

国医大师们的长寿秘方

中医不仅是医术,更是医道,是中华民族在几千年生产生活、与疾病斗争中总结出来的瑰宝。国医大师们传承中华国粹,并运用中医于生活中,使中医健康发展。下面为大家介绍8位国医大师的长寿秘方。

邓铁涛(95岁,广州中医药大学终身教授)

长寿秘方:一是不争名不逐利,心态上凡事顺其自然。二是饮食有节,起居有常。三是要运动,每天早上打八段锦。他推荐,“我冲凉有个秘方,冷热水交替,是相对的冷热交替。这样血管收缩扩张,就像是做了一次血管按摩一样。”

路志正(91岁,中国中医科学院主任医师,“首都国医名师”)

长寿秘方:路老每天早上起来都会吃生姜,认为生姜配合红枣、红糖养生效果很好,但生姜只能早上吃切忌晚上吃。路老习惯早上搓脸和晚上睡前沐浴,晚上沐浴有助于把血引下来,让大脑容易进入睡眠状态。

朱良春(94岁,江苏名中医,擅用虫

药治肿瘤)

长寿秘方:60年长期坚持吃一种“养生粥”,所用材料:绿豆50克、薏仁50克、莲子50克、扁豆50克、大枣30克、枸杞10克、黄芪250克(普通人每天30克就可以了)。做法:将前五类洗净入砂锅,加入黄芪水,急火煮沸后慢火炖40分钟,加入枸杞一起再煮10分钟。每天取五分之一,早饭前和晚上各吃一半。

陆广莘(84岁,中国中医科学院教授,中医理论大家)

长寿秘方:吃东西要细嚼慢咽,有时候一个鸡蛋能吃上半天。陆老常说:“要带着一种享受的态度去吃东西”。他每天都会吃2个鸡蛋,他认为鸡蛋里含有大量的卵磷脂,能够抗衰老。每天早起,陆老都会用手搓耳朵、揉肚子,让经脉血液流动顺畅。习惯晚上睡前泡脚,能让自己休息更好。

周仲瑛(84岁,南京中医药大学前任院长)

长寿秘方:周老每周5个半天给人看病,对他来说,一辈子最大的快乐就是给患者看病。他生活规律,不熬夜。“有求皆苦、无欲则刚”,淡泊名利,心平

气和,很有气度。

唐由之(85岁,北京中医眼科名家,曾为毛泽东主席做金针拨障术)

长寿秘方:养生要养心,心胸要开阔,知足常乐,保持一个豁达、平和的心态。现在每周开诊2次,乐于接受新事物,不断思考,让脑子经常运动。另外要保证充足的睡眠,每天至少7小时的睡眠时间,中午也要保证有一定时间的休息。

李振华(87岁,河南中医学院原院长)

长寿秘方:李老从医60余年,注重调理脾胃,吃东西很清淡,饮食有节,不会暴饮暴食。注意运动,饭后散步,冬天在客厅里环绕走15分钟。书法养生,调养性情。

张琪(90岁,哈尔滨,全国中医肾病首席专家)

长寿秘方:精神愉悦、心情舒畅是长寿的秘诀。对不如意事或闲言碎语要从客观上分析,一笑了之。饮食营养顺其自然,既不要暴饮暴食,也不素食清淡,不要一提到胆固醇的东西就不敢吃,主张膳食均衡,荤素搭配,一味吃素粗茶淡饭或者饥饿减轻体重都不可取。

三叉神经痛 国药“颅痛宁” 治一个好一个

三叉神经痛号称“天下第一痛”,患者风寒入脑,导致头面神经间异常放电,产生刀割、火烧、针刺或触电样剧痛。传统卡马西平等西药依靠麻痹神经暂时止痛,易导致白细胞大量减少,并引发中风等严重疾病……

我国“治疗三叉神经痛第一人”卢芳教授历经20年成功研制OTC国药

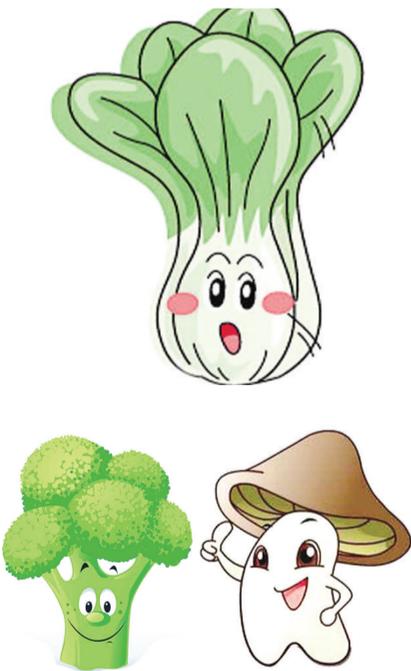
——颅痛宁,是我国唯一专治头痛、牙痛、脸痛的中成药,通过“疏通经络—驱风排寒—修复神经”直指三叉神经痛病根,疗效快速。颅痛宁自上市以来,服药病友普遍反映,没想到多年的三叉神经痛仅服一月左右就解决了疼痛。

颅痛宁:全国独家新药,国家20年专利保护,已治好很多患者,尚未见无效病例

报告,被誉为“专治三叉神经痛第一良药”。

好消息:即日起买5送1特惠活动咨询热线:0551-62837282(市内免费送货)地址:合肥普济药房(市府广场)益民诊所(大钟楼与环城路交叉口向西100米)淮南仁济(润丰宾馆旁)安庆宝芝灵(116医院对面)阜阳华利(三里小学旁)六安大别山路50号药房 蚌埠工农药房(工农路9号)

菇富钾防中风 青菜高钙平心情 秋季冠军菜有绝活



莲藕,维生素B1冠军。无论做汤、清炒还是凉拌,莲藕都是秋季养生食谱上大受欢迎的食材。其含有丰富的维生素B1,有助于缓解疲劳、促进新陈代谢和消化,还有美肤的作用。此外,莲藕还含有维生素C、钙、铁等无机盐,具有抗氧化作用的多酚类物质。从中医角度来讲,生藕性寒,有清热除烦的效果,煮熟后由凉变温,能养胃滋阴、健脾益气养血,尤其适合老幼妇孺、高热病人、高血压、食欲不振、缺铁性贫血者食用。但需要注意的是,鲜藕性偏凉,生吃较难消化,脾虚胃寒、易腹泻的人,最好煮熟了吃。

蘑菇,补钾冠军。被冠以“山珍”美誉的蘑菇矿物质含量非常丰富,尤其富含钾。我们通常所说的“补钾明星”香蕉,钾含量为256毫克/100克,而常见菇类中钾的含量分别是:口蘑(白蘑)1655毫克/100克、蘑菇(鲜蘑)312毫克/100克、双孢蘑菇307毫克/100克,远超出了香蕉。钾可预防中风,并协助肌肉正常收缩,还有降低血压的作用。此外,蘑菇中还含有丰富的膳食纤维。

小白菜,补钙冠军。小白菜又叫青菜、鸡毛菜,是蔬菜中含矿物质较丰富的一种,尤其钙元素,高达90毫克/100克,比大白菜高出近一倍。小白菜中还含有大量有助于钙吸收的矿物

质元素和维生素K。另外,小白菜富含维生素B1、B6、泛酸等,具有缓解精神紧张的功能,多吃有助于保持平静的心态。

西兰花,胡萝卜素冠军。作为公认的明星蔬菜,其营养成分不仅含量高,而且十分全面,尤其胡萝卜素含量更是遥遥领先,每100克中高达7210微克。胡萝卜素进入体内不但可以转化为维生素A,护眼明目,还具有抗氧化作用,对预防心血管疾病、肿瘤,以及延缓衰老和防癌都有重要意义。此外,西兰花中钙、磷、铁、钾、锌、锰等含量都很丰富,比同属于十字花科的白菜花高出很多。而且,其维生素C含量高出番茄近3倍。

菠菜,叶酸冠军。除了我们熟知的镁、铁、锌等矿物质外,菠菜中还含有丰富的叶酸,叶酸最重要的功能是制造红血球和白血球,增强免疫力。并且,它也是预防宝宝出生缺陷的一种重要营养素。菠菜还是叶黄素的最佳来源之一,而叶黄素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。由于叶酸是一种水溶性维生素,对热、光线均不稳定,因此菠菜最好现买现吃,贮存的时间尽量别超过2天。而且,要用蒸、旺火快炒、少量水煮等方式来烹制,避免煮煮过久、过烂,损失营养。

立秋过后,各种瓜果蔬菜纷纷上市。其中一些可谓秋季当家菜,国家蔬菜工程技术研究中心研究员何洪巨表示,秋季蔬菜个个有自己的营养绝活,建议大家适当多吃。

老人

清晨“喊山”别太过

不少老人喜欢在晨练时“喊山”。喊山可增强心肺功能,但太过则损害健康。

首先,上午9~10点血压仍较高,大声喊叫可能会使血压升高。其次,大喊会使声带极度充血,使人声音嘶哑。老人在喊山时要控制音量,应在适当热身后再开始喊,同时要用腹部的力量发声,时间别超过15分钟。 摘自《大河健康报》

养生

每日水果蔬菜吃多少? 八两最好

山东大学公共卫生学院近期定量描述了蔬菜水果和死亡之间的关系:与每天不吃蔬菜水果的人相比,若每日多吃一份蔬菜,死亡率平均下降5%,多吃一份水果,死亡率下降6%。

蔬菜和水果怎么搭配最好?研究发现,每日吃2份水果和3份蔬菜的人死亡率较低。加起来差不多是8两左右。

研究还显示,吃水果和蔬菜的主要益处是降低心血管病的死亡率,每多吃一份水果,减少5%的心血管病死亡,每多吃一份蔬菜,减少4%的心血管病死亡。对癌症的预防没有什么作用。

该研究共汇总了16项研究,随访时间从4.6年到26年,共83万多人纳入分析。

摘自《生命时报》

饮食

感冒发烧时吃点啥

北京军区总医院高级营养师于仁文表示,感冒发烧时没有食欲,这时吃的食物很有讲究。

蛋白质、脂肪、碳水化合物三类食物中,高脂肪的饮食肯定不行,因为感冒后消化液分泌比较少,吃了也不易消化。最好的蛋白质类食物是鸡蛋和牛奶(或酸奶)。鸡蛋可以做成煮鸡蛋、牛奶蒸蛋羹、醪糟荷包蛋等。碳水化合物类的食物当属感冒发烧时最简单的食品,可以选择西瓜、雪梨、苹果、猕猴桃、橙子等水果吃,嗓子疼实在吃不下可以榨汁喝。梨水、鲜甘蔗汁也比较适合。

高烧大量出汗后,如果不吃不喝很容易导致电解质紊乱,最好先吃点西瓜或喝些鲜榨西瓜汁,它们可以帮助退烧、补充体液、消肿利尿。 摘自《新浪健康》

合肥市蜀山区 美容美发场所迎“大考”

记者昨日获悉,蜀山区345家美容美发场所迎来卫生“大考”。

截至目前,蜀山区卫生监督部门已经检查了35家美发店及15家美容店,从检查情况来看,有少数美容美发店无专用卫生消毒间、卫生消毒设施不完善或未能正常使用,少数单位雇用的从业人员未办理健康证明;多数单位没有清洗消毒记录,外送洗涤未签订协议;还有极少数单位使用的客用化妆品无外包装,标识标签不齐全。

对存在问题的单位,监督员现场责令限期整改。此外蜀山区卫生监督所还将联合蜀山区疾病预防控制中心对部分美容美发场所开展公共用品的抽检。

目前合肥市美容美发场所已全部实行量化分级管理,A级卫生状况良好,B级卫生状况较好,C级卫生状况较差,卫生监督提醒消费者,尽量选择去卫生信誉等级较高的场所消费。 记者 李皖婷