

|| 名 医 养 生 ||

王晞星的“和”法养生经

王晞星,1959年出生,中国中医科学院学部委员,山西省中医药研究院主任医师、教授,第四届国医大师。

王晞星从事临床工作四十余年,致力于中西医结合治疗多种肿瘤及疑难杂症,退休后依然精力充沛地奋斗于临床一线。他总结出“和”法养生的经验。王晞星认为,脏腑、寒热、气血、营卫之和是“和”法的重要组成部分,辨证论治后再配合八段锦、针灸推拿、食疗、漫步等法,有较好养生效果。

调和肝脾情志畅

王晞星认为,脏腑病证是脏腑病理反映于外的客观表象,由于各脏腑生理功能不一,其反映的症状亦有差异。现代社会生活节奏紧凑,压力



王晞星

增大,故常见焦虑、躁怒、失眠、消化不良等症状。《温病条辨》曰:“肝为刚脏,内寄相火。”五行中,肝属木,脾属土,任何一方过盛,都会致另一方虚弱。故王晞星常以调和肝脾、舒畅情志为基本治法,在逍遥散的基础上加减用药。除中药调和,他认为参练八段锦、太极等中医功法,并配合呼吸节律,使肝脾之气相和,则心绪自舒,身体康健。

寒热相和避外邪

现今人们多见过敏性疾病,正是因为受空气污染等外邪影响,加之作息常无规律,以致体质不佳,寒热失调,皮肤屏障功能减退。针对此类患者,王晞星根据其临床证候,在调和寒热的基础上加减用药,以求寒热相和,邪祛身康。

对于过敏性疾病患者,除却中药调理,王晞星还建议及时前往医院明确过敏原,生活中要加强预防,尽量避开过敏之物;尽量不食生冷及辛辣刺激、海鲜及制品,补充维生素C、维生素B;注意避风寒,顺应天时添换衣物,规律作息,坚持锻炼,不擅自服用药品。

调和营卫以养身

王晞星说,有些人为了追求美观,常穿着单薄或断食减肥,以致腠理不固,营卫不和,出现头痛发热、汗出恶风等症;有些女性因先天体质虚弱或是后天失养,导致产后外不御邪,内不抗邪,症见怕风、产后低热等。针对此类情况,王晞星常用桂枝汤为基础加减用药,以调和营卫,滋阴和阳。王晞星认为,桂枝汤性温和,可在医生指导下作养生汤药服用,以平和内外。除中药调理,还可通过导引、按摩的方法,疏通经络,促进营卫血气运行,达到防病抗老、延年益寿的目的。还应节饮食,保证脏腑功能调和,营卫化源充足,滋养功能和卫外功能正常,则无由致病。赵惠峰/文

|| 温 馨 提 示 ||

跌倒会导致骨折等严重后果,还会带来极大的心理创伤。老人及家属尤其应警惕以下六个高危时刻,防患于未然:

接电话。在卧室摔倒的老人,八成以上是因为着急去接电话。建议老人把座机或手机放在容易拿取的地方;不要选择过于尖锐、急促的铃声;有意识地培养慢起、慢站、慢走接听电话的习惯。

起夜时。超半数老年骨折患者是起夜时摔伤的,究其原因:

一是光线昏暗、室内家具摆放不当;二是老人机体功能处于半睡眠状态,反应迟缓。建议老人装一个小夜灯,清除过道堆积的杂物,在卫生间放置防滑垫并安装扶手。平衡能力较差、服用助眠药物的老人,建议在床边放置一个马桶椅,降低往返卫生间途中跌倒的风险。

洗澡时。老人平衡能力差,如果浴室地面湿滑,就很容易摔倒。建议老人用洗澡椅

坐着洗;浴室地面应使用防滑地砖、铺设防滑垫、安装扶手,以便老人保持平衡。

服药后。老人服用某些药物后,血压、视觉功能等会受影响,导致跌倒风险增加。一般来说,服药30分钟至1小时是跌倒的高风险期,建议老人在此期间尽量减少活动。

等公交。等公交车需要长时间站立,很多老人体力较差、关节不灵活,公交车到站后,拥挤的人群会突然快速移

动,极易引发老人摔倒。建议老人外出时,拿一个折叠拐杖凳;公交进站后不要急于上车,注意自身安全。

乘扶梯。老人肢体不协调,乘扶梯时未掌握好节奏,容易导致摔倒。建议老人乘坐扶梯时抓紧扶手,双脚分开站立,让重心更稳定;去超市购物时,尽量不推着购物车乘扶梯;腿脚不便时最好使用直梯。

河北省人民医院老年科主任医师 李刚

老年人要警惕六个“易跌时刻”

|| 保 健 支 招 ||

教您几招助睡眠



穴位按摩。神门穴:在手掌缘靠近小指侧,腕横纹上的凹陷处。用拇指顺时针按揉,有益心气、安神志、通经络的作用。

照海穴:在足内侧,内踝尖下方凹陷处,用拇指顺时针按揉,有助益肾安神(如图)。

鸣天鼓。上床后,仰卧闭目,左掌掩左耳,右掌掩右耳,用手指头弹击后脑勺,耳朵听到呼呼的响声,弹击到自觉微累为止。节律以每分钟50-60次为宜,停止弹击后,两手自然安放于身体两侧,便会很快入睡。

放松精神操。做操疗法包括眼部操和口部操。做眼部操时,紧张与放松动作交替进行,紧张动作的持续时间是第一次略长,第二次减半、第三次再减半,依次按比例缩短时间。同时做口部操,使精神活动趋于平静,易于入睡。

眼部操:皱眉,使两眼之间、鼻子上方感觉充分紧张后,立即放松,休息,反复做3-4次。

口部操:口部作吹口哨状,收缩唇部,并向前突伸,保持片刻,立即放松,体息,反复做3-4次。

据《养生中国》

更年期减肥加重脱发

一般情况下,近50%的女性在更年期会发生不同程度的脱发和头发变稀,其诱因有更年期生理变化、身心压力以及不良饮食。更年期的女性,体内雌激素和孕酮激素水平下降,而睾酮激素有时会增加,会影响发囊,导致头发变稀。

此外,很多更年期女性因减肥而节食,节食会导致体内铁水平下降,进而导致发囊受损。如果发现脱发应及时到医院接受铁蛋白检测,如果铁蛋白水平低,就要多补充豆制品、瘦肉、动物肝脏等含铁丰富的食物。

据《健康人报》

|| 食 疗 宝 典 || 冬季保健喝萝卜排骨汤

人们常说:冬吃萝卜夏吃姜。冬天多吃点萝卜对身体大有裨益。萝卜不仅营养丰富,含有大量的维生素C和微量元素锌,而且性味甘、辛、平、微寒,具有清热生津、凉血止血、下气宽中、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰等功效,能增强机体的免疫功能,提高抗病能力,有较高的食疗价值。排骨除含蛋白、脂肪、维生素外,还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等,具有滋阴壮阳、益精补血的功效。

主料:萝卜(选择鲜嫩的白萝卜,注意不要空心的),排骨(最好选择大棒骨,小排骨炖出来的汤不够鲜香)。

配料:枸杞、盐、姜片、黄酒、红枣、胡椒粉、八角等,也可根据自己的喜好

搭配其他配料。

做法:先将白萝卜去皮,根据自己的喜好切成不同的形状。萝卜切好后先放置在盘中,不要急于下锅,等到排骨炖熟了以后再放进去,因为太早萝卜会被炖烂。排骨在炖煮前要先焯一下水,去一去腥味。将清水烧开,加入黄酒或陈醋、姜片,再倒入排骨,煮至没有血水出来为止,随即捞出排骨,用冷水冲洗干净。

一切准备就绪后,把焯过水的排骨、八角和剩下的姜片放入锅中,加入适量冷水(以盖过骨头为宜),记得一定要一次性将水加够,不要中途补充水进去。水加好后,先用大火煮沸,2至3分钟后改用小火慢慢煨炖。原则上煨炖的时间不得少于一小时,时间越长,汤越香浓,味道越可口。当汤炖到白色时,就可以放入萝卜、枸杞和红枣了。这些东西加好后,先大火煮沸,然后改成中火,煮到萝卜软糯为止,再加入适量的盐、胡椒粉和味精,这样一道营养又美味的萝卜排骨汤就做成了。

周礼/文

