

■ 名医养生 ■

周学文 肠胃保健需得法

周学文,辽宁中医药大学附属医院主任医师,第三届国医大师。周学文教授从医50余年,悬壶济世,深悟经典,擅长治疗消化道溃疡、胃炎伴胆汁反流、慢性咽炎等疑难杂病。以下是周学文教授向大家分享的消化系统疾病患者日常保健法。

讲方式重调护

周学文认为,人体消化系统终日饮食进出,若不慎防则遭损伤,所以消化系统疾病患者应注意日常调护。调护得当,有利于正气恢复,邪气去除;调护不当,不仅会延误康复时间,还会使病情反复,出现新的症状。对于消化系统疾病患者的日常调护,周学文建议,起居需顺应四时,室内外环境应安静清爽;劳逸结合,不宜片面强调休息或者活动,但需注意活动量要逐步增加,



周学文

不可操之过急,以免加重病情,因为消化系统疾病会因劳累过度而复发。

暴饮暴食损伤脾胃的例子屡见不鲜,所以饮食应有节制,不可过饥过饱,宜少吃多餐、规律进食、不吃零食。周学文告诫,偏食辛辣或过热的食物会使肠胃炽热而致大便干燥或出血,大量或长期吃寒凉食物会遏伤脾阳,内生寒气导致胃痛、腹痛、泄泻。临床上,周学文坚持脾胃用药以轻灵为主的思路,不用特别峻猛的药。“胃气一

收,百药难施”,一些老人脾胃比较弱,周学文倾向用黄连代替黄连,减少寒凉之气,他提醒,只有把胃气保护好,药才能起到好的效果。

好心态利康复

剧烈的情志变化会影响人体正常功能,长期精神紧张、心情忧虑常常是导致溃疡病发生的重要诱因。消化性溃疡、慢性结肠炎等肠胃疾病的患者,常因不能进食、恶心、呕吐、腹泻、便秘等症状,或进行繁多检查,或因病情反复,出现焦虑、情绪不稳等心理波动,严重者甚至吐血。对于这些心理负担重的患者,周学文会耐心地进行开导,缓解患者过大的精神压力。周学文说,消化系统疾病患者要学会自我开导,解除思想顾虑,放下思想包袱,这是早日康复的重要因素。

用中药有利弊

在现代中药的药理研究上,周学文经验丰富。他平时对药物的有效成分、药物的副作用等方面特别关注,常常告诫学生们:“要多了解中药,因为中药也有毒副作用的。在辨证论治的同时,要把握好用药的度,不能过量应用,用药安全最重要。”每每遇到受老百姓“追捧”的中药时,周学文都会不厌其烦地告诉徒弟们这些“保健药”的注意事项。比如在老年人中流行每天都吃三七粉。周学文认为,如果老年人心脏不好,三七粉用量过多会引起心率过速,长期过量容易引起肝细胞损伤。对于消化道出血的患者,周学文有时会用三七粉保护,但也都严格控制用量,同时还要加一些其他药物来保护胃黏膜。

伟林/文

■ 温馨提示 ■

老年人进行运动锻炼有诸多益处,运动不仅能够较好地促进平衡能力、运动能力、柔韧性等,对调节情绪、改善心理健康、保持心情愉悦也有较好的作用。

运动中的机械刺激可以抑制破骨细胞的破骨过程,促进成骨细胞活性。运动还可以促进血液循环,改善骨骼的营

养供应,促进骨骼健康,预防骨质疏松,改善协调与平衡能力,降低跌倒风险。运动还能够减缓骨骼肌力量和肌肉质量下降的速度,增强肌肉柔韧性,避免肌少症的发生。

运动可以增加脂肪的消耗,改善老年人的血脂指标,改善动脉硬化;运动还可促进肠胃蠕动,有利于食物的吸收

坚持运动有哪些益处



和排出,缓解老年人食欲不振、便秘等情况;运动还可以改善睡眠。

老年人经常参加运动锻炼可以改善慢性病,包括降低心脑血管事件、骨质疏松、认知障碍和焦虑抑郁等疾病的发病率,改善老年人的免疫功能。

刘晓蕾/文

■ 凡人养生 ■

期颐老人的睡觉养生经

顾汝询老人今年105岁。他有一句养生口头禅:想过百十岁,就要讲究睡。

顾老不论饮食好丑,就是睡觉有讲究,他说要睡两种好觉,不睡两种坏觉。两种好觉是:夜觉和午觉;两种坏觉是:懒觉和没规矩的觉。

睡夜觉:他一般是天黑前先吃晚饭,再漱口、洗脸、擦身、洗脚,天黑了就上床,有困意时立马闭眼入睡,没困意则闭目养神渐渐入睡。到了睡夜觉的时间,再好看的电视节目他也不看,再热闹的地方他也不去。有一次,邻居请人来唱戏,还都是他爱看的剧目,天黑了,他照常上床睡觉。

睡午觉:顾老一般11点半前午餐,午餐后用温开水漱口、洗洗脸,在院子里转悠一刻钟左右,就去午睡。睡到自然醒,时间在一个半小时左右。

不睡懒觉:公鸡打鸣后,顾老便会坐起来,但不急于下床,先披好上衣,靠坐5分钟,再伸伸懒腰、扭扭脖子,最后,慢慢地穿好衣服,下床。

不睡没规矩的觉:顾老认为,睡前饱餐、戴着项链和戒指等睡的觉、枕着手睡的觉、手搭在胸口睡的觉、张着口睡的觉、胡思乱想的觉,都是没规矩的觉。

江海/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 陕西卢星 王乃良作

■ 保健支招 ■ 四个动作解决膝盖发凉

膝盖的温度是膝盖健康的风向标。当膝关节周围的血液供给出现问题时,关节滑膜细胞就会“消极怠工”,磨损下来的软骨碎片“无人清理”,新鲜的关节滑液也“供给不上”,产生的炎性物质便得不到“妥善清理”。久而久之,膝关节越来越脆弱,无论是承重能力还是活动度,均会大打折扣。

热敷或理疗。热敷可改善膝盖局部血液循环,帮助放松神经、减轻炎症。秋季膝盖发凉时,可以用毛巾浸湿热水,在患处敷20-30分钟。此外,红外线理疗、按摩、推拿、针灸等也可促进膝关节周围血液循环,缓解不适。

增强饮食调养。秋天逐渐凉爽,人体需要的能量逐渐增多,可适当食用热量稍高的食物,提高基础代谢率,增强御寒能力。

治疗膝关节基础疾病。如膝骨关节病患者,应按疗程服用药物,不能症状缓解就停药。

4个动作让膝盖暖起来

适量的功能锻炼可以促进关节滑液的流动和分泌,增强韧带和肌肉的功能性。腿部强韧的肌肉会成为血液流动的能量泵,肌肉有力的收缩与拉伸可以把更多血液泵到关节腔,进而增强关节微循环。

锻炼大腿前侧肌肉:坐在椅子上,抬起一条腿水平伸直,坚持5-10秒后放下,再换腿做。

锻炼大腿外侧肌肉:面向右侧躺下,将左腿向上方抬起20厘米,坚持5秒放下,再换另一侧。

锻炼大腿后侧肌肉:侧躺,脚后跟向后踢,缓缓放下。屈髋缓缓上抬,有控制地放下。

锻炼小腿后侧肌肉:手扶椅背或桌沿,踮起脚跟后缓慢放下。

这些动作每天做两组,每组30次。

李永刚/文

■ 医药宝典 ■ 白芷治头痛小验方

白芷含白当归素、氧化前胡等成分,具有祛风、通窍、止痛功效,善治头痛、眉棱骨痛等症。在此介绍两种用法。

1.白芷适量,洗净晒干,研为细

末,炼蜜为丸,每次嚼服1丸,以清茶或荆芥汤化下,每日2次,治头风头痛、眩晕。

2.白芷、薄荷各50克,白酒500毫升,先将白芷、薄荷捣碎,置容器中,加入白酒,密封。浸泡3-7天后,过滤去渣,即可适量饮用,具有祛风、止痛的功效。需注意,白芷芳香温燥,故阴虚血热者、血虚火旺及痈疮已溃者忌服白芷及其制剂。 据《大众卫生报》

