

名医生

老中医鲁兆麟的“三养”箴言

鲁兆麟,1942年出生,北京中医药大学教授,主任医师,中医医史文献专业博士生导师,中华中医药学会理事,临床药物评价专家委员会委员,北京中医药大学学位委员会副主任。

“现在人们都很注重养生,中医养生成为了人们关注的焦点,养生的最终目的,无非就是两句话,一是要活得舒服,二是要活得够久。”鲁兆麟说,中医养生讲究的就是天人合一,阴阳协调,形神一体,气血畅通。虽然中医养生方法很多,但万变不离其



鲁兆麟

宗,主要就是不能离开精、气、神三条。鲁兆麟总结出以下几点“养生箴言”:

养神。养神关键在于养心,当心境变得宁静时,心神才能安宁,而神安就会形壮,自然可以颐养天年。暴躁易怒

对肝脏的伤害非常大,郁闷会导致气滞,思虑过多会让气结,气滞会生血瘀,如果身体内气血瘀滞不通,就会生百病。要保证心神安宁,就要心诚意下,不要有邪念,不要自欺欺人,这样身心愉悦了,精神自然就安宁了。

养胃。脾胃是身体气血化生之地,身体在气血的濡养下才能强壮。保养脾胃,饮食要清淡,养肝要食酸,养肺要食辛,养脾要食甘,养心要食苦,养肾要食咸。养生要做到饮食有节,不偏食挑食,不暴饮暴食,忌食厚味肥甘之

物,忌吃太多生冷之物,少吃辛辣刺激食物,戒烟限酒,这样才能让五脏安康。

养体。肾是人体先天之本,养体就需要先养护好肾。平时要做到清心适欲,房事适度,不可过度劳累,精神愉悦安宁,身体状态要做到以动为主,少静,以保气血通畅。过于劳累会损耗肾气,过度安逸会让气凝滞,所以要做到劳逸结合适度。

总之,养生就要做到形神两调,顺应四时,保养好脾胃,运动好肢体,激扬体内正气,防御外界邪气。 张建领/文

如何预防冬季手脚凉

冬季寒冷,很多人会出现手脚冰凉,严重的会出现口唇发紫、头痛头晕、四肢麻木、行动无力等现象,尤其女性更为明显。

医学研究证明,这是全身的微循环不好引起的。微循环是身体中微小的动脉和静脉之间的血液循环,这种循环分布在全身各处的毛细血管中,尤其是四肢末端。毛细血管的粗细只有1毫米的百分之一,如果将20根毛细血管捆在一起,还不及一根头发丝粗。有些人对寒冷敏感,突然遇冷后毛细血管会发生痉挛,血管收缩得更细,微循环不畅通,更容易出现手脚冰凉、头痛头

晕、四肢麻木、行动无力等现象,医学上称为“微循环不良综合征”。

老年人防止手脚冰凉,平时要做到以下几点:

- 1.寒冷时添加衣服,注意防寒保暖。
- 2.经常按摩和揉搓手脚及头颈部,刺激手脚及耳朵的毛细血管,促进血液循环。
- 3.用热水洗手、洗脚、洗澡,毛细血管遇热扩张,血液流动会加快。
- 4.在医生指导下,饮用麦冬茶。原料及用法:麦冬4克、大枣3枚、茶叶1克,冲水当茶饮。

董天恩/文

食疗宝典 调理肠胃食疗方

不少人平时有消化不良、胃胀、便秘、困倦、乏力等症状。这里介绍三个调理肠胃的小方子:

山楂茶。取生山楂15克,切片,加水250毫升,煎20~30分钟,装入保温杯里代茶饮。山楂能健胃消食、降血脂、生津止渴,适用于因肉食过多导致的食积不化、暖腐吞酸、胃脘饱胀等,尤适用于轻度脂肪肝患者。

橘皮粥。取橘皮50克、粳米100克,橘皮研细末备用,粳米淘洗干净后放入锅内,加清水煮至粥将成时,加入橘皮再煮10分钟,每日1次。橘皮可理气和胃、健脾助

运,粳米补气健脾,合用为理气运脾之方,适用于有脾胃气滞、胃腹胀满、消化不良、不思饮食者。

炒鲜竹笋。取鲜竹笋100克,以冬笋为佳,炒菜食用。竹笋味甘、性寒,入胃、大肠经,具有润肠通便、利水消肿、清热化痰等功效,对便秘、湿重、困倦乏力者均有较好疗效。此外,用鲜竹笋的根煮水代茶常饮,可降低血中胆固醇,起到辅助治疗高血脂和高血压的作用。由于竹笋中含有较多草酸,会影响人体对钙的吸收,儿童不宜多食,尿路结石患者不宜食用。

侯茜/文

心理导航

欣然接受衰老

我国的传统文化往往对衰老讳莫如深,谁都不愿意说出别人的衰老,也不愿意听别人说自己衰老。然而,不管是谁,衰老都是无法逆转的事实。既然不能改变,那就要学会接受,而不是盲目对抗。因为一旦与不能改变的事实形成盲目对抗的关系,意味着人生将处于无尽的痛苦之中。其实,衰老不是突然到来的,而是有一个渐进的过程,比如眼睛渐渐看不清,耳朵渐渐听不清。应让身心有一个慢慢适应的过程。

欣然接受衰老有助延缓衰老:

1.从心理上接受衰老,我们就会注重保健养生,做什么事都能悠着点。所谓悠着点,就是顺其自然,顺应老年的身心特点这个自然规律,这样就避免了意外伤害。

2.接受衰老可以保持心理平衡,有利于延缓衰老。不接受衰老,面对衰老的进程,人就会焦虑不安、慌乱恐惧,接受自己逐步衰老的事实,就能保持心理平衡,促使机体组织细胞处于良性的工作状态,从而延缓衰老进程。

马志国/文



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 核心价值观

祖国是家的我 我是家的祖国

我 爱 我的 家 园

林红 杨明华 作

中国网络电视台

保健支招

疏肝胆法缓解口苦

中医学认为,口苦与肝胆疾病关系最为密切。如病毒性肝炎、脂肪肝或慢性胆囊炎,令湿热之邪蕴结于肝胆,胆汁排泄受影响,上溢于口,就会出现口苦症状。此外,抑郁、高脂饮食、过量饮酒等因素可损伤肝的疏泄功能,让肝气停滞,郁而化为肝火,诱发口苦。如果出现口苦问题,不能只治“标”,关键是要治“本”,即疏肝胆。

保持心情愉悦。保持心情愉悦有助肝气顺畅运行,可通过冥想、听音乐等方式放松心情,避免情绪过激和压力过大。

调整生活习惯。保持口腔卫生,戒烟限酒,保证充足的睡眠时间,避免熬夜等不良习惯。

合理饮食。避免油腻、辛辣、生冷等刺激性食物,多吃新鲜蔬果和易消化的食物。可常吃具有疏肝解郁、活血

化痰作用的药食同源之品,如山楂、玫瑰花、红枣等。不妨尝试以下药膳:

1.蒲公英茶。取干蒲公英的叶或根5~10克,洗净、切成小段,放入杯中,加适量沸水,盖上盖子焖泡5~10分钟,代茶饮。

2.红枣莲子玫瑰粥。取红枣5~10枚、莲子10~15克、玫瑰花瓣5~10克、大米100克,将莲子泡发,同红枣、大米放入锅中,加适量清水,大火煮开后转小火慢炖,粥熟烂时加入玫瑰花瓣和适量冰糖,再煮片刻即可食用。

适当锻炼。推荐散步、打太极拳等,以调气血、畅肝气。

拍打肝经。沿着肝经,从大脚趾开始,向上拍打至大腿内侧,再拍打至肋部。每天拍打1~2次,每次5~10分钟,可起到疏通肝气的功效。

按摩穴位。用拇指指腹按压行间穴(足背侧,第一、二趾间,趾蹼缘后方赤白肉际处)、期门穴(第六肋间隙,前正中线旁开4寸处,如图)等穴位,每天2次,每次50下,以穴位有酸胀感为佳。

泡脚。可遵医嘱选用柴胡、龙胆草、夏枯草、薄荷等具有疏肝解郁功效的中药材泡脚。中药的药性和热水的温热,通过足部经络传导,能起到调理肝胆、疏通经络、促进气血循环的效果。建议将搭配好的药物装入纱布袋,放入热水中,待水温适宜后即可开始泡脚,时间控制在20~30分钟。

张涛/文

