

跟国医大师学养生

国家级名老中医张道宗教你养生保健

冬病夏治
针药并用强身

□ 杨波 胡田田 记者 李皖婷

安徽中医药大学第二附属医院张道宗教授是国家级名老中医,从医五十余载,长期致力于中医针灸临床研究,提出了享誉海内外的“通督调神针刺法”和“四时皆有土”学术思想。在采访中,张道宗将“四时皆有土”学术思想的养生观归纳为四点:以脾胃为核心,与四脏、四时相关;突出湿邪在四时转换中的重要作用;善于运用健脾化湿法;从季节特点、饮食、起居、运动、情志、药膳等方面进行养生保健,以达到未病先防,强身健体的目的。

重视脾土,善用化湿

张道宗认为四时中“土”所对应的季节,为春、夏、秋、冬更替之际,表现出以各个主节气为主,夹杂“湿气”的特性。四季经过量的积累和“土”的过渡才能完成节气的转变,所以称之为“四时皆有土”。

“因此,在临床调养春、夏、秋、冬四时病时,都要注重对脾土的调节和湿邪的治疗,则收效更佳。”张道宗举例说,春季多风湿,治疗时祛风不能忽视利湿;夏季多暑湿,在除湿热之时要重视清湿;秋季燥邪为多,但在润燥中也要适当理湿;冬季多寒湿,在祛寒的同时也要除湿。

同样在治疗各脏器病变时,也要注意对“土”的调理。如肺有疾须“培土生金”,肝有疾要知“知肝之病当先实脾”,肾有疾可“以土治水”,等等。总之在防病过程中切不可忘记对土——脾胃后天之本的调养,也就是说在治他病同时仍要兼顾健脾利湿之法。

春夏养阳,首顾心脾

张道宗认为,夏季养生重在阴阳平衡,这个平衡又是动态的、相对的、变化的,正如中医常说的“春夏养阳”。因为夏季的阳气旺盛且易外越,故凡有损于阳气的生活习惯都应该避免。

根据“四时皆有土”养生观,夏季养生的重点在于养心健脾,在于精神调摄,保持愉悦而稳定的情绪,勿要大悲大喜,以免以热助热,火上加油。养神也很重要,这是因为神气充足则人体的机能旺盛而协调,神气涣散则产生病象。七情过激皆可伤心,也直接伤及内脏,影响脏腑气机,而导致疾病的发生。

夏季是湿热多雨的季节,从中医学角度来讲,湿和热都是导致人体发病的六邪之一,“湿气通于脾”,因此饮食调养、起居调摄、运动锻炼等都应该以化湿健脾顾护心脾为首。

脾胃虚弱的人在夏季,更应及时调理好饮食,营养清淡充足又不增加脾胃负担,建议少食多餐,适当的服用一些化湿之品。

顺应时节,饮食调养

夏季人应早睡早起,顺应自然,保养阳气。因为夏天太阳升得早,清晨空气清新,早起后到室外参加一些活动,对增强体质颇有好处。

同时,夏季人体处于心火旺,肺气衰的时节,容易耗气伤津,引发头昏脑涨、失眠心悸、食欲不振和乏力等症状,需要及时补充水分。当进入盛夏时节,气温高且湿气大,闷热难耐而大汗频出,使人口渴,此时需注意不可在饭前大量饮水,更不能喝大量冷饮,反之,则极易损伤脾胃,导致慢性脾胃疾病。张道宗根据多年的临床实践认为,在这个季节人体最易产生内火,即人体气血、阴阳、脏腑失衡而出现的内热诸疾。为此他创立了一个方子,无论是心火、胃火、实火、肝火、气郁均可使用。

记者讨来了这个方子,您可一定要记好了:白菊花、川贝母(捣碎成末)、陈皮、茯苓、莲子、荷叶水煎服或用代茶饮,效果显著。

冬病夏治,针药并用

夏季气温高,为人体阳气最为充盛之时,体表经络的气血旺盛,根据《内经》中“春夏养阳”的原则,是治疗一些寒性病症的有利契机。

“冬病夏治”作为中医学治未病中的特色疗法,是通过调整人体的阴阳平衡,从而达到防治疾病的目的。其方法有针刺、艾灸、理疗、敷贴、按摩以及内服温养阳气的中药和食物等。

“对于颈椎病、面瘫,我主张仅以针灸足矣;而对咳嗽、哮喘、荨麻疹、肾炎等多主张单用中药而不针灸。但当遇到慢性胃炎、胃溃疡、顽固性失眠、类风湿性关节炎、中风、痴呆、眩晕等病采取针药合用,一般都有较好的疗效。”张道宗说。

“三高”老人洗了个澡,不料中风了
夏季洗澡“三不宜”

□ 胡田田 记者 李皖婷

夏季炎热,出一身汗后最想做的是洗个澡,但“三高”患者洗澡也有风险。合肥的王大爷前两天就因为洗澡时摔了一跤,得了小中风,好在目前没有生命危险。医生提醒,对患有高血压、糖尿病、高血脂或其他心脑血管疾病的人来说,洗澡时一定要多加注意。

一不宜:饥饿和饱餐时别洗澡

饱餐后洗澡,全身表皮血管被热水刺激扩张,较多的血液流向体表,腹腔血液供应相对减少,会影响消化吸收;饥饿时洗澡则易造成低血糖,甚至虚脱、昏倒。

医生提醒,老人洗澡时最好家里有人,不要锁住浴室的门。自己洗澡时动作要舒缓些。洗澡完毕,要慢慢站起来,洗澡后应休息30分钟左右。

二不宜:水温过高过低不宜

过高或过低的水温和洗澡时的过度体力消耗,会促使中老年人,特别是患有高血压病人的血压进一步急剧升高,当升高的血压超过了脑血管管壁的承受力时,血管就会破裂出血,而发生脑出血。

而洗澡时如出汗过多,也会导致血液浓缩黏稠,流动缓慢,对原有血压偏低和脑血管原本就不太通畅的中老年人,又可诱发一过性脑供血不足或脑梗塞。

因此中老年人应注意洗澡水的温度,掌握好洗澡的时间,不要出汗过多和过劳,以防中风的发生。

三不宜:运动过后疲劳不宜

运动后立即去洗澡,机体受到热水刺激后,会导致肌肉和皮肤的血管扩张,使流向肌肉和皮肤的血液进一步增加,导致其他器官供血不足,尤其是造成心脏和脑部等重要器官的供血不足。而在浴室里空气不流通的情况下,大脑很容易缺氧,出现头晕眼花、全身无力等症状,严重者还可引起血压下降,虚脱休克和晕厥。

如果本就患有高血压或冠心病,一旦引起心脏和脑缺血严重不足导致发生缺氧,很可能使病情加重,诱发心脑血管系统疾病急性发作的可能。因此,对于老年人或者身体肥胖者这些心脑血管病高发人群来说,运动后就更不能立即去洗热水澡了。

另外,运动后特别不宜在浴盆中泡澡,更不宜进行桑拿。因为泡澡时,人体下肢血管会进一步扩张,血液容易集中在身体下肢,导致大脑缺血。

每天站够3小时
坚持一年相当于
跑10个马拉松

工作太忙没时间运动吗?没关系,英国《每日邮报》刊文称,每天站立3个小时,一年下来的锻炼效果就相当于跑了10个马拉松。

美国运动医学研究所首席顾问麦克·卢斯茂称,许多关于运动量的建议,都是很难实现的,例如建议人们每周运动5天,每天30分钟,事实上仅有7%的男性和4%的女性能达到这一标准,1/4以上的成年人,每周仅运动半个小时。他认为,即使每次少量的运动,比如只是站立,积少成多对身体也有很大的益处。“站立时,我们需要依靠腿部和身体其他部位的肌肉力量。简单地保持直立,每天3个小时,每周5天,一年下来健身效果可能相当于跑了10个马拉松。”

卢斯茂说:“站立可以降低患心脏病、糖尿病、癌症的风险,降低胆固醇,保持健康的体重。相对于去健身房跑步等,站立更容易使人坚持下去。”因此,工作之余不妨起身站着办公;去超市、商场购物,可以把车停远一点;多走楼梯少乘电梯。

摘自《生命时报》