

名医生

老中医孟仲法的养生之道

保健支招

如何科学改善睡眠

孟仲法(1925~2013),浙江诸暨人,出生于上海,中西医结合儿科主任。曾任上海药膳协会会长、上海东方食疗营养研究所所长、上海市中医医院副院长,1995年获评上海市名中医并担任上海市继承老中医药专家学术经验指导老师。

孟老年过九旬时,依然精神矍铄。他的养生之道值得我们学习借鉴。

恬淡虚无

在孟老看来,“恬淡虚无,病安从来”这一原则不仅是《黄帝内经》中表述的中医理论,更是人生哲理和养生格言,他说:“人生不如意之事十之八九,不能患得患失,一定要有恬淡虚无的心态,不可能

温馨提示

停止供暖后,刘女士家里温度降低,穿了几件厚衣服,感觉身体还是暖和不起来,她觉得是自己“体寒”。

中医认为,“阳虚则寒,阴盛则寒”。“体寒”的人常有活力不足的表现:往往比较怕冷,手足冰凉;脾胃有寒,不敢吃偏凉的食物,经常腹痛腹泻;肾有寒,除了腹泻以外还会小便清长;肝有寒,可能会气逆产生呕吐感,或头顶痛等。

以下原因可能导致“体寒”:

要求事事人与自己志同道合。”孟老还指出,“满足现状,积极进取”是“恬淡虚无”精神的一部分,也是精神养生所需遵循的信条之一。在满足自己生活与工作现状的同时,更要积极进取,力争获得更大的成绩。孟老认为,只有保持一颗恬淡虚无、不争名夺利的心,多从自身找问题与责任,增进个人修为,才能应付各种可能出现的不顺心的事情,从而使疾病远离自己。

知足常乐

孟老说:“待人要宽厚一些,自己要想得开一些,每天开心一些。生活过得去,足矣。不必羡慕人家收入高、生活条件好。要过得心安理得,不做损人利己的事,更不做伤天害

理的事。心里没有对不起人家,无愧于人,无愧于心,对得起天地良心。”在人生的旅途中,每一个人都有自己的位置,所以应该对自己的位置具有充分的满足感。“知足常乐”,就是要让这种满足感通过内心世界的调节达到最高值。如果能做到心里没有过度牵挂,知足常乐,就自然会有好心情,就会感到人生的道路上充满阳光和欢乐,这样自然能够健康长寿。

精于食疗

孟老对于食疗和饮食养生有很深的研究,他主张患有疾病时,应以药物治疗为主,同时可辅以相应的药膳。孟老的饮食比较清淡,最常吃和爱吃的是菠菜、芹菜、香蕉等。他

非常推崇洋葱、土豆、芋头、红薯、萝卜、莲藕等根茎类食物。相比于牛肉等红肉,孟老更喜欢吃鱼,但他主张吃有鳞的鱼,不吃无鳞的黄鳝、鳗鱼之类,因为此类鱼胆固醇含量高。他的饭量不大,通常是浅浅1小碗饭,每天早上喝500毫升牛奶,吃2枚鸡蛋或鸭蛋。在临床上,孟老擅于药食同治,“雪羹汤”是他的常用方之一。“雪羹汤”以荸荠、海蜇加水煮服,可适当加入冰糖,有清热涤痰、养阴生津的功效,主治阴虚痰热、大便燥结等症。孟老常用“雪羹汤”辅助治疗颈部慢性淋巴结炎、甲状腺腺瘤、老年脾虚便秘以及高血压并发青光眼等病症,都有良好的效果。

刘桂云/文

预防“体寒”注意点儿啥



熬夜。中医素来重视睡子午觉,尤其是子觉。子时(晚上11时至次日凌晨1时)是阴阳交接之时,此时,阴气最盛,阳气初生,熬夜会导致阴盛阳虚,阳虚引发身体生寒。建议

晚上尽量在11时前入睡。

冷饮。不管春夏秋冬,总有人喜欢大量摄入水果和冷饮。殊不知,很多水果都是寒性的,长此以往,寒就来了。

劳累。不论是过度劳动,还是高负荷地身心运转,都会加速身体消耗,过度消耗,会损伤人的精气,精气不足,则会累及肾阴肾阳,这样的人,往往阴阳俱亏。

人体有些部位是“寒气入口”,护好这些部位,暖身效果更好。更佳。

脚底。俗话说“寒从脚下起”。足三阴经起于足下,循行到腹部,对女性来说,保暖更需护好足部。

肚脐。肚脐又名神阙穴,脐下无肌肉和脂肪组织,血管丰富。肚脐受凉易出现腹痛、腹泻等问题。

嘴巴。饮食不当,如吃过多生冷冰品,会导致寒气从口入。

脖子。脖子后面的大椎穴是人体三阳经和督脉交会的重要穴位,大椎受寒,容易引起鼻塞等症状。李圆圆/文

徐鹤航/文

节气养生

春分养生“五忌五宜”

春为万物复苏之时,更是养生的起点,春分作为春季的中间节点,阳气逐渐生发、生长,湿气也随之渐增。专家提醒,春分养生核心是“阴阳平衡”,膳食需多样化,同时因春季肝气旺盛易伤脾胃,饮食要遵循“减酸增甘”“健脾化湿”原则。精神调养上,需心平气和、乐观愉悦,安养神气,切忌情绪大起大落。

五忌

忌大寒大热。春分饮食需寒热均衡,食用鱼、虾等寒性食物时,搭配葱、姜等温性调料;食用韭菜等助阳食物时,可配以蛋类滋阴,同时避免过于肥腻的汤品。

忌酸性食物。春季肝气旺、脾气弱,“酸伤肝”,需少食番茄、柠檬等酸性食物,多吃甘平补脾的食物,增强脾胃之气。

忌大喜大悲。春分后阳气波动,易出现“春躁”,情绪不稳定会影响肝气疏泄,建议多外出活动,接触自然,保持身心平衡。

忌熬夜晚睡。春分作为季节节点,易诱发睡眠障碍,尤其体虚、脑供血不

足者,需早睡早起,避免熬夜。

忌久坐不动。春分后气候转暖,需适当增加室外运动,爬山、散步或练习八段锦,助力气机疏泄。

五宜

宜春捂护阳。春分需“捂一捂”,重点保暖头颈、手腕、腰腹、小腿,避免风寒侵袭,预防头痛、腰膝酸软等不适,穿着遵循“下厚上薄”原则。

宜清补平淡。春分饮食宜清淡,多吃瘦肉、春笋、菠菜等富含植物蛋白和维生素的食物,搭配大枣粥、山药粥养脾护胃。

宜勤饮补水。初春易上火,晨起喝一杯白开水或蜂蜜水,可排毒通便;适量饮用白芍菊花茶、佛手三七茶等,能清肝明目、疏肝理气。

宜勤梳头部。“头为诸阳之会”,每天梳头百余次,按摩百会穴等穴位,可通经络、调气血、助阳气生发。

宜睡前泡脚。每晚用温水泡脚15~20分钟,可加少量食盐祛风除湿,糖尿病患者、足部感觉异常者需注意水温防烫伤。刘丽慧/文

山楂丸有妙用

山楂丸是由山楂、六神曲、炒麦芽组成的,三种药物相配,具有助消化、除油腻、健脾胃的功效,适用于因肉食导致的积食。此外,它还有以下两种妙用:

治右耳耳鸣:右耳耳鸣多与肺气或胃气不降有关,患者可能伴有口臭、舌

苔厚腻等症状。此时可服用山楂丸,每次一丸,每日两次。

降血脂:山楂丸对血管硬化、高脂血症、高胆固醇血症、脂肪肝等有较好疗效。每次一丸,每日一次。

韩德承/文

