

程国彭:清代名医的“保生四要”

清代名医程国彭所著的《医学心悟》中记载了其养生观念,即“节饮食、慎风寒、惜精神、戒嗔怒”,称为“保生四要”。

节饮食 《医学心悟》记载:“一曰:节饮食。人身之贵,父母遗体,食饮非宜,疾病蜂起。”程国彭认为,养生第一要为节饮食,顾护脾胃后天之本。脾胃主运化水谷精微,若脾胃受损,则气血生化无源,易出现腹胀便溏、四肢倦怠等不适。日常饮食要注重食物搭配,不要偏食或挑食,以摄入多种营养素。

慎风寒 《医学心悟》记载:“二曰:慎风寒。人身之中,曰荣与卫。寒则伤荣,风则伤卫。”程国彭认为,养生第二

要为慎风寒,顺应四时气候。风为百病之长,寒邪易伤阳气。在日常生活中,我们要根据天气变化及时增减衣物,避免在寒冷、大风的环境中久待,尤其是在季节交替之时,更要及时关注天气变化,以防感冒等疾病的发生。同时,保持居住环境的温暖干燥,避免寒湿之邪的侵入。

惜精神 《医学心悟》记载:“三曰:惜精神。人之有生,惟精与神。精神不敝,四体长春。”程国彭认为,养生第三要为惜精神,潜藏内守勿耗。熬夜、劳心劳力、频繁的情绪波动等都会消耗大量精神,导致人体气血失调、脏腑功能紊乱,从而引发各种疾病。因此,我们要劳逸适

度,起居规律,不过喜过悲,平时可以进行适当运动,如散步、瑜伽等,使人体气血运行通畅,增强身体抵抗力,防止生病,也可阅读、绘画书法,怡情养性,保养精神。

戒嗔怒 《医学心悟》记载:“四曰:戒嗔怒。东方木位,其名曰肝。肝气未平,虚火发焉,诸风内动,火性上炎。”程国彭认为,养生第四要为戒嗔怒,养心性,和为贵。当人们经常处于嗔怒的情绪中,会影响身体气血的正常运行,对脏腑功能产生不良影响,出现诸如肝气郁结等情况。因此,我们要学会控制自己的情绪,保持平和的心态,避免嗔怒对身体造成损害。

(摘自《燕赵老年报》)

尿频原因有很多,主要是肾气虚衰,封藏固摄失职所致。肾一旦虚弱,各种生理功能便会减弱或衰退,从而引起尿频。其次,前列腺肥大也会引起尿频。平时做一些简单的运动锻炼可以缓解尿频。

甩手 头正身直,双手自然下垂,两脚分开,与肩同宽,两眼平视,自然呼吸。然后两只手同时向前、向后甩动,身体随着双手自然地前后摆动。向后甩手时,双脚的大拇趾用力抓地,力发于腰,作用于手,落于足跟,人的重心随着身体的摆动而在足底前后移动。该运动主要是通过甩手、身体摇动、气鼓荡等有节奏的运动将手足经脉调动起来,以达到锻炼泌尿系统功能的目的。

揉腰 揉腰眼穴。取穴:腰眼穴位于后腰部,在第4腰椎棘突下,后正中线旁开3.5寸,左右各1个。按揉方法:坐在椅子上,两手握拳放在腰后,用拇指突出的关节按住腰眼穴,用力做旋转按揉,以酸胀为度。每天按揉50次即可。

揉腹 按揉腹部关元穴有强肾的作用,肾气足则固摄有力,尿频症状即可在一定程度上得以缓解。取穴:关元穴位于人体前正中线的任脉上,在脐下3寸。按揉方法:揉腹时,可用一只手的中指在关元穴上按揉,以穴位点,乃至整个腹部有酸胀感为好。每次按揉5分钟,宜睡前进行。

(摘自《老年生活报》1.6)



出租车司机不易患老痴

美国麻省总医院布莱根分院的一项新研究发现,与其他职业相比,需要频繁识别方位、空间或路线的职业,比如出租车司机、救护车司机,更少患阿尔茨海默病(老痴)或因此死亡。

研究人员分析,出租车司机和救护车驾驶员需要经常思考和规划最优路线,他们的海马体或其他神经得到了锻炼,从而降低了阿尔茨海默病的发病率。遵循既定路线的驾驶员,日常对实时



空间和导航操作的应用处理更少,所以效果不明显。研究者也表示,该结果只是观察性研究,并无因果定论。这种关联也可能是因为阿尔茨海默病患者风险高的人,从一开始就不太可能进入或长期从事需要大量记忆的驾驶工作。

(摘自《生命时报》1.10)

血糖高不高,留意腿和脚

所有慢性病都不是突然发生的。当血糖偏高时,身体会发出预警,而腿部会最先出现变化。

伤口不易愈合 伤口愈合需要伤口附近的细胞不断分裂生长出新的细胞,同时也要求血液中的免疫细胞发挥作用,防止病毒和细菌的入侵。而高血糖会破坏机体原本“舒适”的大环境,甚至引发血管病变和代谢异常,使伤口得不到充足的营养和丧失自我修复能力,因而变得难以愈合。

出现“糖斑” “糖斑”也叫“胫前糖斑”,表现为小腿前侧的一些不规则的褐色斑,不痛不痒。这主要是由

于持续的高血糖导致血管内皮细胞功能紊乱,以及毛细血管高血压和蛋白质代谢不畅等,使得皮肤血流量不足、营养不良,一旦有外伤刺激双下肢胫前,就会出现皮肤红斑、水泡、糜烂等症状。

腿脚麻木 长期高血糖会对血管内壁产生不良刺激,导致“僵硬”的情况,阻碍正常的血液循环,引起腿脚麻木。有些糖尿病患者随着病情的加重,还会出现周围神经病变,导致下肢麻木,且症状会越来越重。

皮肤瘙痒 血糖过高会导致血管内产生更多的炎症因子,损害周围神经末梢,从

人到老年,消化液减少、机械性消化功能减弱,很容易造成消化不良、脾胃虚弱。“口漱”和“叩齿”等几个小小的鼓腮动作,就能够帮助老年人改善这些症状。

“口漱”,即空口反复鼓动两边腮部;“叩齿”,即上下齿轻轻相叩。除此之外,老年人还可以用舌尖轻舔上腭、用舌头摩擦口腔内侧的牙龈、舌头在舌根的带动下在口腔内前后蠕动。只需少许时间,口腔内就会分泌出大量唾液。美国《读者文摘》杂志撰文称,消化不良,还可以咀嚼口香糖。这些方法的共同之处就在于通过咀嚼刺激唾液的分泌。

咀嚼这个动作,的确可以制造更多唾液,我们因而会频繁吞咽口水,令碳酸氢盐的水平增加,有助于降低酸性,缓解消化不良造成的不适。

唾液还含有大量的淀粉酶以及来自颌下腺的表皮生长因子等。淀粉酶专门用于消化淀粉,将其转化为更小分子的单糖(如葡萄糖)和寡糖(如蔗糖)。因而,增加唾液就等于增强了消化能力。我们常常看到,自然界中的动物受伤后,往往会用舌头舔自己的伤口,让唾液遍及创口,一为杀菌,一为加速创口愈合。

这是因为唾液中的表皮生长因子是一种能刺激加速表皮细胞生长的蛋白质,还对创口起到修复的作用。同样,老年人的食管和胃黏膜都不同程度上存在一定的破损,“口漱”与“叩齿”所产生的大量唾液,有助于食管上皮及胃黏膜的修复。

另外,“口漱”“叩齿”等还会因为面部肌肉运动而起到减缓面部皱纹出现的功效。

(摘自《健康生活报》)

教你一招

养生提醒

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

消化不良好多鼓腮叩齿



用好财产保全制度 充分保障胜诉权益

财产保全作为一项重要的法律制度,在保障生效裁判执行、防止财产转移或隐匿、维护司法权威等方面具有重要意义。记者对诉讼保全相关案例进行梳理,让广大群众充分认识财产保全的重要意义,在遇到债权债务纠纷时,能够充分维护自身合法权益。

还款逾期股权转让 诉前保全促成调解

2018年,青海省西宁某银行分别与某钾肥公司、某锂业公司签订《人民币资金银团借款合同》,约定由西宁某银行向某钾肥公司发放贷款19500万元、向某锂业公司发放贷款53000万元,并约定由某控股公司等保证人为上述两笔贷款提供连带责任担保。

2024年4月,西宁某银行发现某钾肥公司、某锂业公司存在还款多次逾期的情况,且担保人某控股公司等

存在转让股权的行为,可能导致后续提起诉讼主张债权的问题。为此,西宁某银行向西宁市中级人民法院申请诉前保全,请求冻结某钾肥公司、某锂业公司或其担保人某控股公司等名下的银行存款19500万元、53000万元,或查封、扣押、冻结相应价值的其他财产,并就上述诉前财产保全以自身的银行保函作为担保。

法院经审查,认为西宁某

银行的诉前保全申请符合法律规定,遂于收到申请当日作出裁定,分别冻结某钾肥公司、某锂业公司与保全金额相当价值的股权。

保全裁定作出后,法院委派西宁市综合事项调解委员会调解,最终西宁某银行与某钾肥公司、某锂业公司等自愿达成调解协议,并经法院司法确认。随后,西宁某银行向法院提出解除保全申请,法院及时作出裁定解除冻结措施。

保全后账户被冻结 提供反担保可解除

2021年7月,兰州某劳务公司与青海某建设公司签订建设工程施工合同,约定由兰州某劳务公司分包青海某建设公司承包的某小区建设。2023年4月,双方当事人签订解除合同协议,并就已完成建设工程项目的付款方式和数额达成一致意见。

后因青海某建设公司未能及时履行付款义务,兰州某劳务公司于2024年10月向海东市和县人民法院提起诉讼,同时,因为青海某建设公司存在隐匿、转移财产的可能,兰州某劳务公司向法院申请财产保全,并以某保险公司保单作担保,请求冻结青海某建设公司银行账户内资金4312788.84元。

法院经审查,认为兰州某劳务公司的申请符合法律规定,及时作出裁定,冻结青海某建设公司银行账户内资金4312788.84元。

青海某建设公司因冻结措施,生产经营陷入困难,向法院提出解除保全申请,并以某财产保险公司保函提供反担保。法院经审查,认为青海某建设公司的反担保申请符合法律规定,遂裁定解除对青海某建设公司银行账户内资金4312788.84元的冻结措施。

青海省高级人民法院立案庭长钟恩表示,当事人在诉前、诉中或者执行前发现对方当事人存在转移、隐匿财产行为的,可以通过申请财产保全确保后续诉讼的顺利进行和判决的有效执行。如果保全措施给被申请人带来经营困难等情形,被申请人也可以通过提供反担保的方式向法院申请解除保全措施。

保险公司提供保函 助债权人申请保全

青海某建设公司与同德县某建材公司签订工程施工承包合同,约定由同德县某建材公司承包青海某建设公司的沥青、水泥等建设材料的供应及加工项目,青海某建设公司给付同德县某建材公司工程价款总计405万元。同德县某建材公司履行全部合同义务后,青海某建设公司未按约定给付足额货款,尚有251250元货款未支付。

2024年9月,同德县某建材公司向西宁市大通县人民法院提起诉讼,要求青海某建设公司给付剩余货款。同时,同德县某建材公司发现青海某建设公司存在转移资产的情况,为保护自身合法权益,避免可能出现的执行不能问题,遂向法院申请对青海某建设公司银行账户内的251250元资金进行保全,

并出具了某财产保险公司提供担保的保函。

法院经审查,认为同德县某建材公司的申请符合法律规定,遂于申请当日作出裁定,在保全申请范围内冻结了青海某建设公司的财产。

保全措施实施后,青海某建设公司主动和同德县某建材公司联系,双方自愿达成和解,青海某建设公司及时全额履行了251250元付款义务。同德县某建材公司收款后,于2024年9月25日向法院申请解除保全措施。

申请财产保全通常情况下需提供相应担保,考虑到当事人的担保能力,根据相关规定,保全申请人也可以通过出具保险公司的担保函的方式提供担保,大大减轻了当事人的诉讼压力。

暂停支付到期债权 依据通知协助执行

宋某与青海省海东市乐都区某公司于2020年5月签订借款协议,约定宋某借给某公司50万元。借款到期后,某公司仅向宋某支付了利息,一直未归还借款本金。宋某向海东市乐都区人民法院申请诉前财产保全,请求冻结某公司在其债务人青海某甲公司乐都分公司处的商砼款60万元,并提供某财产保险公司保

函作为担保。法院经审查,认为宋某的诉前保全申请符合法律规定,裁定协助义务人青海某甲公司暂停支付应付给某公司的商砼款60万元(暂停支付期限为两年)。

法院采取诉前保全措施后,宋某向乐都区人民法院提起诉讼。承办法官组织双方当事人自愿的前提下进行调解。后双方当事人达成

调解协议,并由法院司法确认。但某公司到期未履行债务,该案进入强制执行程序。协助义务人某甲公司按法院协助执行通知要求,将全部款项转入法院账户,由法院将款项划拨给宋某。

法官后来介绍说,保全的财产对象可以是被申请人对他人享有的到期债权。(本版稿件综合《法治日报》《法治周末报》等)

购买虫草拖欠货款

追加保全拍卖房产

2024年5月,扎某向尕某购买虫草。双方签订《交易合同》,约定扎某当天先行支付65320元,剩余70万元于同年6月1日前结清。尕某多次催要无果,且怀疑扎某有逃避履行债务的风险,遂向玉树藏族自治州玉树市中级人民法院申请诉前财产保全并交纳保全费4020元,随后及时向法院提起民事诉讼。

法院经审查后作出保全裁定,冻结扎某名下银行卡内存款3万元。在案件审理过程中,尕某又向法院提交追加财产保全申请,法院迅速核查财产线索,查封扎某名下相应价值的房产一套。

随后,扎某主动前往法院处理诉讼纠纷。经法院调解,扎某与尕某自愿达成调解协议并作出还款计划。

2024年10月,因扎某未按计划履行还款义务,尕某遂向法院申请强制执行。法院依法裁定对扎某名下被保全的房产进行评估拍卖,并责令扎某于10日内自行腾退退出房屋。

青海省高级人民法院执行局副局长张静说,本案中,法院依法采取财产保全措施,成功冻结和查封被申请人名下银行卡内存款和相应价值房产,以强制手段督促被申请人积极应诉、主动参与调处,快速高效化解纠纷,最大限度保障了当事人权益。