

孙思邈活过百岁 全靠养生十三法

流感来袭 中医开出防治方

□天津中医药大学第一附属医院内分泌科 徐宁

相信大家听说过药王孙思邈,相传他活到141岁才仙游,百余岁时犹视听不衰,神采甚茂,可谓古之聪明博达长寿者也。那么他是怎样做到长寿的呢?这要归功于他每天都会做的养生十三法。这套养生法不但能够延年益寿,而且对很多慢性病都有很好的预防和治疗作用。在此,笔者带大家来看看养生十三法的具体内容吧。

发常梳

操作方法:将双手掌互搓数次,令掌心发热,然后10指向后,由前额开始扫上去,经后脑扫回颈部。早晚各做数次。功效:头部有很多重要的穴位,经常做这动作,可以明目祛风,防止头痛、耳鸣、白发和脱发。

目常运

操作方法:1.合眼,然后用力睁开眼睛,眼珠打圈,望向左、上、右、下四方;再合眼,然后用力睁开眼睛,眼珠打圈,望向右、上、左、下四方。重复3次。2.将双手掌互搓数次,令掌心发热,将发热的掌心敷在眼部。

功效:可明目、治疗近视和弱视,缓解眼睛疲劳,尤其适用于经常玩手机,视力疲劳的人。

齿常叩

操作方法:口微微合上,上下排牙齿互叩,无需太用力,但牙齿互叩时须发出声响。轻松、缓慢地做36次。

功效:叩齿可以通上下颚经络,帮助保持头脑清醒,加强肠胃吸收,防止蛀牙、牙痛和牙骨退化。

漱玉津

操作方法:1.口微微合上,将舌头伸出牙齿外,由上面开始,向左慢慢转动,一共转12圈,然后将口水吞下去;之后再由上面开始,反方向做一下。2.口微微合上,这次舌头不在牙齿外边,而在口腔里,围绕上下颚转动。左转12圈后吞口水,然后再反方向做一次。吞口水时,尽量想象将口水带到下丹田。

功效:“唾为肾之液”,从现代科学角度分析,口水含有大量酵素,能调和激素分泌。因此,经常做这动作,可以强健肠胃,延年益寿。

耳常鼓

操作方法:1.手掌掩双耳,用力向内压,然后放手,应该有“扑”的一声。重复做10下。2.双掌掩耳,将耳朵反折,双手食指压住中指,以食指用力弹后脑风池穴10下,“扑扑”有声。

功效:此动作每天临睡前做,可以增强记忆和听觉。



面常洗

操作方法:1.将双手掌互搓数次,令掌心发热,暖手以后上下扫面。2.暖手后双手同时向外打圈。功效:此动作经常做可以令脸色红润有光泽,同时减少皱纹。

头常摇

操作方法:双手叉腰,闭目,垂下头,缓缓向右转动,直至恢复原位为一次,共做6次。然后反方面重复。功效:此动作经常做可以令头脑灵活,防止颈椎增生。不过,注意要慢慢做,否则会出现头晕。

腰常摆

操作方法:身体和双手有韵律地摆动。当身体扭向左时,右手在前,左

手在后,在前的右手轻轻拍打小腹,在后的左手轻轻拍打命门穴。然后反方向重复。做50~100次。

功效:此动作可以强化肠胃、固肾气,防止消化不良、胃痛、腰痛、腰间盘突出。

腹常揉

操作方法:暖手后两手交叉,围绕肚脐顺时针方向揉。揉的范围由小到大,做36下。

功效:此动作可以帮助消化、吸收,缓解便秘和腹胀。

摄谷道

操作方法:摄谷道即提肛。吸气时提肛,即将肛门的肌肉收紧。闭气,维持数秒,然后呼气放松。此动作无论何时都可以练习,最好每天早晚各做20~30次。

功效:摄谷道有升提中气的功效,对慢性腹泻有不错的效果。

膝常扭

操作方法:双脚并排,膝部紧贴,人微微下蹲,双手按膝,向左右扭动,各做20次。

功效:这动作可以强化膝关节,对关节炎、骨刺、风湿等疾病的康复有很好的效果。

常散步

操作方法:挺起胸膛,轻松地散步。人们常说,“饭后走一走,活到九十九”。虽然有点夸张,不过,散步确实是有益的运动。

功效:晚饭后散步可以使大脑皮层的兴奋、抑制和调节过程得到改善,使胃肠蠕动增加,消化能力提高。此外,还可以将全身的骨骼动员起来,促进血液流动,防止脂肪堆积。

脚常搓

操作方法:1.右手擦左脚,左手擦右脚。由脚跟向上至脚趾,再向下擦回脚跟为一遍。共做36次。2.两手大拇指轮流摩擦脚心涌泉穴,共做100次。

功效:常做这动作可以治失眠、降血压、消除头痛。脚底集中了全身器官的反射区,经常搓脚可以强化各器官,对身体有益。

□广东省中医院副院长 张忠德

流感不同于感冒,儿童、老年人及患有慢性基础病的流感高危人群在感染流感后有可能导致重症甚至死亡。中医药在流感的预防与治疗方面有着非常突出的疗效,笔者在此为大家防流感支妙招。

中医药主要通过“扶正祛邪”的方法来达到防治的目的,即平日扶正,以增强抗病能力,适应自然环境的变化;发病时祛邪,以改善症状、防止传染、促进早日恢复健康。根据今年气候特点及流感发病症状,结合既往治疗经验,推荐防治方法如下:

中药口服

★**风热型流感**:鼻塞、流黄涕,咽干,咽喉红肿,疼痛比较明显,头痛,口干,咳嗽等症状。

流感I号方:桑叶10g、荷叶10g、玄参10g、桔梗10g、银花10g、生薏苡仁15g。

用法:上方水煲煎至200ml,每日一剂,温服,服用3~5天。

★**风寒型流感**:鼻塞、流清涕,口淡,咽痒,头重,腹胀,纳差等症状。

流感II号方:苏叶10g、藿香10g、生薏苡仁10g、防风10g、苍术10g、陈皮5g。

用法:上方水煲煎至200ml,每日一剂,温服,服用3~5天。

中药漱口

以咽痛不适为主,每天1剂,加温水250ml溶解,用药液漱口。

漱口方:岗梅根颗粒30克、土牛七颗粒30克、桔梗颗粒10克、甘草颗粒10克。

中药熏洗

中药沐足方:麻黄粉15克、桂枝粉15克、防风粉15克。

将准备好的中药先用2000ml冷水浸泡,然后武火煎煮40分钟,文火煎至1000ml,取汁后再加水2000ml煎至1000ml,将两份药汁合并,放在盆中浸泡双足。

一般来说,沐足水的温度以38℃~43℃为宜,但由于个体差异的不同,少数人可耐受高达45℃的沐足水,但最好不要超过45℃。每次20~30分钟为宜。

在浸洗的过程中进行足部按摩,顺序是先脚趾、足背、足跟,然后再脚掌、小腿前后。

养生厨房

防病治病 巧拨穴

莲藕山楂糕

□杭州市萧山区中医院 赵惠莎

原料:莲藕,山楂糕,糖桂花蜜汁,橙汁,白醋,食盐。

做法:
1.将莲藕洗净去皮切片,浸泡在放有少量白醋和食盐的水中10分钟。
2.不锈钢锅中放适量清水烧开,倒入一调羹白醋,倒入莲藕片焯熟后捞出,放凉沥干水分,放入盘中备用。
3.将山楂糕切成略小于莲藕片的薄片,取一片山楂糕放在两个藕片中间夹好,其余的藕片、山楂糕片也依次夹好在盘中,上面摆上雕刻成心形图案的山楂糕。
4.将糖桂花蜜汁均匀地淋在摆好盘的藕片上即可食用。

山楂有健脾开胃、消食化滞、活血化痰的功效。莲藕生食能清热润肺、凉血行淤,熟吃可健脾开胃、止泻固精。莲藕的含糖量不高,且含有大量的维生素C和膳食纤维,有开胃、通肠的功效。莲藕山楂糕是南方传统风味食品之一,适合食欲不振、消化不良的孩子食用,而且制作过程简单、用料普通、味道酸甜,是食疗之佳品。

荨麻疹瘙痒难忍 不妨试试针灸

□江苏省中西医结合医院 针灸科主任中医师 王金汉

张先生今年40岁,前不久患上了慢性荨麻疹,皮肤整日瘙痒难忍,吃药、戒烟酒和辛辣食物,收效甚微。后来经人推荐来针灸科治疗几次,疹子就退了下去。

夏天天气闷热潮湿,是皮肤病的高发季节。荨麻疹是皮肤黏膜较为常见的过敏性疾病,可发生于全身任何部位,以皮肤出现鲜红色或苍白色风疹块为特征,剧烈瘙痒,可伴局部灼热感,严重者可能影响生活和工作,起病快,消退也迅速,并且不留痕迹,容易反复出现。一般来说,病情反复发作6周以上,风团、皮疹、瘙痒不定时出现,为慢性荨麻疹。

从中医角度来看,荨麻疹属于“瘾疹”“游风”“风疹块”范畴,多与素禀禀赋不足、外感风邪有关。慢性患者常反复发作,或肝郁化火,或脾虚湿热虫积,气血耗损,血虚生风,皮肤失养,病情更加难愈。

针灸如何治疗荨麻疹?针灸治疗本病,多采用养血润燥、祛风止痒的穴位为主,一般在血海、曲池、三阴交为主穴的基础上加减。结合具体辨证,或疏风清热,或散寒解表,或通调腑气,每日或隔日治疗1次,每获良效。现代医学研究亦表明,针灸有一定的抗炎、改善微循环和调节免疫的作用,可有效缓解水肿症状,对急性慢性荨麻疹及其他常见过敏性疾病均有较好的治疗作用,且无抗过敏药物的副作用,是荨麻疹患者尤其是慢性荨麻疹患者的首选治疗方式。

□湖南中医药大学第一附属医院针灸推拿科 副主任 李金香

长沙的王阿姨爱打麻将,每天下午和麻友们摸一场麻将已成常规,可是近日打牌时背对着风口受了凉,颈部僵硬,后头部疼得厉害,不能转头,眼神似乎也差了,于是来到我科。大夫仔细给她做了检查,并在她颈部两侧的风池穴处先揉后按,继而扎针加灸,王阿姨顿感头部轻松,颈部舒服多了,半小时后症状竟然得到了很好的缓解。为何风池穴如此奇妙?还是先从穴位说起吧。

风池穴最早记载于中医经典《灵枢·热病》篇,因风为阳邪,其性轻扬,“头顶之上,惟风可到”,是风邪蓄积的地方,故名风池。风池穴擅长预防、治疗一切与“风”相关的疾病。

□上海中医药大学附属 龙华医院老年科 副主任医师 徐辉

处暑是秋季的第二个节气,今年在8月23日,当太阳到达黄经150°时。“处”含有躲藏、终止之意,“处暑”表示炎热暑天结束了,暑热之气也会渐渐消减,秋天来临。处暑正处在由热转凉的交替时期,是阳气渐收,阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期。许多因素往往在不意间影响着身体健康,且夏季过多的耗损也应在此时及时补充,所以秋季亦应特别重视养生。

早睡早起防过凉

处暑过后,逐渐开始出现“秋乏”“秋燥”。首先要改变夏季晚睡的习惯,建议每天多睡1个小时,争取晚上10时前入睡最好;并要早睡早起,还要适当午睡,这有利于化解困顿情绪,特别是老人。古代养生家认为,老人宜“遇有睡意则就枕”,尤其处暑过后。

民间有句老话:“处暑寒来”。处暑后,早晚温差加大,如果对夏秋之交冷热变化不适应,一不小心就容易引起感冒、肠胃炎等呼吸系统和消化系统的疾病,即所谓“多事之秋”。在生活起居上,应注意预防过凉、过寒,注意防寒保暖,尽量少



按揉风池 助您耳聪目明

找准了穴位才是治疗起效的关键。风池穴位于项颈部,在枕骨之下,胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中。取穴时,常采用正坐姿势或俯卧的姿势。可以双手自然置于耳后,中指食指按压到较粗壮的一条肌肉就是胸锁乳突肌,往后移动,接近枕骨下缘就是风池穴处,再往后就可以触到粗壮结实的斜方肌。风池穴为足少阳胆经上的穴位,而足少阳胆经循行路线从头到足,是身体上循行路线最长的经脉之一,因而所治疗的疾病范围非常广泛。

风池穴既是临床治疗的重要穴位,也是预防保健常用穴。经常按揉风池穴,能让人头脑清醒,耳聪目明,思维敏捷,效率倍增。

风池穴常与其他穴位配合应用。比如配手背虎口处的合谷穴、肩梢处的丝竹空穴可治偏头痛;配两风池穴之间的风府穴、额上正中的上星穴可

治红眼病;配头顶正中的百会穴、人中沟中的水沟穴、下肢的足三里与太冲穴,及十个手指尖端的十宣穴可治疗中风偏瘫、昏迷不醒;配肩上的肩井穴、颈项部的天柱穴和颈椎旁边的夹脊穴,可治疗颈椎病、颈项疼痛僵硬。

风池穴的按摩方法多采用点按法或指揉法或捏拿法,用两拇指指尖或指腹分别按住两侧风池穴,其余四指抱头,两拇指同时用力,或点按,或指揉,或捏拿,各50下。热敷法可用盐包、艾叶包或祛风通络药包加热后敷在穴位处,每次10~15分钟,每日1~2次即可。

在此,给您推荐一种简便易行的方法——梳头法。选用木梳或牛角梳,先从额际正中向后梳到颈后发根处,再从两耳上方分别向相反方向梳向头部两侧,反复梳理风池穴、风府穴、百会穴、四神聪穴处;也可用手指代替梳子来梳头,边梳边按摩头皮。每个部

位的动作重复5~6次,平均每天梳理100次左右为宜。经常梳头刺激这几个穴位,通畅气血,使风邪不得侵入,并且有利于健脑安神,聪耳明目。

但应注意,风池穴所处位置距离生命中枢很近,穴位敏感,按摩、热敷、梳头法可以自我进行或家庭成员间相互操作,要求手法柔和,力度均匀,不宜太强,不宜在极度疲劳、空腹饥饿或暴饮暴食状态下进行,艾灸、热敷时需注意防烫伤。(陈双整理)



处暑之际话养生

用空调,经常开窗通风,尤其在晚上睡觉时,应在腹部盖上一层薄被,以防脾胃受寒。

滋阴润燥少辛辣

秋燥最易伤人体津液。建议多食蔬菜、水果等含有大量水分的食物,以补充人体的津液,防止自己在随后的日子里因为津气亏虚而患病。可以选择多吃点葡萄、蜂蜜、百合、莲子等清补之品,少吃韭菜、大蒜、葱、姜等辛辣煎炸的热性食物和

调味品,尽量少吃寒凉食物,忌大量生食瓜果。对于脾胃虚寒者,尤其应该谨慎。

中医有“朝朝盐水,晚晚蜜汤”的说法。处暑后,早晨起来容易感觉口渴、咽干,可以喝点淡盐水。早上喝淡盐水,洗肠又解毒,可润肠胃、通大便;晚上喝蜂蜜水,有助于美容养颜,并可补充各种微量元素,很适合在处暑时饮用。

常言道,“秋季进补,冬令打虎”。秋季食补以滋阴润燥为主,可选择乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜

等。秋季适时进补,补充能量,为冬季做好准备。

药膳方面,如莲藕排骨汤(猪排骨500克,莲藕一段,水发海带200克,枸杞子20克等)能够补养脾胃、调养气血,适宜早秋时节食用;银耳红枣莲子汤(银耳10克,莲子6克,红枣10个)具有滋阴润肺、养胃生津、益气补脑的作用。

适当运动排湿热

处暑后,需改变夏季长时间在室

内的习惯,可多安排些就地取材的运动,如扩胸运动、擦玻璃、远眺。适当进行户外运动,如快走、登山、打球等,以排除夏季郁积在体内的湿热,提高抵抗力,为即将到来的冬季奠定基础。

情绪平稳忌恼怒

立秋后,自然界出现一片秋风吹落叶的景象,人们易触景生情而产生悲伤的情绪,这不利于人体的健康。因此,处暑时要注意收敛神志,使神志安宁、情绪安静,切忌情绪大起大落,平时可通过听音乐、练习书法、钓鱼等方式以安神定志。

总之,谨记“处暑秋冻适穿衣,重在养阴护阳气,早睡早起调情绪,气候变数湿热雨,登高练操除浊气,清热安神银耳羹”,就能掌握处暑养生的要点。

石榴皮驱虫防腹泻

民俗摘要:相传北宋嘉佑元年,闽南一带瘟疫流行,人们因患虫病面黄肌瘦,名医吴奎七夕那天倡导大家购食使君子、石榴驱虫,很多人吃了效果显著,这也形成了一种民俗沿传至今。

解读:夏天人体气血会有不同程度的损耗,处暑节气过后人体免疫力和抵抗力会有所下降,排泄能力也下降,会导致代谢废物在体内明显增加,如不注意容易发生腹泻。民间有不少偏方是用石榴皮治疗腹泻,效果较好。因为石榴皮所含鞣质对伤寒杆菌、痢疾杆菌、结核杆菌、绿脓杆菌及各种皮肤真菌均有抑制作用。石榴皮有明显的抑菌和收敛功能,能使肠黏膜收敛,分泌物减少,所以能有效地治疗腹泻、痢疾等症。但是石榴皮含鞣质较多,对胃肠黏膜有刺激作用,所以使用石榴皮治腹泻一定要中医师的指导。

七夕不只有浪漫 民俗保健看这里

□南京市中西医结合医院 王东旭 杜长明

今年处暑节气的区间内有“中国情人节”——七夕。对于处暑节气而言,七夕的一些民俗也颇有保健养生的意味,大家不妨了解一下。

七夕“五子”清肺益气

民俗摘要:七夕“拜织女”是少女、少妇们的大事。祭拜供品包括茶、酒、新鲜水果等,五子(桂圆、红枣、榛子、花生、瓜子)更是少不了,焚香礼拜默默祷

告后,这些供品也就成了她们的宵夜。

解读:经过夏季暑气的考验,人体的气阴容易耗损,处暑节气前后适合补气养血,而桂圆和红枣便具有益气养血的功效。夏秋交替,昼夜温差开始增大,对胃的刺激使得胃酸分泌增多,极易引发肠胃疾病。榛子有“坚果之王”的美称,具有“宽肠胃”的功效。此外,花生和瓜子也有助于润肠通便,瓜子还有清肺化痰等功效。

柏叶煎汤养护秀发

民俗摘要:妇女七夕洗发,也是特别的习俗。《攸县志》记载“七月七日,妇女采柏叶、桃枝,煎汤沐发”。

解读:侧柏叶和桃枝煎水洗发,有一定的护发效果。比如侧柏叶有祛风湿、散肿毒的功效,侧柏叶的水煎剂还有一定的抑菌作用。但是这些外用方最好在皮肤科中医师的指导下使用,以达对症护发的效果。

值得一提的是,处暑过后,大家洗头前要注意得按摩头皮,主要是能使头皮表面的污垢松散脱离;然后用温水将头发全部浸湿,将少量洗头水放在掌心,擦出泡沫再敷涂在头发上;用指尖轻柔地按摩头皮,然后用手手指轻梳发丝,最后对发丝做彻底的清洗。