

名 医 养 生

国医大师施杞的养筋护骨经

施杞,1937年出生,中医骨伤专家,中国中医科学院学部委员,上海中医药大学教授、博士研究生导师、主任医师,第四届国医大师。

上海中医药大学附属龙华医院的诊室里,87岁的国医大师施杞正在教患者练习养生功,运气完毕,一声气力雄浑的长啸响彻诊间。这啸声,这精气神,这身姿,无不体现出施杞多年来的养生长果。施杞致力于中医骨伤科事业59年,针对老年人如何养护筋骨分享了自己的经验。

起居有常,养身心

都说“生命在于运动”,施杞建议老年人根据自己情况适当运动,杜绝久坐,每天保证20分钟左右的运动。养生者,不伤身也。养生贯穿人的一生,施杞总结为:少年重养,青年防伤,中年防邪,老年防



施杞

衰。青年时期要养身体、防损伤,比如运动员在青少年期间易造成筋骨损伤,普通人盲目健身会造成运动损伤,运动要有度,盲目追求某种效果恐得不偿失。“中年防邪”说的是防风、寒、湿等外邪,提醒中年人正值拼搏时刻,不要疏于关照健康。“老年防衰”则指生活习惯要顺应自然,衣食住行都要合理,这样才能有一个健康的身体。施杞曾提出“慢性筋骨病”的概念,他认为,慢性筋骨病这一类病有其发生发展过程,与年龄相关性较大,随着

年龄的增长,筋骨衰老是无法逆转的自然规律。因此,筋骨的养护与整体养生分不开。饮食上,施杞主张荤素搭配、不偏食,鱼、瘦肉、豆制品等蛋白质提供人体的基本能量,蔬菜则提供人体所需的多种维生素和微量元素,均不可少。同时要做到饮食有度,每餐七分饱,四季五味,顺应自然。

勤练功法,加“骨”劲

耄耋之年的施杞步伐稳健,甚至比身旁的年轻学生走得还要快,这得益于他长期保持锻炼的好习惯。施杞根据多年临床经验及科学研究,总结出一套调畅全身气机的养生操,建议每日1~2次。适合有颈腰痛、关节痛等慢性筋骨病的人,从头到脚都能活动到,是对身体全面的调理锻炼。施杞指出,练功要量力而行,规律锻炼,练习时自然呼吸,思

绪集中,动作连贯,和缓舒展,不宜过猛过快。

养生操主要为以下三个动作。

两手托天按摩三焦:双脚提起,双手交叉向上举过头顶,拔伸腰背。双手叠放,左手掌心压于右手背上,顺时针方向按摩上焦(胸部)、中焦(上腹部)、下焦(下腹部)各6次。

吐故纳新:双脚自然分开,双手掌心向下,吸气,并缓慢抬起双臂,到略高于肩膀时,再内收沉肘近胸前,双手成立掌,呼气时双手配合用力前推,推至1/3处时,气随手出,猛然大吼一声迸发出“哈”气声。重复3次。

调理四肢:双臂自然伸展,体前交叉扩胸。双腿踏步,自然呼吸,像踩着波浪一样缓慢踏步前行,上肢顺势前后左右交叉摆动。

张昕/文

温 馨 提 示

食管的主要功能是配合吞咽动作,将食物从口腔蠕动传输到胃腔。和其他消化道肿瘤一样,食管癌的发展是从反复黏膜损伤,到慢性炎症,再到黏膜癌变的过程。要想维护食管健康,就得从日常饮食下手,减少食管黏膜损伤和炎症的发生,简单说可以总结为以下几点。

温度。中国人有“趁热吃喝”的习惯,但食管黏膜比较柔嫩,适宜的食物温度在40℃以下,能耐受的最高温度在60℃左右,超过这个温度,食管黏膜就容易被烫伤。如果经常吃太烫的食物,就会导致黏膜受损后尚未修复又受到烫伤,致使损伤进一步加重,形成溃疡,从而引起黏膜的慢性炎症。

浓度。腌制的高盐食物、高浓度酒精或浓茶等刺激性食物或饮料,同样会对食管黏膜产生侵蚀或刺激,造成食管黏膜损伤,长此以往,可能诱发慢性炎症和食管黏膜癌变。

硬度。进食偏硬的食物,会加重食物与食管黏膜的摩擦,造成食管黏膜,特别是食

管狭窄处的黏膜机械性损伤。因此,为了保护食管黏膜,还需要控制食物的硬度。

速度。狼吞虎咽地进食,会导致食物在口腔中得不到充分咀嚼,无法与唾液充分混合,这种粗糙、没有充分润滑的食物,很可能对食管黏膜造成损伤。

据《祝您健康》

保护食管要讲“度”

食 疗 宝 典

秋季饮食调理
巧除湿气过重

秋季,阴雨天让很多人身体出现了沉重、困乏等不适症状。那么,通过哪些饮食方面的调节可以改善大家的不适感呢?

1.炒菜或炒肉时适当多放些十三香或五香粉,内含干姜、花椒、大料、小茴香、桂皮、白芷等药食同源之品,可以化湿燥湿。

2.煮粥时可适当加些炒薏米、山药、茯苓,以助健脾化湿,也可把这几味药食同源之品磨成细面,做成饼、面条、馒头等来食用。

3.适当多吃姜、葱、洋葱、蒜、辣椒等辛温之品以助温化湿气。

4.适当多食醋,中医五行认为“木”能克“土”,木味为酸,土气重则生湿,适当多食醋利于祛湿浊油腻。

5.避免过多食用过甜、过咸、过油、过凉之品,以免加重寒湿。

推荐一道除湿药茶:陈皮5g、砂仁1g、玉米须15g,开水泡或水煮3~5分钟后,当茶饮。能起到化湿利湿、温中理气和胃的作用。

足疗方:用艾叶10~30g煮水、泡脚,泡至身上微微出汗,可以起到温经散寒通络的作用。

此外,建议大家常做艾灸,多灸腹部正中中线以及四肢部位,以助温化寒湿;平时居所要注意通风,因为风能胜湿,利于除湿。

王乔/文

保 健 支 招 纠正跑姿 防止腹部变大

不少中老年人选择跑步来锻炼身体,可是肚子却越跑越大。殊不知,跑步动作不当,也是导致肚子凸出的原因。

有的人跑步时两肩下沉,两臂摆动不够,腿抬不起来,步幅小,无腾空,呼吸节奏不均匀,每跑一步,肚子就上

下颠动。久而久之,会影响腹肌的控制力,导致肚子下垂、凸出。正确的跑步动作应该是:两肩稍提,两臂弯曲成90度,前后摆动不大而稍有上下弹动,肩稍抬高,跑步时大腿前抬较高,后蹬充分,步幅大而有弹性。这样做可以使腹部肌肉紧张,内肚上提,呼吸均匀、细长、充分而有节奏。

跑步时腹肌适当紧张,注意提气,这本身就是对呼吸器官功能的训练,也是对腹肌的锻炼,可以增强腹肌的控制力。

郭旭光/文

心 理 身 肌 七种表现提示强迫障碍

强迫怀疑。已经做过的事反复怀疑自己是否做了,明知道没必要,但就是控制不住。如反复怀疑燃气是否关了、水管是否关了、车门是否关好,就算反复检查仍忍不住怀疑。

强迫回忆。反复回忆以前没有意义的小事,不想回忆但控制不住。

强迫性穷思竭虑。对无意义的事反复思考,如为什么有一个鼻子、两个耳朵。明知道无意义却深陷其中。

强迫情绪。担心没必要的事情,如走路时离他人很远,因为害怕别人摔倒会诬赖自己撞到的;同事丢了一支笔,担心同事怀疑自己,反复说自己没拿笔,并提供很多证据。很清楚做这些没必要,但不做又很痛苦。

强迫意向。有一种要去做违背自己意愿事情的想法,但知道这种想法不对,也不会去做。如站到楼上想往下跳,看到

行驶的汽车有要撞上去的冲动想法。

强迫联想。看到某种物品或想到某件事就会联想到不好的事情发生。如看到打火机就联想到火灾、看到汽车就联想到车祸。

强迫行为。常继发于强迫观念,患者通过反复的检查和重复的动作来缓解强迫观念带来的焦虑。如反复检查鞋带是否系好、门窗是否关好;反复洗澡、洗手、洗餐具;反复询问周围人自己是否说错话、做错事;反复数汽车、井盖、大门等;进家门时要先迈右脚、进办公室要先迈左脚,要是错了会感到痛苦然后再来一遍。

强迫障碍虽然会给患者带来痛苦,但并非无法治愈。遵医嘱进行药物治疗以及科学的心理治疗,加上坚定的信念,完全有能力战胜这一疾病。

博禾/文

