

■ 名人养生 ■

袁晓园：顺其自然过百年

袁晓园（1901—2003），江苏省常州市武进区人，毕业于法国普鲁士大学。袁晓园精通英、法、阿拉伯等多国语言，是中国最早研究汉语拼音的学者之一。生前，每每有人问及养生之道，她总是不紧不慢，用四个字微笑应答：“顺其自然。”综观她的养生之法，可以归结于以下几个方面。

生活简单。在生活中，袁老无论日常起居，还是一日三餐，都随意简单，毫不讲究。一般，她晚上九点左右睡觉，次日六点准时起床。早餐吃完，还要睡个回笼觉。午饭后，她有午睡一阵的习惯。充足的睡眠，让她每天总是精力充沛、思维



袁晓园

敏捷。在饮食方面她不偏不挑，有什么吃什么，胃口特好。即使百岁高龄之时，她仍然有一口完好无缺的牙齿，没一个是假的。

心态不老。有一位友人曾给袁老刻过一枚“偏不老”的闲章。她非常喜欢，时常用之，而且也能在生活实际当中身

体力行，用心实践。平时，除了爱看电视新闻，她也很喜欢和晚辈们一起下棋、打扑克，甚至还老嫌别人出牌太慢。生活态度上，她积极乐观、宽容大度，她写的那幅“仁者无敌”的作品，正是这种精神的真实写照。

志趣广泛。袁晓园三岁吟诗、四岁习画，自幼便有很高的艺术天赋。其诗词清新明洁、情真意切，颇得李清照之韵；书法隽秀洒脱、雅秀可观，很有独特的个性；画作苍润浑厚，笔法洒脱，极富传统功力。她一生诗书画交相辉映，表现出满腔的爱国热情和蓬勃的艺术魅力。

阅历丰富。袁晓园的一生，阅历丰富，颇具传奇色彩。早在青年时代，她就向往自由，勇敢地冲破藩篱，投身革命，并只身赴法勤工俭学。晚年，她又热衷公益，举办画展。丰富多彩的人生经历，让其永葆青春风采和生命活力。

心系国家。袁晓园曾写过一首述志诗：“夕阳未必逊晨曦，昂首飞鬃奋老蹄。春蚕萦绕千千缕，愿为人民吐尽丝。”这种矢志不渝、无私奉献的赤子情怀，的确令人敬佩。论及养生之道，她总喜欢用自己的《百岁感怀》来阐述：“人间哪有不老药，顺其自然过百年。”

张文静/文

■ 食疗宝典 ■

疏肝解郁 试试“清肝饮”

春天如果有烦躁易怒、面红目赤、头昏脑胀的情况，可以适当清火，但要注意避免使用大寒药物，不妨试试清肝饮。

材料及做法：取夏枯草 5 克，薄荷 3 克，白菊花 5 克，用开水泡 5 分钟，代茶饮。

功效：清肝饮药味轻清平和，既可以清肝明目，又可以疏肝解郁，适合作为清肝降火的春季茶饮。

张晓和/文

■ 温馨提醒 ■

春季正值阳气上升、阴气收敛、阴阳交替之际，此时不少人时常有些不适，这或多或少都是内火所致。

春捂过度生内火？不一定

有人说，春捂秋冻虽有理，但是春捂过度会使人生内火。其实，内火的产生有外因也有内因。按照中医的理论，春季之所以容易生内火，主要是因为大自然处于阴阳交替的季节，人体中的气也在上升，对于一些中气不足、肝肾较虚的人来说，气若无法有序上升，就容易引起局

春季散内火 宽衣要有道



部上火，尤其是在上焦（中医将躯干划分为 3 个部位，横膈以上内脏器官为上焦，包括心、肺；横膈以下至脐内脏器官为中焦，包括脾、胃、肝、胆等；脐以下内脏器官为下焦，包括肾、大肠、小肠、膀胱），

这就是为什么春季容易出现喉咙肿痛、目赤等症。由此可见，并不能把上火完全归咎于春捂。

“乱穿衣”时节，以无汗为度

春季穿衣要以个人感觉为主。对于大多数人尤其是中老年人而言，只要不出汗，就不必减衣。至于衣服的材质，以棉质和丝质为好，要宽松能透气。此外，在春意盎然的季节，穿一些色彩鲜艳的衣服也能让人心情开朗、神清气爽。

宋莉萍/文

部队专家穴位埋线 治慢病疼痛病

中医认为疼痛是经络不通引起的，经络通畅了疼痛就消失了。人们常说的“痛而不通、通而不痛”就是这个道理。中医穴位埋线疗法是用带针芯的埋线针将医用羊肠线条送进穴位里，利用穴位里的羊肠线条强而持久的刺激，产生通经活络的作用治疗疾病的方法，可治疗疼痛病和慢性病。埋线疗法因操作简单、疗效持久，已被原国家卫生部列为推广项目（见卫通【2005】14 号文件）。埋线疗法已被列为省市医保项目。



原解放军 260 医院大校军衔副院长、军级技术专家、主任医师、教授白和平，主用穴位埋线疗法治疗全身各种疼痛，像头脸咽牙痛、颈胸腰背腹痛、四肢痛、神经痛。其中对治疗腰间盘突出和老年膝关节骨质增生痛患者可达到满意效果。还可治疗头晕、失眠、高血压、面瘫、面肌痉挛、鼻炎、胃肠炎、便秘、尿失禁、哮喘、癫痫、牛皮癣、皮痒、糖尿病、中风偏瘫后遗症等。

就诊地址：石家庄市胜利北街 340 号 260 医院公寓白和平治疗室。

市内交通：乘坐 37、77、131、148、164、2 路公交车到 260 医院下车。

联系电话：15128103019

网址：sjzbhp.com

■ 保健支招 ■ 中医妙法缓解感冒症状

春季忽冷忽热，容易感冒。要想感冒症状快点缓解，不妨试试以下几种中医疗法。

感冒头痛：葛根汤去风寒

感冒时头痛难受，大脑昏昏沉沉的，中医开方以葛根汤最为常见，葛根汤能解外感风寒引起的头痛、肩颈紧绷等症状。不过，葛根汤成分中的麻黄碱会加强心肌收缩力，使用时要避免服用具有强心作用的洋地黄类心脏病药物。川芎搭配菊花也能上清头目，以 500 毫升开水冲泡各一钱的川芎、菊花饮用，对缓解头痛或偏头痛很有帮助。需要提醒的是，购买时选择淡黄色晒干的杭白菊，不能是新鲜的黄菊花。此外，可以试试按压风池穴（位于后颈部发际与颈椎外侧筋处），能行气止痛，一般刺激 3~5 分钟就能见效。

鼻塞流涕：葱白汤通肺气

不论是鼻子不通畅还是鼻涕流个

不停，中医都认为是寒气侵入造成肺气不通所致。可切点葱白，再加上豆豉，熬煮成葱豉汤喝一喝，可以缓解鼻塞症状。解决鼻塞的问题，还可以按压位于鼻翼外缘法令纹处的迎香穴。当感觉鼻部比较舒畅以后，再搭配按压风池穴，可使肺气运行顺畅。

咽痛咳嗽：按大拇指根部

感觉喉咙干痒，尚属于感冒早期，不妨喝一碗绿豆汤来解内热。如果喉咙有痰，黏稠又不太容易咳出来，则属于热性感冒，可以用一些有清热化痰作用的药材，比如牛蒡子、浙贝、瓜蒌等。如果咳出清痰，又有畏寒症状，则是寒性感冒，能祛寒的陈皮、金橘则是不错的选择，有镇咳效果。使用方法：陈皮、金橘各取一钱的量，用 500 毫升开水冲泡饮用。咽痛咳嗽还可以按摩少商穴。少商穴属肺经，位于大拇指指甲根部内缘，是治疗咽喉疾病的特效穴，能缓解咽喉疼痛。

低烧上火：金银花可解热

如果出现发烧的症状，只要不是高烧，可取金银花、连翘、桑叶、菊花（杭菊）、薄荷、牛蒡子，用开水冲泡饮用。也可以刮大椎穴（正坐低头，第七颈椎下的凹陷处，如图示），具体做法：在大椎穴上下左右各 10 厘米的区域由上往下刮痧。

需要提醒大家的是，以上方法只适用于一般性感冒，如果是流感盛行期最好先诊断是否为流感。左佰常/文



风池穴



迎香穴



少商穴



大椎穴

