

名医养生

名中医刘永年：多病亦兴寿

刘永年,1934年出生,毕业于南京中医专科学校,曾任南京市中医院主任中医师、南京中医药大学兼职教授、国家级老中医继承工作导师。刘老不仅以医术闻名,他那鹤发童颜、精神饱满的状态更让人惊叹,以下是他的养生秘诀。

多病亦兴寿

“多病亦兴寿”,这是刘老对自己一生经历的深刻总结。刘老从年轻时就体弱多病,在他看来,那些平时看似健康无恙,突然遭遇不测的人,往往是因为身体长期处于一种“虚假”的健康状态,而像他这样常年与病魔斗争的人,反而因为时刻注意身体的细微变化,及时调理,得以延年益寿。刘老强调,面对疾病要有正确的态度,不必过分恐慌,更不可轻视。他常说:“用南京话来说,就是要对自己‘虚’点。”



刘永年

种“虚”并非指软弱无力,而是一种谦逊、谨慎的生活态度,是对身体信号的敏锐察觉和及时应对。

顺其自然

与很多人追求的“养生规律”不同,刘老的生活态度更加随性、自然。他并不刻意追求早睡早起,也不强迫自己每天做多少运动,而是根据身体的需要和季节的变化来调整作息和生活方式。这种“不要刻意生活,一切顺其自然”的态度,让刘老在忙碌的工作和生活中找到了平衡,也让他能够保持平和、从容的心态。在刘老看来,人生的

每个阶段都有其独特的节奏和韵律,我们应该顺应这种自然规律,而不是去对抗或改变它。无论是工作、起居、饮食还是运动,都应该根据自己的实际情况和身体状况来合理安排,避免过度追求形式上的完美而忽略了身体的真实需求。

清淡饮食

在饮食方面,刘老主张少吃油腻生冷的食物,多吃清淡平和之物。他认为,温甘容易消化的食物有利于健康,而大鱼大肉等高脂肪、低纤维的食物则容易引发心血管疾病。此外,他还提醒人们不要盲目追求“早上要吃好、中午要吃饱、晚上要吃少”的养生观点,而应该根据自己的生活习惯和工作情况来决定饮食的次数和数量。值得一提的是,刘老从来不吃保健品。在他看来,保健品虽

然声称能够补充人体所需的营养素,但往往含有多种添加剂和化学成分,长期食用不仅无益于健康,反而可能对身体造成负担。

恬淡虚无

在刘老看来,保持良好的心态是健康的重要源泉。他主张恬淡虚无、不奢望不贪图、多宽怀多行善的生活态度。他认为人生在世不如意事十有八九,只有保持平和的心态才能应对各种挑战和困难。他常说:“中医认为‘喜伤心、怒伤肝、忧伤脾、悲伤肺、恐伤肾’,所以保持良好的心态对健康非常有利。”

刘老不仅在医疗工作中对病人充满耐心和爱心,在生活中也对周围的人十分友善和宽容。他用自己的行动诠释了“医者仁心”的真谛,也赢得了周围人的尊敬和爱戴。

张其方/文

温馨提示

坚持十件事
健脑又延寿

专家推荐了10个有科学依据的做法,大家不妨学习一下,不仅健脑,还有助延寿。

少看电视多读书。每天花更多时间看电视的人,未来患阿尔茨海默病的几率更高。而多读书有助延缓老年人的心智退化。

维持听力。听力障碍会加速认知衰退。一旦发现听力下降,应及时佩戴助听器。

采用地中海饮食。地中海饮食是保护大脑的最佳饮食模式之一,推荐常吃鱼类、蔬菜、水果、坚果、豆类和全谷物,食用油选择橄榄油。

补充维生素D。人体内维生素D含量过低与痴呆风险增加相关。建议多晒太阳,老年人可在医生指导下使用补充剂。

摄入维生素B12。维生素B12对维持神经元正常功能至关重要,缺乏这种营养素已被证实与痴呆相关。维生素B12主要存在于动物性食物中,比如牛肉、猪肉、羊肉等畜肉,三文鱼、沙丁鱼等水产。

玩益智游戏。玩填字游戏比电子游戏更益于大脑,因为前者每次提供的线索都不同,后者很容易摸清规律。如果喜欢玩电子游戏,建议时常更换,以便大脑获得足够的刺激。

出门社交。培养深厚的人际关系不仅令人愉悦,更能提升脑力,预防痴呆。无论是与朋友开玩笑还是简单倾听,都有助于加强神经通路,降低痴呆风险。

有氧运动。每天进行健走等有氧运动,能增加血液携氧能力,帮助大脑更有效率地运作。每天至少进行30分钟运动,分3次做完,每次10分钟就行。

预防病毒感染。研究发现,适当接种疫苗预防病毒感染,有助减少大脑中 β -淀粉样蛋白的沉积。这一蛋白的增加与阿尔茨海默病的发病高度相关。

锻炼空间定向力。偶尔关掉手机导航,练习自己认路、找路,有助大脑建立“神经高速公路”,预防痴呆。

北京老年医院认知障碍诊疗中心 张守宇

食疗宝典

缓解眩晕
试试食疗方

生活中,很多人都有眩晕的毛病。对不同原因引起的眩晕,应注重饮食调理。下面介绍几个简便的食疗方。

龙眼鸡蛋粥。龙眼肉50克,鸡蛋1只,大枣30枚,加粳米适量同煮,可常服。此粥适用于气血不足之眩晕。

薏苡仁扁豆粥。薏苡仁15克、白扁豆10克、大米100克,用小火熬成稀粥,每日1剂,分2~3次服用,连服1~2周。此粥具有健脾祛湿、通窍止晕的功效,适用于梅尼埃病眩晕。

葛根粳米粥。鲜葛根适量,洗净切片,沙参、麦冬各20克,经水磨后澄取淀粉,晒干,每次用葛根沙参麦冬粉30克与粳米60克煮粥吃,每日1剂,可以常食。此粥适用于高血压阴阳两虚之眩晕。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

走多了脚疼 警惕足底筋膜炎

如果行走过程中足部无明显疼痛或者疼痛较轻微,休息一段时间后站起的瞬间感觉足底、足跟或前足剧烈疼痛,行走一段距离后有缓解,但长距离行走时也可感到明显疼痛——这种表现一般是足底筋膜炎导致的。

足底筋膜炎应按以下顺序进行治疗:第一步休息。尽可能少走路,减轻足底筋膜反复损伤,可适当增加非负重下肢肌肉锻炼以达到慢性系统性



疾病(糖尿病、高血压、高血脂)要求的运动量。第二步热敷。通过热水泡脚等增加局部温度,促进局部血液循环。第三步换鞋。穿宽松、舒适、合脚的软底运动鞋,以减轻足底筋膜组织的损伤。第四步

服药。口服非甾体类消炎镇痛药及肌松剂缓解症状,外用涂抹药物及外敷膏药效果不佳。

预防足底筋膜炎,建议改变运动方式,多参与游泳等非负重的运动;穿宽松、舒适、合脚的软底运动鞋,尽量避免赤脚走路;运动后足部局部加温,如热水泡脚等,促进损伤筋膜的修复。反复发作的足底疼痛,上述治疗无明显效果要及时就医。

容威/文

保健支招

教您一套夏季养生操

立夏养生,不妨学学下面的足运太极式。

足运太极式就是以足来做各种太极的动作,通过脚尖勾伸、画圆等动作,使小腿、脚踝、脚趾等部位得到充分锻炼,从而调节相关经脉及全身气血的运行,解除小腿疲劳等症状和防治膝关节疼痛等疾患。

1.正身平坐,两腿伸直,两手自然覆按于两膝,竖脊含胸,呼吸均匀,思想安静,全身放松。

2.右腿屈膝内收,脚掌自然踏地。

3.接上式,左腿屈膝内

收,自然盘屈,左足跟靠近大腿根部。

4.接上式,两手十指交叉相握,掌心向内轻轻扶按在右膝膝眼处,动作稍停。

5.接上式,两手抱膝收至胸前,脚掌离地,自然放松,同时下颌微收,百会上顶,拔伸脊柱。

6.接上式,右脚尖尽力向上勾,身体其他部位不动,动作略停。脚尖尽力向下伸展,脚背绷直,动作略停。如此重复练习三次。

7.接上式,右脚尖向右、上、左、下、右画圆三次,称为内转太极,然后反方向画圆三次,称为外转太极。



8.接上式,右脚放松、踏地,然后依次松手、伸左腿、伸右腿、还原平坐、两手覆按两膝,呼吸调匀,全身放松。

9.左腿屈膝内收,做左脚的练习,动作同右,左右方向相反。

10.以上练习完毕,还原平坐,呼吸均匀自然,全身放松。

代金刚/文