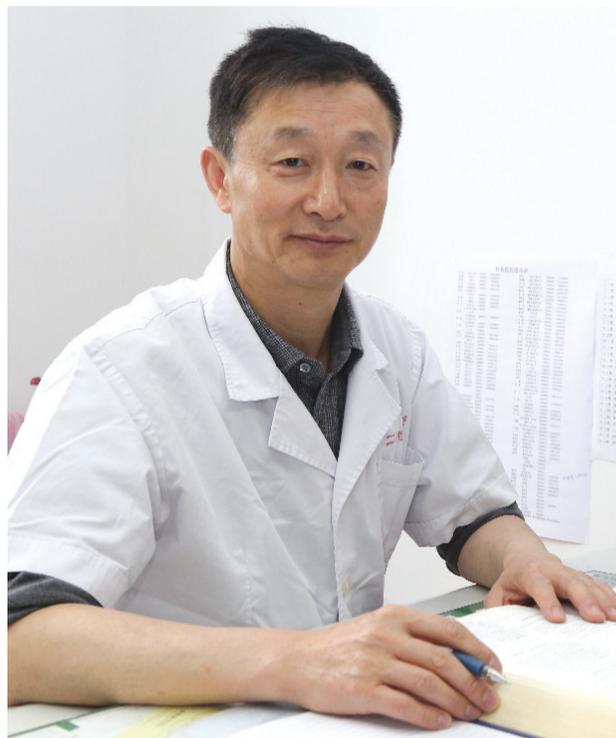


搓腰揉丹田 肾强御百病

国家级名老中医蔡圣朝谈养生之道

□杨波 汪珺 记者 李皖婷 文/图

蔡圣朝是安徽中医药大学第二附属医院老年病三科主任,他还有几个更为人所知的头衔:国家级名老中医,江淮名医,安徽省名中医。1974年跟随父亲学习中医开始,他摸索出一套养生保健之道,现在就跟随记者一起来听一听他的神形兼备养生招。



养心 调养心神是养生关键

养生重在养心,古人谓:“百病皆由心生,心静可以固元气,百病不生,百岁可活”。中医曰:“心藏神,心为神之舍”,人体精神是由心神来主宰,志、意、魂、魄皆归心神统辖,因此调养心神也就成为养生的关键,即“养生先养神,神静身自正。”

情志的表现首发于心,养心的当务之急便是安定情志、调摄精神。由于我们的七情六欲会干扰体内气血的运行,如果情志波动过于剧烈或持续过久,则会伤及五脏六腑,影响人体的气血阴阳,导致多种疾病的发生。

“中医说一动心则‘五内俱焚’,因此要求我们做到安定清静,心境坦然,不暴发喜怒,不贪欲妄想,保持心情舒畅、精神愉快,就能使气机和调,血脉流畅,气血保持自然的运行,减少疾病的发生。”

有研究表明,心情愉快,豁达宽厚、与人为善能使人体免疫系统兴奋,促进机体分泌一些有益于健康的酶、激素,使人体各组织器官的功能调整达到最佳状态,有效抵抗各种不良刺激和致病因素的侵袭,从而增强体质、预防疾病、增进健康。

食物也能养心。中医讲究药食同源,认为心主血脉,红色入心,因此,选择摄入合适的食物对养心也很重要。

日常生活中常用的红色食品有胡萝卜、红枣、草莓、西红柿、西瓜、山楂、红薯、红苹果等。含有丰富的维生素、无机盐和微量元素,对心脏具有很好的保护作用。另外小米、核桃、枸杞、莲子、桑椹、龙眼肉、黑芝麻、燕麦等也是常用的养心食物。当然,要注意的是应以适量为准,不可偏嗜、过食。

养形 强健形体才能有正常精神

所谓“养形”,主要指对脏腑器官、肢体百骸、五官九窍的摄养,“形乃神之宅”,只有健康强健完备的形体,才能产生正常的精神。

养形要做到避风寒、慎起居、调饮食、节劳逸;遵循因人而异,寻求适合自身的运动方法、时间、场地,不拘形、不强求。

蔡圣朝还介绍了他自己多年坚持锻炼的一套关节操,不妨一试:

- 1、握拳运动。双手自然放松,重复伸、缩动作20次;
- 2、劲压十指。双手十指自然交叉,分别向近肘端按压10次,幅度不宜过大,以手背与前臂垂直为限;
- 3、转动手腕。双手手腕同时做画圆动作10次;
- 4、双向摇臂。身体直立,双臂一侧向后,一侧向前,呈双向运动各10次,动作宜轻缓,幅度不宜过大,老年人应特别注意;
- 5、转动脖颈。取坐位双手叉腰,拇指向后,两眼微闭,头部分别向上下左右轻缓运动,重复10次;
- 6、摆腰运动。身体直立,双脚分开同肩宽,双手叉腰,拇指在后,分别左右侧弯、前屈、后仰运动10次,切记幅度不宜过大;
- 7、拳击臀肌(髋关节处):两手自然握拳,以虎口面拍打双侧关节处的肌肉30次;
- 8、拍打双膝:上身微屈,五指自然并拢,掌指关节微屈,使掌心空虚,然后以虚掌作节律地拍击同侧膝关节30次;
- 9、运踝颠足:两足并立,双手掌心置腰,颠起足跟,吸气;足跟落地,呼气;要收腹提肛。一起一落为1次,颠10次。

护肾 三种简单护肾法可在家尝试

中医认为,肾为“先天之本”、“生命之根”。蔡圣朝也介绍了三种简便实用的护肾养生法:

排便紧咬牙,寿逾九十九。肾主骨,齿为骨之余;肾开窍于二阴,主司二便。所以二便时紧咬牙关不仅可以使牙根更加牢固,防止牙齿脱落;还可以使固气补肾,坚齿益髓。

搓腰揉丹田,肾强御百病。丹田位于肚脐下1.5寸处,为储藏精气神的地方。将手搓热在该处旋转按摩30次。搓腰法也叫按肾俞,位于第二、三腰椎间水平两旁1.5寸处。两手搓热后用手掌上下来回按摩30次,两侧交替进行,可强肾固精。

关元三里灸,治病又长寿。足三里为胃经之主要穴位,它有理脾胃、调气血、主消化、补虚弱之功效;关元穴是一身元气之所在,是男子藏精、女子藏血的地方,具有培元固本、益气回阳之功。关元穴和足三里穴都是非常著名的长寿穴,是灸疗法中的常用穴。故常灸关元穴及足三里穴,可强身健体、延年益寿,预防衰老。

夏天控糖 多吃苦瓜、西红柿

□陈小飞 记者 李皖婷

最近合肥的天气热得让人受不了,这也是糖尿病患者最难熬的季节——想控制血糖,保持平稳,但又不知道该吃什么好。专家说了,夏天应该多吃点富含膳食纤维的食物,其中正当季的苦瓜和西红柿就是夏日控糖的“两大法宝”。

70岁老“糖友”夏天被迫“绝食”

70岁的王阿伯有十多年的糖尿病史了。每当夏天来临,他就变得焦躁不安——天热胃口本就不好,爱吃的肉菜被老伴和孩子严格控制。想吃点水果吧,老伴也说糖分高不让吃。这不,王阿伯干脆闹起“绝食”,弄得家人哭笑不得。

其实,夏季气温高,出汗多,加上胃口不好,吃得少,血糖波动较小,是糖友们控制血糖的好时机,那么糖尿病患者夏天到底该如何饮食?快来听听专家怎么说。

苦瓜、西红柿,好吃又控糖

现代研究表明,膳食纤维的某些作用可以防治糖尿病。“我们平时吃的食物有很多就富含了膳食纤维,如糙米、玉米、小米、大麦,还有牛蒡、胡萝卜、四季豆、红豆、豌豆、薯类和裙带菜、芹菜、苦瓜、黄瓜、西红柿、胡萝卜、南瓜等都富含膳食纤维。”安徽省中医院内分泌科主任医师方朝晖说,在这其中,苦瓜和西红柿是夏日控糖的“两大法宝”。

中医认为,苦瓜味苦,性寒凉,具有除邪热、解疲乏、清心明目等功效;糖尿病的病机为阴虚燥热,所以糖尿病患者吃点苦瓜来清热是相当有益的。而且苦瓜中含有苦瓜素,这是一种水溶性物质,可增加胰岛素的敏感性,减少高胰岛素血症的发生,能起到降糖的作用。

清晨起床后,在餐前半小时可以用鲜苦瓜250克榨汁饮用,每天1次。由于苦瓜偏凉性,胃肠功能不太好的患者可煮粥喝,同时放入生姜,祛寒性。

西红柿中的番茄红素能抗氧化,促进胰岛细胞的功能恢复,也有辅助降糖的作用。再加上其升糖指数较低,富含膳食纤维,也是夏季糖尿病患者们很好的选择。

方朝晖提醒,通过控制饮食能够辅助降糖,比如膳食纤维可延缓食物消化的时间,降低了肠内葡萄糖的浓度,减少了小肠对糖类的吸收,从而防止餐后血糖的急剧上升。

夏季心脑血管病易复发 专家:慢性病老人应谨防中风

最近一些老年人因为炎夏而感到身体非常不适,主要是心血管病、高血压病的复发,合肥市一院程立顺主任提醒患慢性病的老年人,尤其是高血压、心脏病的老年人,夏季一定要谨防中风。

酷暑时节,人体血液大量流向体表皮肤进行散热,易致脑部缺血和中暑。这时应用电风扇、空调控制室温,或用温水擦浴降低体温,并及时服用防暑药物。炎热易致血压波动,需注意监测,控制血压稳定。

夏季因大量出汗或腹泻脱水可导致血容量减少,血液黏稠,饱餐厚味则会增加消化道血流而减少脑血流量,并引发高血脂、高血糖等症,还会形成动脉粥样硬化症,成为诱发中风的隐患。合理饮食包括每天适量进食葱、姜、蒜、醋及含乳酸菌类饮料;多喝水,以清淡素食为主;多吃蔬菜瓜果、五谷粮,蛋类及海产品也不可缺少。同时,应戒烟限酒。

患慢性病的老年人可以适当运动,包括加强脑力锻炼的冥想放松、阅读思考和增强体力的有氧运动,如户外散步等。特别值得推荐的是适合各年龄段人群的呼吸操,即按不同快慢节奏运动横膈膜,有意识地控制呼吸的频率和深度,每日2~3次,每次数十遍,不仅提高肺活量,也能有效改善脑供血。

致死致残性中风发病前可有多种脑缺血发作预兆,如头晕头痛、视物模糊、耳鸣呕吐、言语不清、吞咽障碍、面麻身木、无力抽搐、猝然跌倒、性格异常、嗜睡健忘、意识障碍等。若给予平卧休息、吸氧及改善心脑血管供血的急救措施半小时后,症状仍不缓解,家人应及时拨打“120”,送患者到医院诊治。文娟 苏洁 记者 李皖婷