

■ 名 医 养 生 ■

吕景山：顺随自然享鲐背之年

吕景山,1934 年 11 月生,中医内科专家,中国中医科学院学部委员,山西中医学院第三中医院教授,第二届国医大师。

鲐背之年的吕景山虽然诊务繁忙,但他非常注意饮食,坚持每餐只吃七八成饱,他的养生之道很简单:顺心、顺时、随意、随缘。他说:“越是刻意,越难如意,一切顺随自然才好。”

养心为上

《道德经》云:“万物之始,大道至简。”养生也是一样。吕景山认为,养生其实很简单,顺应自然规律,保持人体自身及人与自然之间的平衡与和谐即可。养生的关键,除调整好衣、食、住、行外,更重要的,便是养心。吕景山是个非常平和的人,他淡泊名利,甘于寂



吕景山

寞做学问,以一颗平常的心,知足地过平常人的生活。吕景山一生经历丰富,却以恬淡清静的心态修养自身,以简朴深厚的品行提升道德修为。业余时间,吕景山喜欢读书,家里的书柜,是他家最豪华的家具。“看书可助养神,养神就是养心。”吕景山说。吕景山还有一个爱好:听豫剧。从小在河南长大的他,在豫剧中寻得了许多儿时的美好记忆。“听戏也是放松身心的好办法。”许

多经典的豫剧他看过很多遍,偶尔还跟着唱上两句。

饮食“四度”

“饮食方面,关键是一个‘度’字。”吕景山说。饱度:《千金要方》载:“不欲极饥而食,食不可过饱;不欲极渴而饮,饮不欲过多。”多年来,吕景山虽然诊务繁忙,但非常注意饮食的适度,坚持每餐只吃七八成饱。速度:吕景山说,细嚼慢咽,不仅可以保护脾胃,还有利于食物消化吸收。温度:过冷、过热的食物,都对胃肠不好,吕景山表示,“饮食以温和为要,冷热最易伤人。”营养度:不必刻意追求营养,五谷杂粮、蔬菜水果,什么都吃点,什么都不多吃,才最营养。除饮食“四度”之外,吕景山还非常推崇喝粥,几十年来,他每天早晚各喝一碗

小米粥,他说:“脾胃为后天之本,小米色黄入脾胃,是后天补养的佳品。”

婴儿睡眠

吕景山能保持每天 8 小时的良好睡眠,并坚持每天中午都“眯”一会儿。他戏称自己是“婴儿睡眠”。“像婴儿一样入睡,是恢复气血运行最佳状态的好办法。”临睡前,吕景山喜欢练练静功,让心先安静下来。所谓静功,即先去除心中一切杂念,调匀呼吸,全身放松,气存丹田,待身心入静之后,自然而然就睡着了。“庄子听息法”也有助于睡眠:用耳感知呼吸的快慢、粗细、深浅,任其自然变化,使神气合一,杂念全无,甚至连呼吸也忘掉,便可渐渐进入梦乡。

伍汇泉/文

调理痛风小妙招

调理痛风,除了忌口高嘌呤食物等,不妨试试以下小妙招,可起到缓解症状、预防复发的作用。

取艾叶 10~15 克,加水 1000~1500 毫升,煎煮约 10 分钟,倒入水盆,待水温约 40 度时泡脚,泡脚时间 20~30 分钟。艾叶泡脚能够促进血液循环,起到温阳散寒、舒筋通络、祛风除湿等功效,适合高尿酸血症和痛风慢性期患者,急性期禁用。 据《老年生活报》

5 月 18 日到以岭医院看北京肾病专家

本报讯(通讯员 魏欢欢)为更好地服务于广大肾脏疾病患者,帮助患者免去奔波,在“家门口”就能看上名医,接受北京权威专家的优质医疗,河北以岭医院特邀北京知名肾脏病专家——中国中医科学院望京医院邱模炎教授,于 5 月 18 日到院坐诊,即日起可进行预约咨询。

据介绍,邱模炎教授为中国中医科学院望京医院

主任医师、教授、博士生导师、博士后合作导师,现任国际中医药培训部主任、北京中医药大学兼职教授、国家中医药管理局中西医结合临床重点学科学术带头人、中国中医药信息学会肾病分会副会长、中国中药协会肾病中药发展研究专业委员会副主任委员、世界中医药学会联合会疫病专业委员会副会长、北京中医药

学会肾病专业委员会副主任委员、中华中医药学会肾病分会和糖尿病分会常委、首都中青年名中医。在治疗原发性肾脏病、肾功能不全、尿路感染和结石、肾囊肿、高血压、糖尿病、痛风及其肾损害、内分泌和肾虚病证等各种急慢性肾脏病方面,邱模炎教授拥有丰富的临床治疗经验。

预约咨询:0311-83836460

■ 食 疗 宝 典 ■

夏季清热利湿
试试黄豆芽食疗

中医认为,黄豆芽味甘性凉,入脾、大肠经,具有清热解毒、利湿消肿、润肌养颜等功效,对脾胃湿热、口舌生疮、眼睛干涩、小便赤热、大便秘结等症均有食疗作用。在此,介绍几款黄豆芽食疗方:

黄豆芽陈皮汤

原料及做法:黄豆芽 500 克、陈皮 10 克,洗净后加入适量水,煎汤饮用。

功效:清热润肺、止咳化痰,适用于肺热咳嗽、痰黄黏稠、咽喉肿痛等症。

黄豆芽芦根饮

原料及做法:黄豆芽、鲜芦根各 500 克,洗净后切碎,用榨汁机榨汁,加适量白开水及白糖饮用。

功效:清热解毒、祛火利尿,适用于尿路感染所致的尿急、尿频、尿痛等症状。

黄豆芽炖豆腐

原料及做法:黄豆芽 500 克、豆腐(切成小方块)300 克、黑木耳 10 克(用清水浸泡)。锅中烧热食油,将切好的葱花、生姜片放入炒至微黄,加入 250 毫升清汤,煮开后下黄豆芽、豆腐、黑木耳,盐适量,小火煮熟后食用。

功效:降压、降脂、降糖,适用于高血压、高血脂症、糖尿病患者。

杨峰/文

■ 保 健 支 招 ■

常练膝关节 远离老寒腿

膝关节炎,俗称“老寒腿”,是一种常见的关节退行性疾病,冬季高发。为远离膝关节炎带来的困扰,日常需锻炼膝关节,帮助改善膝关节稳定性,促进局部血液循环。

勾脚抬腿法。坐在椅子上或者床边,抬腿并用力勾脚尖,此时可明显感觉大腿肌肉紧张,坚持 5 秒,再放松 2 秒,换另一侧腿重复进行。每天练习 50~60 次。

双膝夹瓶抬腿法。坐在椅子上,腰背保持直立,将水瓶放于两腿膝盖中间,双腿夹紧,轻轻踮起脚跟,此时

会感受到腿部肌肉发力,坚持 40 秒,再缓慢放下,连续做 10~15 次,早晚各做一遍。

绷腿练习法。伸直膝关节,收缩股四头肌,使其绷紧,保持 5 秒,然后放松 2 秒,换另一侧腿进行同样动作,每天 5~10 分钟。

提踵踮脚法。身体立正,两脚并拢,双手放在身体两侧。慢慢踮起脚尖,用脚趾紧紧抓住地面,再慢慢下落,可有效锻炼小腿肌肉及脚踝。

湖南中医药大学第一附属医院 曹寅生

■ 心 理 导 航 ■

适度接纳自己的不完美

诊室来了一位着装精致的中年女性,咨询的是人际关系问题。她觉得自己总是处理不好人际关系,这让她很苦恼。深入了解后,我发现完美主义让她不自觉地对自己和别人都期待过高,导致人际关系紧张。

那么,造成这种完美主义的原因是什么?

缺乏自信。缺乏自信是导致容易追求完美的一个重要原因。有的人通过外在行为上表现得更好,让自己更有成就感,从而平衡内心的不自信。

过去的经历和环境。过去的经历和环境也会让我们对自我感觉产生影响。比如,我们可能会因为父母的高期待而不自觉认同了这种思维模式,导致在日常生活中对自己要求严苛。

那应该如何对待完美主义的自己呢?

意识到完美主义的问题。在日常生活中,注意观察自己的想法感受,是否对自己的期待过高。可以通过和别人交流,来了解大多数人看待事情的标准和要求,从而评估自己是否陷入了完美主义的怪圈。

调整自己的期待。很多时候,我们会给自己设定过高的期待,从而导致过大的心理压力。此时,不妨尝试根据实际情况进行调整和修正。同时,应该给自己一些空间和时间来放松和享受生活。

接纳偶尔的不完美。接纳自己偶尔的不周全、不到位,以及认为不完美之后产生的情感。其实,每个人都有自己的缺点和不足,要允许自己是一个普通人。

朱丽/文

孝/敬/父/母

关爱老人

LOVE

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部