

名中医

名中医唐汉钧的养生之道

唐汉钧,1938年出生,上海中医药大学附属龙华医院主任医师、教授,全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,上海市名中医。

88岁高龄的唐汉钧精神矍铄、步履矫健。他的养生秘诀朴实无华,人人都能轻松践行。

养心为要

唐汉钧认为,心态平和是养生第一基石。从医数十载,他见惯病痛悲欢,却始终豁达从容,不被负面情绪裹挟。他常说:生气耗正气、伤脏腑。遇事多换位思考,以包容化解矛盾,用微笑驱散烦恼。

节气养生

小满节气意味着气温将明显升高,雨水也会增多。而小满一过,就要进入湿热的时候,专家提醒,防暑祛湿是夏季养生第一招,此时老年朋友尤其要警惕皮肤病、骨关节病,适度运动排汗,多吃苦味食物,及时调整作息。

适度运动勤护理

湿热的气候,容易导致湿疹、皮癣等各种皮肤病高发,也容易出现风湿性关节炎、肩周炎等各种骨关节病。老年人身体抵抗力相对较弱,此时要格

温馨提醒

猝死最常见的心源性疾病为冠心病、急性心肌梗死,其他比较常见的心源性猝死为主动脉夹层、急性心肌炎、心肌病、心脏瓣膜病及电解质紊乱等。此外,肺动脉栓塞、主动脉瘤破裂、主动脉夹层破裂亦为较常见的大血管猝死病因。另外,剧烈的体力活动,长时间、高负荷的工作或精神压力,会导致人体交感神经持续高度兴奋,分泌大量血管活性物质,导致血压升高等一系列机体变化,对心脏血管产生极大伤害,最终导致心源性猝死的发生。

心源性猝死大多发生在医院外,而且心肺复苏成功率很低。研究显示,发生心源性猝死后最佳抢救时间是最初的3~5分钟,



唐汉钧

普通人养生,先学情绪管理:怒时深呼吸,静而后行;培养书画、阅读等爱好,让心灵有安放之处,烦恼自然消散。

食养有方

饮食上,他坚持食物多样、谷类为主、清淡少油,每日谷蔬蛋奶豆搭配齐全。他早餐常食燕麦粥、鸡蛋与鲜蔬;午餐晚餐以

米面为主,配适量鱼、肉、青菜。他特别强调少油腻、少辛辣、少高糖,减轻肠胃负担,远离慢病。他还有一个习惯终身坚持——细嚼慢咽,细嚼慢咽可以助吸收、知饱腹、防过量。健康在日常一饭一蔬间,要三餐定时、食材新鲜、少吃加工食品。

动养有度

唐汉钧坚持每日运动:晨起在花园散步半小时,打太极拳,太极拳动作舒缓,能柔韧筋骨、调和呼吸、强健心肺。他说运动不在强度,贵在坚持,散步、慢跑、瑜伽、游泳,选适合自己的方式,每周运动3

次以上,每次30分钟,既能强体质,又能疏压力、助睡眠。

起居有常

唐汉钧深知睡眠是身体修复的关键。他常年早睡早起,晚10点前入睡,晨6点左右起床。睡前泡脚,听轻音乐,远离手机蓝光,保护好睡眠质量。他提醒熬夜一族:调整生物钟,营造安静环境,睡够睡好,脏腑得养,精力自足。

唐汉钧的养生方法,简单却藏大道:心态、饮食、运动、作息,环环相扣,无论老少,照此坚持,皆有益身心健康。

顾少瑾/文

小满节气养生注意三点



开始,要调整作息,保证晚上10点到11点就寝,早上5点半到6点半起床,午饭后20分钟午休小憩。

营养苦菜端上桌

小满前后是吃苦菜的好时节。此时虽然已经到了夏季,但是北方的气温

还不算炎热,这个时期的饮食,应尽量不吃辛辣温燥之物,注意生食冷饮不宜过度。苦菜,苦中带涩,涩中带甜,新鲜爽口,营养丰富,含有人体所需的多种维生素、矿物质、胆碱、糖类、核黄素和甘露醇等,适合此时食用。此时也要适当增加绿豆、冬瓜、丝瓜、藕、山药、鸭肉、鱼虾类等具有清热养胃、温补功能的食物。同时,少吃或不吃油腻厚味食物,每餐进食量不宜过大,应以少量多餐为原则。付瑶/文

心源性猝死有前兆

每延迟1分钟,心源性猝死的生存率以7%-10%递减,如果在6分钟之内得不到抢救,病人随即进入生物学死亡阶段,生还希望极为渺茫。

心源性猝死有前兆

近期出现或加重的胸闷。如果近期突然出现活动后胸闷,休息一段时间可缓解,这种现象提示可能患了冠心病。

心慌。心慌往往是心率加快的主观感受,不定期出现的心率加快通常是快速性心律失常的结果。

心跳过缓。心脏的跳动是由特定的起搏细胞发起的,起搏细胞功能变差就会导致心脏跳动速率减慢,严重时会引起心脏停搏。

晕厥。晕厥是猝死的

重要前兆,多数晕厥是由于心跳突然减慢或停止导致脑供血不足而引起的。

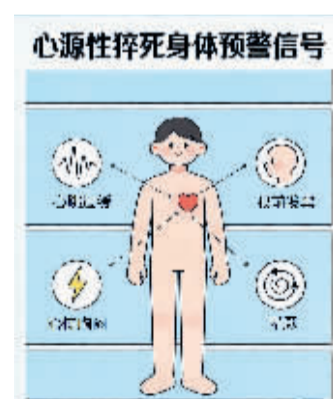
不明原因的疲乏。

眼前发黑和肢体麻木。脑卒中也是引起猝死的重要原因。有些卒中起病急,几分钟内就会发生肢体瘫痪、血压增高,这种情况下,患者若及时就诊可挽救生命。

心源性猝死的预防

一级预防为基础疾病的防治,包括降脂,戒烟,控制体重、血糖及血压等。去除各种诱因,如纠正电解质紊乱,保持情绪稳定和生活规律,减轻工作压力,坚持适度体育锻炼以及定期体检等。

二级预防,重在控制原发病,有冠心病、心绞痛症状的患者应尽早行



冠状动脉造影术明确冠脉病变,必要时行血运重建术;先心病、瓣膜病患者应尽早进行介入或手术治疗;缓慢性心律失常患者植入心脏起搏器,快速性心律失常患者行射频消融术。

养成良好的生活习惯,保持情绪稳定、防治基础疾病、定期体检可以降低猝死的发生率。

崔佳佳/文

保健支招

护膝强膝
试试靠墙扎马步

增强膝关节力量,保护膝关节,推荐您练靠墙扎马步。

1.两脚并步站立,足跟、臀部、肩部、头部依次贴在墙上,两手放松垂在两腿侧方;

2.左脚开步与肩同宽;

3.左脚、右脚依次往前迈出一脚的距离,保持两脚与肩同宽,身体离开墙壁;

4.两手掌心贴在墙面,屈臂,屈膝,重心逐渐向后移动,使臀部、肩部、头部贴在墙上;

5.两臂下垂,保持平衡,屈膝松髓,下蹲,双脚勾紧,提肛收臀,将臀部夹紧;

6.两手叠放在腹前的关元穴(如图),深呼吸,保持30秒后两手归位,两脚掌下落,推墙,重心向前,缓慢站直;

每组30秒,每天做3组即可。

屈膝松髓下蹲时,膝关节从侧面看,是与脚踝保持垂直的,在同一条线上,不要超出脚踝,否则会加重膝关节负担。如果年龄较大,膝盖又有损伤,动作的强度、保持时间都要降低。

于蕾平/文

菊花茶
不能替代药物

菊花确实有“舒张血管”的作用,但前提是针对部分人、在特定剂量下可能略有帮助。

研究发现,菊花中含有黄酮类和挥发油成分,有一定抗氧化、抗炎和舒张平滑肌的作用。这意味着它可能对压力大导致的血管紧张,有些缓解作用,但这就像是“热水泡脚能放松”,不能说“泡脚可治心梗”,换句话说,喝菊花茶不能当成治疗手段,不能因为“菊花茶可能有助于血管健康”,就觉得它能替代药物、阻止中风、逆转心梗。另外,体质偏寒、脾胃虚弱、经常拉肚子的人,喝多了菊花茶,可能会加重寒气、伤脾伤胃。

据《长寿养生报》