

四季养生之 二十四节气养生



中医精粹

中医作为中国三大国粹之一,必将随着中国传统文化
的复兴而复兴,为民众解除病痛、维护健康。

健康老人十二律

根据多年来的资料积累与长期的生活实践,健康老人应遵循的生活规律,总结归纳为“十二律”。若能照此“十二律”生活,定能成为一个健康快乐、有生活情趣的长寿老人。

一个中心 人到老年,其生存的核心价值是身体健康。在任何时候,做任何事情,都应把维护健康放在首位。

两个基本点 一是糊涂一点,除非是原则问题,对任何事情万万不可太认真。二是潇洒一点,对劳作、休闲、吃穿等问题,在科学合理的前提下,尽量由着自己的性子来,切不可亏待自己、难为自己、强迫自己。

三三机制 “三得”:看得透、想得开、放得下。“三忘”:忘记年龄、忘记忧愁、忘记怨恨。“三大幸福”:身体健康、家庭和睦、不遭横祸,此乃人生之最大幸福。

四大基石 世界卫生组织提出的健康四大基石已在全世界推行,即:合理膳食,适当运动,戒烟限酒,心理平衡。这四条对任何人都是适用的。

五字要诀 五个同韵字,老人应记牢:“笑、跳、俏、撻、唠”。笑一笑,十年少,应经常面带微笑,一天一场开怀大笑。蹦蹦跳跳,心态年少;跳舞跳绳,可保年轻。讲究俏装扮,人见人喜欢。撻下架子,平等待人;撻下心事,豁达做人;撻下负担,善待个人。经常与人唠唠嗑,既有利于大脑思维,又可密切人际关系。

六不策略 手脑不闲、心情不烦、嘴巴不馋、烟酒不贪、生活不乱、锻炼不断。

“控七”衰老慢 七分饭饱吃三餐,七成衣暖度冬寒,七情六欲多内敛,七个小时深睡眠,铁杆良友交七员,人逾七旬如青年。

八仿养生 仿童之心——好奇;仿狮之仪——庄重;仿雁之德——忠贞;仿猴之行——活跃;仿牛之劳——奉献;仿莺之语——婉转;仿蚁之食——少餐;仿龟之欲——克己。

坚持九个“常” 发常梳、面常搓、目常运、齿常叩、津常咽、耳常弹、腹常揉、肛常提、脚常烫。

健康水平十表现 面色红润,肌有弹性;眼睛明亮,视物清楚;声音洪亮,话语流利;牙齿完整,清洁无疾;呼吸从容,脉象缓匀;两便正常,通畅爽快;身体匀称,体重适中;腰腿灵便,行走轻快;处世乐观,情绪稳定;睡眠良好,精力充沛。

开动“十一号” 看人老不老,先看走和跑;能走腰腿壮,能跑心肺好。每天开动“十一号”,三十分钟走或跑,全身器官得按摩,精神焕发寿自高。

十二个少与多 少食多嚼、少肉多菜、少盐多醋、少糖多果、少药多炼、少车多步、少衣多浴、少欲多施、少孤多群、少室内多室外、少看电视多读书报、少议别人多省自己。

(佩华)

立秋话养生

立秋,是二十四节气中的第13个节气,立秋后,天气渐渐转凉,农谚有“早晨立了秋,晚上凉飕飕”,“立秋一日,水冷三分”之说。

立秋以后气温由热转凉,人体的消耗也逐渐减少,食欲开始增加,以补充夏季的消耗,并为越冬做准备。秋季气候干燥,夜晚虽然凉爽,但白天气候仍较高,所以根据“燥则润之”的原则,应以养阴清热、润燥止渴、清新安神的食品为主,可选用芝麻、蜂蜜、银耳、乳品等具有滋润作用的食物。秋季空气中湿度小,皮肤容易干燥。因此,在整个秋季都应重视机体水分和维生素的摄入。

秋季为人体最适宜进补的季节,以在冬季到来时,减少病毒感染和防止旧病复发。秋季进补应选择“防燥不腻”的平补之品。具有这类作用的食物有茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。患有脾胃虚弱、消化不良的人,可以服食具有健脾补胃的莲子、山药、扁豆等。秋季出现口唇唇焦等“秋燥症”的气候,应选用滋养润燥、益中补气的食品,这类食品有银耳、百合等,可起到滋阴、润肺、养胃、生津的补益作用。

(艳华)



牛蒡香羹

材料: 牛蒡、香菇、肉丝、蟹肉、虾仁、青葱。
调味料: 醋、糖、味精、盐、酒、香油、太白粉、胡椒粉少许。
作法:
1.牛蒡去皮切丝、香菇泡水切丝、加金针菇、肉丝以高汤5杯煮开后加入蟹肉、虾仁。
2.加入调味料、以太白粉勾芡,起锅滴入香油,撒香菜、胡椒粉。注:酸甜口味随个人喜好调整。

※ 从扁鹊治病看“微病防变” ※

扁鹊治病的故事在民间流传得很多。其中《扁鹊见蔡桓公》的故事对老年人养生有很好的借鉴意义。

扁鹊拜见蔡桓公时,看了一眼便说:“您的皮肤纹理间有点小病,不医治恐怕要加重。”蔡桓公说:“我没有病。”过了十天,扁鹊又进见,对蔡桓公说:“您的病已到了肌肉里,再不医治,会更加严重的。”蔡桓公仍不理睬。过了十天,扁鹊又进见,他对蔡桓公说:“您的病已到了肠胃,再不医治,会更加严重的。”蔡桓公还是不理睬。又过了十天,扁鹊再见蔡桓公时,远远看了一眼,转身就跑。蔡桓公特意派人去问他为什么跑,扁鹊说:“皮肤纹理间的病,用热水焯、用药热敷,可以治好;肌肉里的病,可以用针灸治病;肠胃的病,可以用火剂治好;骨髓里的病,那是司命神的事情了,医生是没有办法的。桓公的病现在已到了骨髓,所以我不再过问

了。”过了五天,蔡桓公浑身剧痛,派人去寻找扁鹊,扁鹊已逃到秦国去了。蔡桓公就死了。

上面的故事是说,疾病的发展多是由浅入深,需要经历一个过程的。病在初期,病位表浅,病势轻微,容易治疗;如果患病久了,病邪入里,病势加重,治疗就会困难,疾病也难以治愈。一方面,老年人养生要注意“微病”,即细微的不适有可能是重病的先兆。老年人身体虚弱,感觉不灵敏,对各种不良刺激反应迟钝,得病后初期表现不明显,因此老年人应对自己的身体变化细心体察,积极防御疾病。另一方面,许多老人身体不舒服了,认为是老年人的自然现象,不愿去医院,看病嫌麻烦,这些都不利于身体健康。有了病要抓紧治疗。防止变生他病,即“防变”。不能讳疾忌医,一定要听从大夫的嘱咐,老老实实地医治。否则,一误再误,病情会越来越沉重,以至发展到无法挽救的地步。

中药古籍经典名著名家

话说牛蒡之功效

《名医别录》:“明目补中,除风伤”

《药性论》:“除诸风,利腰脚,又散诸节筋骨烦热毒”。

《食疗本草》:“炒过末之,如茶煎三匕,通利小便”。

《本草拾遗》:“主风毒肿,诸痿”。

《医学启源》:“消利咽膈”。

《本草纲目》:“消斑疹毒”。

《本草经疏》:“恶实,为散风降热解毒之要药。辛能散结,苦能泄热,热结散则脏气清明,故明目而补中。风之所伤,卫气必壅,壅则发热,辛凉解散则表气和,风无所留矣。藏器主风毒肿诸痿;元素主润肺,散结气、利咽膈、去皮伤风、通十二经络者,悉此意耳。故用以治急疹、痘疮,尤获奇验。”

《药品化义》:“牛蒡子能开能降,力解热毒。味苦能清火,带辛能疏风,主治上部风痰,面目浮肿,咽喉不利,诸毒热壅,马刀瘰癧,颈项痰核,血热痘,时行疹子,皮肤瘾疹,凡肺经郁火,

肺经风热,悉宜用此。”

《本草求真》:“牛蒡子,今人止言解毒,凡遇疮疡肿毒、痘等症,无不用此投治,然犹未释其义。凡人毒气之结,多缘外感风寒,营气不从,逆于肉里,故生痲毒。牛蒡味且苦,既能降气下行,复能散风除热,是以感受风邪热毒而见面目浮肿,咳嗽痰壅,咽间肿痛,疮疡斑疹,及一切臭毒、痧疮紫黑,便秘等症,无不借此表解里清,但性冷滑利,多服则中气有损,且更令表益虚矣。至于脾泄泄泻为尤忌焉。”

《医学启源》、《主治秘要》:“辛温”。

《药品化义》:“入肝、肺二经。”

(曹佩华)



中医世家

食疗保健会馆

鸡汤可缓解感冒症状

感冒是我们的常发病症,一旦天气反复无常,或者受冷着凉等,感冒就会“光顾”我们。一旦感冒,就要吃药、输液,花钱不说,难受才是真的。那么能否有有效的方法预防感冒呢?除了适时增减衣服、适当运动提高抵抗力,服用维生素C等方法外,喝鸡汤也是民间流传的预防感冒的好方法。

最近美国科学家对鸡汤功效所做的研究发现,鸡汤在缓解感冒症状,如鼻塞和喉咙疼痛,提高人体的免疫功能,最终帮助患者战胜感冒等方面有着一定的功效。

研究人员解释说,与一般性感冒不一样的是,流感发病时来势凶猛,通常的症状为疼痛、高烧和乏力,同时还伴随咳嗽、鼻腔堵塞和喉咙疼痛等。当受流感病毒侵袭后,人体内就会分泌大量黏性物质。而通过研究发现,在感冒时喝鸡汤可有助于减少鼻腔的堵塞和喉咙的疼痛,咳

嗽的次数也会随之减少。

此外,实验室对鸡汤药效的化验结果也表明,鸡汤可以抑制血液中一种具有抗感染功效的白细胞的活动。虽然这种白细胞的功能是消灭人体内的细菌,但是它们在战斗中会使人体产生大量的黏液,而黏液是让感冒和流感患者颇为难受的一种症状。

研究人员表示,鸡汤虽不是治疗感冒的药物,但是它能缓解感冒的症状,并改善人体的免疫机能。所以多喝些鸡汤对健康的人来讲,有助于提高自身的免疫能力,而对于那些已被流感病毒俘虏的患者来讲,鸡汤则有利于抑制因感冒引起的炎症和黏液的大量产生,减轻感冒带来的痛苦。

细节提醒:用鸡汁来煮饭,其味道又香且营养又高,对减肥的人来说,吃一半的饭就能摄取足够的营养,颇值得推荐。(曹艳华)

中医辞语锦囊

疏风: 风指外风,就是外感风邪。外风应祛散,即利用药物疏散风邪的作用,是一种疏散留滞在经络、肌肉、关节间风邪的方法。

寒: 病因六淫之一。寒为冬令主气,属阴邪,容易伤阴气。而寒气侵入,阻滞气血活动,就会形成病痛。

湿: 也称湿气。湿气为长夏的主气,所以长夏多湿病。湿属阴邪,性质重浊而黏腻,会阻滞气的活动,影响脾的运动。外感湿邪常见的症状有体重腰酸、四肢困倦、关节肌肉疼痛;湿浊内阻肠胃,则常见胃消化不佳、胸闷不舒、小便利不利等症。

热: 六淫中与火同一属性的致病因素。指外邪引起的发热;会出现热性的实证,如发热、气息粗、便秘等症。

痰: 有形之痰:呼吸道的痰;无形之痰:内脏的一种病理进程,尤其指脾,脾因胃气受损而有恶心呕吐的情形。当痰饮停留在心,使心神受扰,可能会产生颤抖、意识混乱甚至癫狂的状况。

