

凡人养生

老中医的三招养胃秘诀

88岁的老中医王老,行医60余载,精神矍铄,出诊时能站一上午,其长寿核心秘诀就是养脾胃。他常说“脾胃一通,百病不生”。几十年来,他每日清晨以温开水泡陈皮慢饮以养胃。脾胃喜温、喜燥、喜动,怕寒、怕湿、怕生冷,王老以下三招养胃经验,简单易坚持,契合脾胃本性:

泡脚暖胃气

王老数十年坚持每晚泡脚,他说“脚是第二心脏,泡脚能暖胃气”。现代研究表明,泡脚可扩张末梢血管,促进胃肠血液循环,缓解胃部痉挛,晚

饭后1小时泡脚效果最佳。方法:取生姜、艾叶、橘皮煮水,水温保持40℃左右,每次泡脚20分钟至身体微微出汗即可,切忌大汗淋漓。

饮食要有节

王老从不大吃大喝,每餐只吃七分饱,饭菜温度适中不烫不凉,盛夏也只喝温开水。暴饮暴食易加重胃肠负担,诱发食管反流等问题,冷饮则直接刺激胃壁,易致脾胃不和。他建议少吃油炸、生冷食物,吃饭细嚼慢咽,每口食物咀嚼20次再下咽,不给脾胃添负担。

晨起宜喝粥

王老晨起必喝一碗浓稠的养胃粥,而非稀汤寡水的稀饭。他的粥中常搭配小米、山药、莲子、芡实、桂圆等食材,小米健脾和胃,山药补气健脾,莲子养心健脾,芡实固肾健脾,桂圆养血安神。这些食材富含可溶性膳食纤维与矿物质,能修复肠道黏膜、平衡肠道菌群、筑牢脾胃根基。此外,王老还有个辅助养胃妙招:揉腹理气。每天早晚双手搓热,以肚脐为中心顺时针揉腹100圈,力度轻柔适中,每次不少于5分钟。腹部按摩能

刺激迷走神经,增强胃肠蠕动,改善便秘、胀气问题,让胃肠运化更顺畅。

脾胃不养,补药白搭;脾胃一稳,百病不侵。王老的养胃秘诀主要是不吃冷食、不过饱、不狼吞虎咽。康洪敏/文

本版《凡人养生》栏目主要介绍普通人的养生故事。您在养生方面有什么经验心得,可以通过邮箱、信件、电话等方式与我们联系,我们将择优刊登来稿,和读者分享您的养生之法。
邮箱:limengcts@163.com
电话:0311-88629437
地址:石家庄市中山路313号1816室。

胃火致牙疼 试试石膏细辛

春季人体肝气失调,往往会出现胃火,而胃火过旺又会导致牙痛。该怎么办呢?

石膏加细辛可以帮助我们解决这个问题。石膏具有清热泻火、解肌除烦的功效。细辛气味香窜,升散之力强,有良好的通络止痛的功效。石膏配合少量细辛,能够使药的力量作用到口腔位置,充分发挥清热泻火、通络止痛的功效。

注意,石膏细辛在使用方法上或长期使用前,都应咨询专业的中医师,根据个人体质和病情进行调整,避免不必要的风险。姜楠/文

保健支招

春节期间,不少人长时间保持一种坐姿看手机,加上作息不规律,熬夜成常态,这让白天就疲劳的颈椎在夜间也得不到充分休养,易造成颈椎疼痛。颈椎病危害的不仅是脖子,至少可引发全身70种并发症。如出现以下症状,都有可能是由颈椎病引起的。

吞咽不畅。吞咽时有梗阻感、食管内有异物感,少数人有恶心、呕吐、干咳、胸闷等症状。

腹胀便秘。部分颈椎病患者因邻近的颈交感神经受到刺激损伤,使受其支配的内脏器官胃肠道蠕动减慢。

颈椎操缓解颈部疼痛

猝倒。站立或走路时因突然扭头身体失去支持力而猝倒,倒地后能很快清醒。

老年痴呆。颈椎病会导致脑区供血不足,慢性脑缺血引起认知功能下降,长此以往最终会出现痴呆。

对此,可通过一套颈椎操保护颈椎。

与项争力。两肘屈曲,双手十指交叉抱头于后枕部,两腿分开与肩同宽。头用力后仰,双手同时给头一定的阻力。坚持10秒放松两秒,重复12~16次。

回头望月。两腿分开与肩同宽,微屈。左手手掌置头后,

右手背置腰背后。上体前倾45度,左右旋转,头随旋转向后上方做望月状,重复6~8次。

托天按地。两腿并拢,右肘屈曲,掌心向上,伸直时,手掌向上托起;左肘微屈,左手用力下按,头同时后仰,向上看天。左右交替,重复6~8次。

前伸探海。两腿分立与肩同宽,双手叉腰,头颈前伸并转向右下方,双目向前下视。左右交替,重复6~8次。

金狮摇头。两腿分立与肩同宽,双手叉腰,头颈放松,缓慢做大幅度旋转运动,依顺时针和逆时针方向交替进行,各6~8次。林乐雨/文

温馨提醒

初春遇寒潮 注意些啥

初春遭遇“倒春寒”要注意以下几点:

保暖护好头和脚。此时首先要注意防寒保暖,重点护好身体的两头——头和脚。戴好帽子,穿双暖和的鞋子。

少吃生冷刺激食物。三餐要定时定量,不暴饮暴食,饮食注意荤素搭配,可多吃蔬菜和水果。同时注意少吃刺激、生冷和难以消化的食物。药补切忌盲目,应在医师指导下进行。

洗澡要注意先洗脚。气温低时,温热的洗澡水突然从头而至,或导致心、脑等重要脏器急剧缺血,出现头晕、胸闷,甚至引发心绞痛、心梗等。应在洗澡前先用热水冲冲脚,待脚部暖和后再慢慢往身上淋水,逐渐适应。

热身后再出门。寒冷天气出去活动时,尤其是老年人,应先在家里做做热身活动,等肌肉热起来再出门。

适时接种疫苗。建议老年人等高危人群及时接种流感疫苗、肺炎疫苗等,以防感染呼吸系统疾病。

监测血压等指标。天气冷时要密切监测血压等指标,发现异常,及时找医生调整药物。不可随意停药,否则很可能出现病情波动,甚至出现危急重症。

王真/文

中医调理痛风有妙招

春季忽冷忽热,寒邪易入侵人体,是痛风高发的季节。预防痛风急性发作,除了穿衣防寒保暖(尤其是手足膝踝关节)、饮食忌吃高嘌呤食物(尤其是火锅、啤酒),还要多喝水、少熬夜、适度运动、控制体重。此外,不妨试试以下调理小妙招。

食疗养护

适量食用山药、莲子、扁豆、芡实、冬瓜、藕片等,有利于调理脾胃、祛湿排酸。这里推荐两款食疗方。

薏仁山药粥。材料及做法:薏苡仁30克,山药30克,粳米100克。将薏苡仁浸泡12小时,山药去皮、切块,加入粳米与水一起煮粥。分2次食用,每日1剂。

功效及作用:薏苡仁利水渗湿,健脾除痹;山药补脾益胃,补肾涩精;粳米补气健脾,养阴生津。三物合用具有健脾补肾、益气祛湿功效,适合高尿酸血症、痛风慢性期患者。

血症、痛风慢性期患者。

芹菜胡萝卜汤。材料及做法:芹菜150克,胡萝卜200克。将芹菜切段,胡萝卜切片,放入锅中,加水适量,大火煮沸后转小火慢炖半小时。分2次服食,每日1剂。

功效及作用:芹菜清热解毒、利尿消肿;胡萝卜利湿散瘀,健胃生津。二物合用具有益肝健脾、清热利尿之功效,适合高尿酸血症或正处于痛风慢性期的患者。

艾叶泡脚

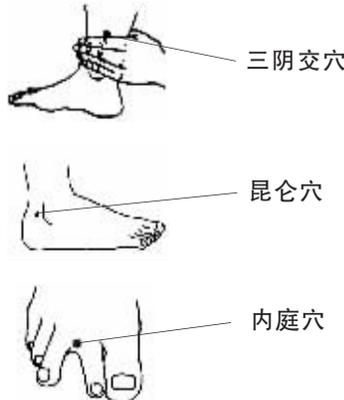
方法:取艾叶10~15克,加水1000~1500毫升,煎煮约10分钟,倒入水盆,待水温约40℃左右时泡脚。每次泡脚20~30分钟。

功效:艾叶泡脚能够促进血液循环,从而起到温阳散寒、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。

穴位按揉

取穴:三阴交穴(小腿内侧,当足内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方)、昆仑穴(足部外踝后方,当外踝尖与跟腱之间的凹陷处)、内庭穴(足背,第2、3趾间,趾蹼缘后方赤白肉际处,如图)等穴,给予指揉法。按揉时约每穴2~3分钟,每日1~2次,亦可用艾条灸上述穴位。按揉穴位可起到清热利湿、化痰通络、补益肝肾之效,适合高尿酸血症、痛风慢性期的辅助调治。

宗合/文



图说核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网