

中医大咖分享私房养生方

“2021长三角健康峰会暨第二届中医药博览会”日前召开,中医大咖云集。在学术交流之余,大咖们还分享了自己的私房养生方。

早上吃点醋泡嫩姜

我有个饮食习惯——随早餐吃点醋泡嫩姜。早上是阳气升发的时候,此时吃点生姜有助于阳气的升发。泡姜的做法很简单,提前将生姜切片用醋泡上即可。姜有不同类型,一般来说老姜止呕效果好,嫩姜对升发阳气效果更好一些。

生活中,我感觉自己有阴虚(常表现为手足心热、午后潮热、口燥咽干、心烦失眠、头晕

耳鸣)的症状时,就会用菊花、枸杞泡茶喝上一段时间。夏季会加点陈皮,兼顾理气。(江苏省中医药管理局局长 朱岷)

男士也可喝点花茶

这个季节,我喜欢吃点桑叶头。桑叶头就是桑叶的嫩叶,泡茶、做汤都可以,也可再放点枸杞、西洋参一起泡茶,有清热利尿、降血压的功效。它们都是药食两用的材料,不用



担心会吃坏身体。

夏季气温升高,容易加剧人们焦躁的情绪,而心情烦躁更会令人心神不定,加重烦躁急症状。这个时候,我的学生们会用玫瑰花、茉莉花做成小茶包,日常取来泡茶饮用。大家一听花茶,都认为是女士的专属,实际上男士也适合。

夏季做粥时,可放点芡实。芡实在临床中是比较常用的药材,它入脾、肾经,既能益肾,又能健脾,是夏季平补的佳品。平时,可用它与薏米一起煮粥,有祛湿的作用。夏季炖鱼汤时,可以放点五味子。五味子味酸而涩,这个季节吃能化痰降火。(南京中医药大学药学院中药鉴定学教研室主任 刘圣金)

藿香泡茶祛湿健脾

夏季是脾胃病高发的季节,尤其是在长江中下游一带。此时的气候主要有两个特点,一个是热,一个是湿。这都容易伤到脾胃,引起腹痛、呕吐,以及急性胃肠炎等。此外,夏季贪凉,容易把消化道的温度降下去,从而不利于消化吸收。所以此时要注意健脾、化湿、理气、和胃。

生活中,可用藿香、薏米、茯苓、芡实等煲汤。我在家里煮粥时,便喜欢抓上一把薏米。也可以在中药店买点藿香泡茶,不但可以祛湿,还可以促进胃肠道的运动,对某些有害细菌也有抑制作用。(江苏省苏州市中医院名誉院长 葛惠男)

印堂颜色不正常或是“健康警告”

古装剧中总会出现“印堂发黑,乃不祥之兆”的桥段。印堂位于两眉之间的眉心处,虽不像武侠小说中被描述的那么神乎,但它的颜色确实能用来推断人体的健康情况。

通常而言,如果印堂周围颜色红润、明亮,此人身体状况都还不错。但如果出现青紫甚至黑色等现象,就需多加注意。

印堂青紫 可能身体存在气血郁滞的问题,这类人通常会有胸口闷、喘不上气、情绪抑郁等不适。

印堂发白 可能代表脾肺气虚,这类人往会出现头晕、有痰、食少腹胀等症状。建议可以喝点黄芪粥来调理,取黄芪30克,人参10克,白茯苓15克,生姜6克,大枣5个,小米100克。将前四味药加水煎煮后去渣取汁,加入小米和枣,熬煮成粥即可。

印堂发黑 往往说明心脏功能不佳,脑部供血不足,提示可能有脑缺氧甚至心肌梗死的情况。另外,急性腰扭伤也可以导致印堂发黑。(浙江省中医院中医内科医师 孙海燕)

晨起口苦需养肝胆

有些人晨起后总觉得口苦,即使反复漱口,仍不能消除。中医认为,口腔出现苦味,原因多在肝胆,调理要从情志、饮食上入手。平时要保持心情舒畅,尽量避免暴怒和抑郁。饮食宜清淡,多吃一些清润的食物,如丝瓜、黄瓜、冬瓜、藕片等。(摘编自《西海都市报》)

一天只吃一顿饭,人变“傻”了

河南洛阳年近五旬的阿美开了一家理发店,精明能干。可最近她总犯糊涂,简单的算术题都会出错。“怎么人突然变傻了?”阿美很纳闷。

就在她百思不得其解之际,验血报告上的一个数据给出了答案——人体维生素B12含量的正常值是211—911,可她

只有62,远低于正常值。而维生素B12是大脑神经的营养液,一旦严重缺乏,可能会导致疲劳乏力、反应迟钝等不适。仔细询问阿美的饮食习惯发现,原来她为了保持身材,大多数时候每天只吃一顿饭。长此以往,就导致了营养不良。

时下,有不少中老年人严

格控制饮食,很少吃肉,而可能因食物摄入不足、食物种类单一等引发营养不良,最终导致肢体无力、记忆力减退等。建议老年人可少食多餐,每天都吃一个拳头大小的肉类食物,包括鱼、禽、肉等。(河南省洛阳市第三人民医院神经内科副主任医师 买雷)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

看了报纸要说话,
不能浪费表情!

别怕坐冷板凳 有人给你递话筒

快乐老人报是个大舞台,大家一起玩一起嗨

所有栏目您都可以参与,有些版面更是只发读者来稿
有各种各样的俱乐部,还有大量免费活动和公益讲座
每个人都能找到自己的圈子和朋友

除了新闻热线,编辑记者的电话、邮箱也放在版头
还有专门的QQ群、微信群,大事小事都能跟我们唠嗑
心灵零距离。

快乐老人报全年定价 138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式
中国邮政订购热线:11185
中国邮政订网网(bk.11185.cn)
微信订购:扫描左二维码
报社咨询热线:0731-88906498



105岁婆婆唇红齿白

广东云浮的刘葵芳今年105岁,她唇红齿白,脸上几乎没有老年斑,看起来只有七八十岁。

刘葵芳不仅容貌年轻,身体机能也很棒,耳不聋眼不花,走路不用拄拐杖。平时,她喜欢看养生方面的书籍,找中医师看病时,她还会跟医生交流用药、配药方面的经验。有一段时间,刘葵芳的身体比较虚弱,患上了低血压的毛病。她叮嘱儿媳妇买来猪骨头,经常用药材煲猪骨汤喝。一番自我调理下,身体很快恢复了。

勇敢面对苦难,或许也是刘葵芳长寿的“秘诀”之一。刘葵芳30多岁时,丈夫就因故去世,她辛辛苦苦将5个子女养大成人。“那时候,别说吃饭了,连米粥也难以保证,常常煮些青菜度日,甚至青菜也要让给小孩吃,我自己只能喝菜汤!”刘葵芳说,后来生活

好了,她仍旧保持着清淡饮食、少荤多素的饮食习惯。

家庭和睦也促成了刘葵芳的长寿。几个儿子结婚成家后,都将赚到的钱交给刘葵芳,由她负责全家生活开支,共同生活十几年不分家。“老有所依,老有所养,人就自然长寿了。”刘葵芳说。(广东云浮 廖荣波)



刘葵芳的养生顺口溜

早不洗头,饿不洗澡。冬睡不蒙头,夏睡不露肚。
早上调心肺,午觉要睡好;晚上养肝肾,常把脾胃调。
多看新闻多用脑,防止脑萎缩。

走路腿打软? 勤练两处肌肉

部分中老年人在日常行走时,常因下肢髋、膝、踝关节疼痛或供血不足等原因,发生猝不及防的腿脚打软情况,很多人因此会发出“不得不服老”的感叹。

为了避免和减少出现这种不适,建议平时勤练臀大肌和小腿肌肉。强健的肌肉会扮演抱紧下肢的角色,让你在行进过程中腿脚有力,突然停住时也能稳稳站住。

练臀大肌 推荐臀桥运动。取仰卧位,背部和脚底放在床上,颈部放松,双手掌平放;呼气,抬

起骨盆,直到上半身与大腿接近呈一条直线,收紧腹部和背部;吸气,臀肌逐渐放松,身体逐渐下降,回到起始位置。一般来说,用2秒的时间缓慢抬起骨盆,在最高点保持3秒,再用2秒的时间缓慢回到起始位。

练小腿三头肌 推荐提踵运动。取站位,双手自然下垂,双腿分开与肩同宽,躯干挺直,双脚脚尖点地,脚跟抬起5厘米,感受小腿肌肉收缩紧张,然后慢慢回到起始位。注意用2秒的时间缓慢抬起脚跟,在最高点保持3秒,用2秒的时间缓慢回到起始位。(摘编自《西宁晚报》《钱江晚报》)

