



国医大师的养生说13

专家简介

李济仁,男,汉族,1931年1月出生,皖南医学院附属弋矶山医院主任医师、教授,1948年11月起从事中医临床工作,为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、安徽省名老中医。精擅内、妇科疑难杂症,尤擅痹病、痿病、肿瘤等顽疾治疗,有《济仁医录》等专著10余部,论文百余篇,并参编《内经》、《中医基础理论》等高等学校规划教材。



顺时养生

盛夏
摇扇取凉益处多

盛夏酷暑,电风扇、空调成了人们的宠物,但就一般老年人而言,还是使用传统的扇子好,因为,老人摇扇取凉好处多。

乐而忘忧 大热天的茶余饭后,手拿一柄扇子,可根据自己的身体状况,控制风速的快慢、风力的大小,避免电扇风量风速快常来的疾患。摇扇子是手臂、手腕一项很好的运动,能促进血液循环,通筋活络。摇扇纳凉、谈天说地、评古论今,是老年生活的一大乐趣。

防治冻肩 肩周炎给许多老人常来痛苦,临床治疗效果也不十分理想。近年来,医务工作者发现,老人在夏日坚持摇扇,能有效地促进肩关节、肩周组织的血液循环,改善肌肉、肌腱等组织功能,达到冬病夏治、“冻肩”解冻的良好效果。

预防脑溢血 摇扇是一种单侧肢体运动,不仅锻炼了肌肉、骨骼组织,还能提高大脑血管的收缩和舒张功能,减少脑溢血等脑血管疾病的发生。国外学者建议,有心血管疾病的患者应该多使用左手,因为支配左半身活动的右脑半球血管比较脆弱,他们统计60%的脑溢血发生在右脑半球。

点缀生活 在月色如水的夏夜,在花枝招展的公园或富有诗情画意的阳台、庭院,轻摇小扇取凉、驱蚊、赶蝇、掸尘,甚是别有一番风度,浑身不由得升腾起一种轻松愉悦的快感,夏日的烦躁、闷热一扫而光。在小扇上写诗、作画、题词,更是丰富情感,美化生活,激发人们对生活和环境的爱恋。

杨吉生

李济仁:
“时差养生法”

五脏之中养心最为重要,“心理平衡”是健康长寿的基石。对于现代都市人来说,谁拥有了心理平衡谁就拥有了健康和长寿。国医大师李济仁已经年届八旬,但依然思维敏捷、步履轻盈,周围有很多人向他请教健康长寿秘诀,他首推养心。

李济仁老先生重视中午的休息,因为心在午时活动最为活跃,而且这时也是阴阳交合的时候,休息能保住心气。

情志调养方面,他认为首先要做到心静,心态自然。《黄帝内经》云:“静则神藏,躁则神亡”,静则生阴,只有阴阳协调,才能养心。养心主要是养神,李老在平日遇事尽量保持心平气和,不过喜也不过忧,与人交往从不计较得失,从而保持自己心神的虚静状态。

李济仁大师非常注重根据一天的时间变化保养身体,提出了“时差疗法”:

利用时差疗法减肥

由于人体生理活动节律是早晨强于下午,下午又比晚上强,人体的新陈代谢峰值时间在上午7点至中午12点。因此,肥胖者将进餐时间避开新陈代谢高峰期就能达到减肥的效果。具体方法为:早晨可在5-6点吃早餐,午饭可推迟到下午1-2点,晚饭可在傍晚5-6点。将吃饭时间提前或推迟,可在进食量减少的同时,降低人体对食物的吸收与利用,达到减肥的目的。

推迟就寝时间治失眠

失眠患者越早就寝越难以入睡,并且心烦不安、思虑焦躁等。根据人体生物节律,时差睡眠疗法有利于失眠患者入睡,方法为:将就寝时间比平时向后顺延2-3小时。

生活中,有许多老年人离退休在家,总运动量较上班工作时大大减少,因而出现腰酸背痛、四肢乏力、皮肤松弛,关节失灵等“肌肉饥饿”的症状,“肌肉饥饿”是直接危害现代老年人生活质量和健康长寿的祸患之一。为了清除安逸生活给老年人肌肉带来的“饥饿”病,最好的“处方”就是进行健身锻炼,并常年坚持。下面是一套“老年肌力饱满健身法”。

1、两手支撑在墙上、窗台或椅子上做立卧撑,每组15-20次,做2组。背靠墙站立,两臂下垂,两手掌压墙,最大用力时间持续6秒

提前晚餐预防心血管病发作

心血管病变多在夜间发作,如心肌梗死、脑血栓形成等。研究发现,晚餐进食量过多、油腻物过重是本病诱发因素之一。针对这种情况,晚餐时间提前在下午5-6点,结合进食量少、油腻物少即可起到预防作用。

李济仁大师在日常生活中,注重运用一些简单的锻炼方法来调养“五脏”。比如李老通常在早晨起床后会做深呼吸,即呼吸速度放慢,每分钟一呼一吸9-10次,这样呼吸便可以养肺;运用闭气法,有助于增强肺功能。先深吸一口气,然后闭住,尽量忍到不能再忍的时候,再呼出来,如此反复18次。每天晚上,李老在临睡前都会按摩手上的劳宫穴和脚上的涌泉穴,他认为这样可以让心肾相交,从而改善睡眠。对肝脏的调养,平常应尽量做到既不疲劳工作,也不过度运动。养肾方面,经常用一只手在前按摩下丹田,同时一只手在后按摩命门穴(在第二腰椎与第三腰椎棘突之间)、腰阳关(在腰部,当后正中线上,第四腰椎棘突下凹陷中),他认为这样有助于养肾;排小便时尽量前脚趾用力着地并咬住牙齿,可以助保肾气。

此外,李济仁大师在出诊的过程中,经常会端起茶杯喝两口,在回到家之后,他也要喝。而且喝完之后,他还会把里面的东西捞出来吃掉,吃得津津有味,据说这个习惯已经有几十年了。李老认为该茶气血双补,能调理气血、通经活络。

药茶组方:黄芪10-15克,西洋参3-5克,枸杞6-10克,黄精10克。

湖南中医药大学 刘朝圣 彭丽丽

我的养生经

“三动”
治愈退休综合征

老伴退休后,突然患上了“退休综合征”:整天百无聊赖、精神萎靡、食欲不振,心里充满了失落。眼看着老伴一天天消瘦下去,我很着急,便想法帮老伴度过“退休转型期”。

思来想去,我最终想出了一个招法:让老伴“动”起来!

首先,我让老伴参加劳动,让他的胳膊腿儿动起来。我家房后有块空地,我催促他把这块空地开垦出来,做垄、修畦,然后,我画图,他种菜,空地遂成了小菜园——分别种上了茄子、辣椒、黄瓜、西红柿等蔬菜。我告诉老伴,今后甭指望我再去农贸市场买青菜了,我家开始实行“自给自足”了!老伴一听这话,倍感肩上责任重大,便拿出精神头来扑在菜园里,又是浇水,又是间苗,又是松土,又是搭架,整天忙得不亦乐乎!不出一个月,我家就吃到了菜园里种出的小白菜和鲜菠菜。吃着鲜嫩、翠绿的小白菜和菠菜,我和老伴的心里甭提多惬意了!

其次,我鼓动老伴写稿子,让他的头脑动起来。

老伴一生戎马生涯,经历坎坷,可谓阅人无数,经事无算。这些都是写作的好素材。在我的“游说”下,老伴开始拿起笨拙的笔,写起了回忆录。我给他下了死命令,每天必须写出2000字!真别说,老伴在我的“威逼利诱”之下,还真就像模像样地当起了“作家”。在三个月的时间里,他就写出了《苦难的童年》、《夜袭》等多篇回忆性的文章,还在报纸上发表了!看着报纸上铅印的文章,老伴的脸上乐开了花……

一年多来,在我的帮助下,老伴一“动”再“动”,晚年生活油然“变脸”,“退休综合征”豁然愈,整个人精神焕发、活力十足,俨然返老还童一般。

刘会琴

人老强身练肌力

钟,重复3-5次。两足并立,与肩同宽,全身直立,两手持2公斤重的哑铃上提至肩部,然后两臂交替用力将哑铃向上举。每组10-15次,做2组。

2、仰卧在一长矮凳上,两足踏地上,两手握4公斤重的哑铃做仰卧推举,也可两臂交替推举。每组10-15次,做2组。两脚开立,双手持4公斤重的哑铃下垂于身体两侧,全身直立,然后向左右两侧交替做上体屈伸。每组15-20次,做3组。仰卧在床上、地上或长凳上,两手置于身体两侧按地,两腿伸直

并拢,然后上身不动,两腿往上举起,达到和上体成90度角即可,每组10-15次,做3组。

3、两足开立,与肩同宽,两腿伸直,挺胸紧腰,双手正握3公斤重的哑铃下垂于体前,上体前屈弓身,两臂随体下垂,稍停。然后腰背肌用力,挺身拉起至上身完全伸直,再慢慢放下哑铃还原重做。每组10次,共做3组。

4、两脚开立,两手肩上各握3公斤重的哑铃,然后两臂一同用力上举,举到一半高度时,屈膝下蹲,以后边举边蹲,直到两臂伸直为止。每组10次,共做3组。

韩沐真