

中医寿星分享三大养生法宝

自古中医多长寿。近年来,一些名中医的养生经不断被挖掘出来,除了有一些私房秘方外,我们还可以看到一些共同点。梳理数十位长寿老中医的养生习惯和经验发现,他们几乎都有以下三大养生法宝。

“搓身体”是免费补身药

绝大多数长寿老中医都有搓身体的习惯。

重庆市中医院主任医师、91岁的段亚亭每天起床后,就会练一整套搓功,搓眼、搓颈部、搓面部、搓耳轮30次。他说,这些地方的穴位多,来回搓揉能促进人的血液循环,达到养颜美容的功效。

广东省名老中医、85岁的陈全新仍耳聪目明、发密手灵。她说,平时吃饭、办公甚至在家看电视时,时常会用一只脚的底摩擦另一只脚背,一次来回搓10至20分钟。写不出文章时,就抓一抓头皮,改善脑部供血,神清气爽。

中医发现,经常搓身体可舒筋通络、预防疾病。如搓前额(手掌放在前额,从前额向头顶、脑后的方向推搓)可醒神志,搓胸肋(从上至下、从外至内,搓热前胸及两肋)可宽胸理气,搓胸前(每天用掌心摩擦乳头下的期门

穴5分钟)能护肝,搓后腰(将两手手掌轻按后腰,指尖朝下,做往返的摩擦)能强肾。

坚持工作,不让身体生锈

几乎每一位老中医在退休后都坚持出门诊,继续发挥余热。

湖北十堰名老中医、93岁的桂世澄仍一周出诊4次。他说,因为坚持坐诊,大脑才没有老化,“我希望能坐诊到100岁”。

河南中医药大学第三附属医院名老中医、91岁的张磊也坚持每周出诊三次。为了提高医术,张磊仍坚持学习、背诵,以保持头脑灵活。

浙江衢州市中医院主任中医师、88岁的林钦甫更是每周坚持坐诊5个半天。他说,每天要看50多个号,就跟50多人打了交道,心里不空虚,也让自己获得价值感。

爱喝保健茶,不加名贵中药

每一位老中医都有自己

的保健茶,但一般不加名贵中药材。

陕西省中医医院心内科主任医师、87岁的雷忠义嗜茶如命。他说,茶叶中富含300多种成分,特别是茶色素中所含的茶多酚对防治心血管疾病有确切的效果。他爱喝枸杞肉桂茶,每次取指甲盖大小的一块肉桂,再加10颗左右的枸杞,多次加水就能喝上一天。其中,肉桂有补元阳、温脾胃、通血脉的功效,枸杞能补肾明目、增强记忆力。

国家级名老中医、浙江大学医学院附属第一医院中医科主任余国友则喜欢喝西洋参泡绿茶,取西洋参10片,绿茶5~6克,加开水焖一会即可。

(摘编自《现代快报》)



61岁蔡琴体力不输年轻人



61岁的蔡琴日前在北京举办个人演唱会,她打着赤脚在舞台上又唱又跳两小时,体力比很多年轻歌手都要好。

这些年,很多媒体记者甚至明星都会向蔡琴打听养生之道。对此,蔡琴说,自己用的都是一些最简单、原生态的方法。

喝白粥祛心火养容颜

蔡琴的保养方法与她的歌声一样,都是细水长流式的。蔡琴的饮食清淡,即便是在外参加活动或开演唱会,她都会要求主办方提供清炒或水煮的时蔬。几十年来,她每餐都要喝一碗白粥或燕麦粥。蔡琴说,喝粥最能祛心火,也能令皮肤水滑柔嫩。有研究显示,每天适量喝粥,有助于控制胆固醇、保护心脏和预防肥胖。清淡的饮食使蔡琴的体重

几十年来都保持得很稳定。

为保养嗓子从不碰冰水

蔡琴另一个养生法宝是睡眠。她说,没工作的时候会睡到自然醒。蔡琴认为,充分的睡眠不仅有利于保养皮肤,还可以保护嗓子。蔡琴平时绝不碰冰水。因为说话、唱歌等用声后喉咙黏膜处于充血状态,此时进食过冷食物或饮冷水会造成血管急剧收缩,伤及嗓子。

蔡琴说,生活中自己很随性。她喜欢插花,但不喜欢那种很专业的花艺,而是很自然的那种插花,“每一朵花,都有它天生的姿态,你用不着刻意地修饰它,我生活中也是这样,衣着简单、不穿高跟鞋、不爱化妆,怎么舒服就怎么样”。

(摘编自《北京青年报》)

胶囊不能随意拆分服用

患者常有这样的疑问:能分开胶囊把药粉倒入水里服用吗?其实胶囊药能否拆开来服用,要看药物的具体特性。

有些肠溶胶囊对胃部有刺激(如阿司匹林肠溶胶囊),有些则在胃酸中易被破坏(如奥美拉唑肠溶胶囊),这类肠溶胶囊不能拆分服用。有些药气

味难闻或者比较苦,如拆开服用,会让患者产生恶心呕吐的现象,如氯霉素胶囊。还有一些药物对食道刺激大,如盐酸米诺环素胶囊,如果拆开服用会灼伤食道,引起溃疡,所以这类药物也不适合拆开服用。大多数带有“控释”“缓释”字样的胶囊不能拆分,但有一部分

胶囊里面是丸剂,因小药丸外面还有包衣,必要时可以拆开胶囊服用。

如果胶囊仅起药物分装、精确剂量的功能,可以拆分服用,如大部分头孢类抗生素、喹诺酮类抗生素,大多数中成药的胶囊剂型可以拆开,加入水中服用。(刘会芳)

祖孙乐事

罚爷爷

每月发了退休金,我都交给了老伴,每当小孙子要吃零食,我都说:“找你奶奶,钱你奶奶管着呢。”那天,我从抽屉里取了100块钱,不想被小孙子看见了。他二话不说转身跑到厨房里:“奶奶,我看见爷爷偷你的钱了。”

老伴“严肃”地问小孙子:“尧尧,爷爷偷我的钱,你说怎么惩罚他?”

小孙子歪着头想了想说:“罚爷爷把偷的钱给我买冰激凌吧!”

(新疆哈密 汪小弟 62岁)

降压

那天,孙女看到桌上有一瓶降压药,就对我说:“爷爷,借我几粒吧,我也想降压。”

我问:“你那么小血压也高了?”

孙女说:“血压没有高,但我压力大。最近我经常做错题,老师批评我几次了,我受不了这么大的压力!”我说:“这降压药可能降不了你的压力啊!”

(广东惠州瑞爱特 56岁)

缺斤短两

一天带三岁的孙儿上街买糕点。我对店主说:“给我来半斤甜饼。”

摊主很快称好,对我说:“五两甜饼3元钱。”

我正掏钱,孙儿对店主说:“我们要的是半斤。成语说半斤八两,你敢缺斤短两啊!”

(四川三台 赵亭 56岁)

奶奶教错了

老伴把学前班的小孙子辅导得100以内的加减法张嘴就来。那天放学回来,小孙子像皮球似的蹦下校车,郑重说:“奶奶,6+1不等于7,你教错了。”

“那等于几呢?”

小孙子说:“等于星期天。星期六后面一天是星期天,6+1不就等于星期天?”

(辽宁辽阳 石大俊)

