

|| 名 医 养 生 ||

王文友的“五不”养生经

王文友,北京市鼓楼中医医院主任医师,首都国医名师,国家级名老中医。

92岁高龄的王文友如今依旧坚持定期出诊。他精神矍铄、思维清晰、中气十足,他问诊不单开药方,更擅长“话疗”解心结。

王文友待人谦和风趣,从无名医架子。谈及高龄仍坚持出诊,他坦言:只要脑子清醒、腿脚灵便,就愿意为患者服务,行医不仅是职业,更是保持身心活力、实现人生价值的生活方式。他常说,很多疾病由情绪和不良习惯积攒而成,几句开导,心结解开,病痛也会减轻大半。

遇事不琢磨

王文友养生首重心态,提倡遇事不琢磨。他常劝人们凡事别钻牛角尖,不必事事较真,学会放宽心胸、看淡得失,不纠结过往,不暗自生闷气,豁达通透、少生闲气、心态平和才是养生根本。

日常不久坐

王文友坚持不久坐,他还自创了一套床上养生操,晨起睡前进行练习。他的养生操包括搓头醒脑、推腹助运化、抬腿活筋骨、空拳轻捶腰背,动作舒缓简单,无需下床,没有跌倒风险,兼顾

关节舒展与气血流通。他认为老年人不必强求高强度运动,柔和适度、常年坚持就是最好的。

平和不憋气

王文友主张不憋气,情绪起伏时多做深长的深呼吸,调理气息、调和脾胃、补足正气,不把闷气憋在心里,既舒缓情绪,又养护脏腑元气。

三餐不暴食

饮食上,王文友坚持不暴食,一日三餐细嚼慢咽,每餐只吃七分饱,不给肠胃添负担,清淡有度、规律进食,守住脾胃健康。他反对狼吞虎咽、暴饮暴食。



王文友

早睡不熬夜

王文友常说,养生重在作息规律。他坚持不熬夜,每晚八至十点入睡,清晨六点半起床,顺应天时,早睡早起,不耗损精气神。他提醒,熬夜最伤身体,长期晚睡透支健康。

王文友的养生经,不靠补品,不求偏方,全在心态和作息之间。普通人照着做,也能养出硬朗身子。王宁/文

|| 节 气 养 生 ||

夏至“防邪”三妙招

夏至暑气鼎盛,暑邪、湿邪、寒邪易乘虚而入。下面分享三个简单的“防邪”方法,帮大家安然度夏。

防暑邪:常饮生脉饮

夏季出汗多,易耗气伤津,容易诱发心脑血管不适,生脉饮是经典调理方。

配方参考:取人参5克、麦冬5克、五味子5克,一同放入杯中,沸水冲泡半小时至一小时即可饮用。药材可反复冲泡,最后亦可嚼服。

如果用西洋参替代人参,用量不变;改用党参则增至10克。建议初次饮用前,结合自身体质咨询中医师,合理调配用量。此方补气滋阴、敛津止汗,能有效抵御暑邪侵扰。

防湿邪:随身佩戴香囊

芳香药材多入脾健脾。夏至湿气弥漫,佩戴中药香囊,既能健脾祛湿,还可驱赶蚊虫。

配方参考:肉豆蔻5克、砂仁5克、佩兰10克、藿香10克、丁香5克。先将肉豆蔻砸开、砂仁碾扁,再与其余药材混合,装入布袋制成香囊,随身佩戴便可发挥效用。

防寒邪:日间饮姜水

夏日人们常贪凉,寒邪易损伤脾胃、侵扰经络。夏至日间适量饮用姜水,可温通气血,对脾胃不适、情绪郁结、痛经、过敏性鼻炎均有辅助调理作用。需特别注意,夜晚不宜食姜、饮姜汤,以免扰动阳气,影响睡眠。

暑、湿、寒三大邪气是夏季致病的主要诱因。用好以上三个方法,科学防护,顺势调养,便能助你安稳度过盛夏。周国宏/文

|| 食 疗 宝 典 ||

改善失眠健忘
喝黑芝麻调蜂蜜

中医认为,黑芝麻味甘、性平,归肝、肾、大肠经,具有补肝肾、润五脏、益气的功效;蜂蜜和中补气,有促进消化、提高免疫力、改善睡眠、抗疲劳、润肺止咳等功效。芝麻蜂蜜二味合用,可改善失眠健忘。

做法:取黑芝麻,炒熟,取蜂蜜500毫升。两味调匀,装入容器中,放在通风处1个月,阴干备用。使用时,取15克芝麻蜜,兑入90毫升温热水搅匀后饮服,每日服用1次,连续服用1个月为1个疗程。

功效:本方适用于长期失眠、健忘、神志恍惚等患者,一般服用芝麻蜜1个月,睡眠症状可明显减轻。

胡佑志/文

|| 温 馨 提 示 || 怎样缓解中老年人腹胀暖气

中老年人消化系统功能往往减弱或出现紊乱,若感到腹胀、暖气,采取下列方法可减轻或消除症状。

适当吃高纤维食物。

高纤维食物如土豆、地瓜、芋头、藕、豆类,以及卷心菜、花菜、洋葱等,容易在肠胃制造气体,导致腹胀。因此,易腹胀者在食用这些食物时要注意。可是,有时在吃了油腻食物后,适当进食一些高纤维食物,有助减轻腹胀。这是因为高脂食物难以被人体消化、吸收,而一旦有纤维加入,消化系统受到的阻塞可能会迅速得以疏通。

不吃难消化的食物。

硬性食物往往不容易被消化,像炒豆、硬煎饼等。中老年人胃肠消化功能减弱,这些食物在胃肠里滞留的时间长,可能会产生较多气体引发腹胀。要选择富有营养、易消化的细软食物。



吃饭不能狼吞虎咽。

进食太快会使胃肠负担过重,消化液的分泌供不应求,就容易引起消化不良、腹胀不适。吃饭过快还容易形成暴饮暴食,胃肠的蠕动也会受限,食物在胃肠中停留时间过长就会发酵,产生难闻的气体“暖”出来,同时使人感到腹胀。因此中老年人进食应定时、定量、细嚼慢咽。

饭后不立即吃水果。

食物进入人体后需要1~2小时才能被消化,这时吃水果,就会因为食物的阻挡而使水果不能正常消化,时间久了,就会引起腹胀、便秘。

不可边走边吃。边走

边吃东西容易吞进空气,导致腹胀。另外,饭后洗澡会导致体表血流量增加,胃肠道的血流量相应减少,从而使胃肠的消化功能减弱,导致腹胀。

下面介绍两个消除腹胀的小方法:

热敷法。

取一个热水袋,灌入60℃左右的热水,热敷小腹部。为防止烫伤可垫一块毛巾。用热水袋敷神阙穴(肚脐),时间为30分钟左右,以腹部皮肤微红发热、额头微汗为佳。热敷后即觉腹中肠蠕动和肠鸣、排气,腹胀消失。

按摩法。

先喝一杯热水以缓解不适。平仰,右手放于腹部,左手放于胸部。闭上双眼,呼吸数次。呼气时用右手以顺时针方向在整个腹部轻柔旋转按摩。吸气时停止旋转按摩;呼气时重新旋转按摩。旋转按摩宜缓慢平稳,要用力达到肚腹深部。郭旭光/文

图说

我们的价值观

子也孝
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国
中国
中国
福
喜