

名 医 养 生

金世元 “无药养生”享高寿

金世元,1926年出生,北京卫生职业学院主任药师,中医中药审核专家,中华中医药学会终身理事,第二届国医大师。

金世元今年98岁高龄,从医已经有80年了,他和中药打了一辈子交道,被中医界称为“活药典”“当代药王”。大家可能会认为他的养生秘诀和中药进补有关,可是令人奇怪的是,金世元非常推崇“无药养生”。

金世元16岁时,在一个药庄里当学徒,当时药庄里在制作“参茸卫生丸”,这是种大补之药,他想着补药补身就偷偷吃了一块,没想到三小时后,就感觉头痛欲裂,难受异常,师傅赶紧给他吃了解药进行缓解,并训斥他年纪轻轻



金世元

的,怎么乱吃补药。他27岁时,恰逢一家药行杀鹿,金世元正好赶上,于是美美饱餐一顿,没成想回到家后,鼻血流个不停,而且全身胀疼。经此两事,让金世元长了教训,知道了再好的补药也是不能随便乱吃的。从此他就再也不乱碰“补药”了。

金世元的“无药养生”总结起来有以下四点:

中药不能乱吃。中药讲

究对症开方,吃中药得按体质,还需要配合药性、季节来吃,即使是常见药材也是不能随便乱吃的。比如气虚型体质的人需要益气健脾,通过运动来增强体质。而阳虚的人则需要多吃补气的食物,还要注意保暖。体质不同调理方法不一样,用药的剂量和方式也是不同的。

中药养生易形成依赖。很多人认为中药副作用小,养生效果好,就会坚持服用,从而忽视了防范疾病,认为自己服着补药呢,可以不用注意饮食和运动了,这样其实是违背养生的初衷的。

食补和运动胜过中药养生。其实很多健康问题都与不健康的饮食和运动量少有关。所以养生要学会平衡饮食,科

学运动。

是药三分毒。养生并不是靠药来养的,中药再好也是药,凡是药就具有一定的毒副作用,用错了是会对身体器官造成伤害的,在不了解药性的情况下随使用来养生,可想而知后果是什么。

另外,有些人用中药泡酒来喝,感觉不是直接吃中药,会更安全,这样做也是不对的。药酒也得是专业人士配才行,如果自己在家买药材泡,选用药材质量、药性、工艺都掌握不好,泡出来的药酒风险是很大的。而且酒精会放大药物的毒性和药性,在不能保证中药安全性的条件下,长期喝药酒可能导致肝损伤。

据《北纬养生堂》

温 馨 提 示

初秋少贪凉 以免伤阳气

今年36岁的李军(化名)很瘦,胃肠消化吸收不太好。可是在几年前,他的身体完全不是这样,当时十分健壮。他身体的变化就是从前几年一个初秋开始的。

李军说,那个时候他上班没几年,一个人打拼,生活并不规律,夏天的时候使劲儿喝冷饮、吃凉西瓜。到了立秋之后,有时气温忽然高起来,他一天吃六七个冰棍儿。终于有一天晚上,他开始腹泻了,这



一泻到现在也没好利索,用上药就好一阵儿,停药没几天就又犯病了。常年腹泻,让李军逐渐消瘦,体质大不如前。

盛夏时节气温很高,气血外浮于体表,造成脾胃正气不

足,影响脾胃、脾阳的生发。可以说,到了夏秋之交,人的脾胃、消化能力基本上到了一种比较虚弱的状态。偏偏在这个时候,秋老虎的高温让人继续把目光投向生冷食物,进一步损伤阳气,给消化机能造成很大伤害。脾胃阳气的虚弱导致免疫机能的降低,让各种疾病有了乘虚而入的可能。所以,人们在初秋时一定要保护好好自己的脾胃,不要无节制地贪凉。

李霆/文

中 药 泡 脚
缓 解 慢 性 鼻 炎

材料:枇杷叶25克,桔梗25克,苍耳子18克,薄荷18克,甘草6克。

用法:将上述材料加适量清水,浸泡20分钟后用砂锅煎煮,取药液与1500毫升开水一同倒入盆中,待温度适宜时泡洗双脚。每天2次,每次40分钟,15天为1个疗程。

功效:疏风、宣肺、通窍,可缓解慢性鼻炎。李珮琳/文

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 陕西卢生 王乃亮作

了解四个问题帮您认识老花眼

老花早晚会得吗

老花属于自然生理现象,是人体衰老的一个必然过程。人到一定年龄都会出现老花眼,只是发生时间的早晚不同而已。

大部分人老花发生的时间在40岁至45岁。眼轴越短的人,老花的年纪可能出现得越早。也就是说,年轻时视力越好,老花发生的时间可能越早。也有人说,年轻时近视,老了就不会老花了。事实是,近视人群到老了,往往轻度近视与老花并存,看近需摘下近视眼镜,不用戴老花镜。

如何选择老花镜

一般常用的老花镜为单焦镜片,也可以根据个人需求和习惯,配置双光、渐变多焦类型的老花镜。单焦镜只能保证看近,在看电视、走路等需要看远距离时,需要摘镜;双光镜可以同时满足看远、看近的要求;渐进多焦点镜可看清远处、近处和中距离物体,走路、阅读、开会、运动时均可戴镜,被称为“会变焦的镜片”。建议在正规医疗机构眼科验光矫正后配镜,不宜自行随意购买老花镜。

老花也可以做手术吗

应对老花,也有手术方式。如果老花度数很深,或者老花发生时年龄较轻,可以考虑手术方式。目前治疗老花的手术主要包括激光矫正手术和人工晶状体置换手术。激光矫正手

保 健 支 招

常 做 几 种 运 动
保 持 血 管 畅 通

手腕脚腕动作。平躺,伸直手指,手腕向手背方向抬起,脚腕同时向脚背方向抬起,而后恢复手腕、脚腕绷直,反复几次。

做体操。注重活动身体关节的体操,能舒缓血管,促进关节处的血液循环,建议做操至身体微微出汗。

伸展运动。拉伸肌肉对血管有锻炼效果。伸懒腰也是一种伸展运动,当我们感到身体仿佛有电流通过,就是在打开气血,促进循环。

做有氧运动。研究发现,运动能使人吸收比平常多几倍甚至几十倍的氧。吸氧量增多,呼吸频率加快,有利于将一些致瘤物排出体外。长期规律地坚持慢跑、快走、游泳等效果更好。

泡热水澡。泡澡时体温会略有上升,对促进血液循环大有好处。但有冠心病、心肌梗死病史的人不宜饱餐后泡澡。

按摩。按摩是提高体温、促进血液循环最自然的方法,还可以促进末梢血管的血液循环。

瑜伽。瑜伽运动有利于降低心率、放松血管。据《长寿养生报》

