛球，打球让身体新陈代谢加快，四肢肌肉发达。自从从腰间盘突出后，我就改为每天散步，雨雪天也不间断。

寄情山水。我爱旅游，出发前都要做足路线、美食等功课，特别是挖掘景点的文化内涵。旅游中，不仅饱览了祖国的大好河山，还使我心旷神怡，增强了体质。

爱好广泛。我喜欢剪报，经常把报纸上的好文章剪下来，闲暇时再拿出来细细品味。我爱学法律，常阅读《民法典》等法律书籍。我还爱下象棋。这些爱好不仅锻炼了大脑，还愉悦了心情。

热心公益。我深知“赠人玫瑰，手留余香”的道理。为了丰富小区的文化生活，我曾出资举办象棋比赛。遇到电梯故障等琐事，我第一时间和有关部门联系，督促维修，大家都夸我是“热心人”。

积极向上。我特别关注弘扬社会正能量、歌唱祖国、赞美社会的消息，通过学习、宣传这些内容，让自己变得更加积极向上。
康立新/文