

跟国医大师学养生

安徽省中医院院长、国家名中医杨骏教你养生秘诀

养德调心, 养身调动, 养心调食

□ 陈小飞 张依帆
记者 李皖婷 文/图

除了安徽省中医院院长这个称号, 杨骏还有很多头衔: 国家名中医、安徽省江淮名医、安徽省跨世纪人才……谈起养生保健, 他颇有心得, 在他看来, 中医养生有顺应自然、调摄精神和保养正气三个要素, 具体说来, 又可分为养德、养身、养形等多个方面。现在, 就让我们一起来听听他的养生秘诀吧。



马来西亚中医教师们观摩安徽省中医院院长杨骏针灸

养德调心, 能健康长寿

中医养生历来重视精神卫生, 早在两千多年前的医书《黄帝内经》中所言“恬淡虚无, 真气从之, 精神内守, 病安从来”, 就明确提出养生应注重精神方面的保养。上古天真论中的养德, 主要是体现在合同与道、德全不危、淳德全道, 才能有利于寿蔽天地、无有终时此其道生。

在整体观念的指导下, 通过怡养心神、调摄情志、调济生活等方法, 保护和增强人的心理健康达到形神高度统一、提高健康水平。“所谓‘健康’, 不仅仅是没有疾病和虚弱现象, 而且还要有良好的精神状态和社会的适应能力。”

杨骏说, 养生旨在静神, 静神起在全形, 日常生活中要做到道法自然、怡情养神; 少私寡欲、清心宁神; 抑目静耳、逐扰安神; 开朗乐观、怡情畅神; 陶怡情志、平性怡神; 保精益气、养心舍神。

养身调动, 可预防疾病

人之血气, 贵在升降出入有常, 运行不息。而运行气血的一个重要途径就是多运动。

生病的人需要运动, 没有生病的人也需要通过运动从而得以预防。在运动的同时, 达到强身健体, 增强意志、促进消化循环, 增强免疫力的目的。

平旦至日中, 阳气生而盛, 应顺之而养阳, 应在黎明清晨, 适当至户外活动, 使气血调畅, 有助阳气生发。日暮至夜半, 阳敛而藏, 人当安静凝敛, 少作劳事, 无扰筋骨, 以顾护精血而养阴。

中医运动养生的内容极为丰富, 种类甚广, 方法极多。如气功、导引、五禽戏、八段锦、太极拳、易筋经、推拿、按摩、散步、慢跑、登山等。中医对运动养生锻炼讲求意、息、行动的和谐统一, 即意守、调息、行动的协调统一。

养形调食, 能增进健康

人们常说食补, 其实就是按照中医理论, 调整饮食, 注意饮食宜忌, 合理地摄取食物, 以增进健康, 益寿延年的养生方法。

中医有云: “人之生也, 有刚有柔, 有柔有强, 有短有长, 有阴有阳。” “人以水谷为本。” 饮食养生的原则是什么都吃、适可而止, 因时因地因人制宜。

这是因为, 不同的食物可以造成体质的不同, 同时不同区域、不同种族都存在体质上的差异, 但体质差异概括起来不外乎阴阳的偏盛偏衰而已。其摄养的原则, 当辨体质之差异而补益阴阳, 视个体之异, 或补阴为主, 或益阳为要。补阴助阳, 益阳以配阴, 按体质不同而调养, 就能“源泉不竭”“生化无穷”, 健康长寿。

治未病, 无病也要重防

人是一个统一的有机体, 无论哪一个环节发生了障碍, 都会影响整体生命活动的正常进行。所以, 养生必须从整体全局着眼, 注意到生命活动的各个环节, 全面考虑, 综合调养。

此外, 不要等到生病了才想起来去治, 而是要做到无病重防、欲病早治、已病防变。正如古人所说: “是故圣人治未病, 治未病; 不治已乱, 治未乱。夫病已成而后药之, 乱已成而后治之, 譬犹渴而穿井, 斗而铸锥, 不亦晚乎!”

“养生重在生活化, 贵在精专, 要贯穿一生。” 杨骏提醒, 养生保健不仅要方法合适, 而且要经常坚持不懈地努力, 才能不断改善体质。

夏季来势汹汹, 你管好血压了吗?

□ 张依帆 胡田田 记者 李皖婷

高血压是一种难以治愈的慢性疾病, 人们俗称它是“无形的杀手”, 由于冬天血压偏高, 夏天血压则趋于正常, 所以夏季高血压患者更加要密切关注血压变化, 定期服药, 远离这一悄无声息的“健康杀手。”

入夏以来, 高血压病人因血压升高送院的数量激增。安徽省中医院心血管科专家提醒, 夏季预防心血管疾病除了要定期服用合适药物, 定期检测血压变化, 还要合理安排生活, 调整不良生活方式等。

血压正常时更要定期服药

专家介绍, 高血压分为原发性和继发性两大类, 继发性高血压是继发于肾、内分泌和神经系统疾病的高血压, 多为暂时的, 在原发的疾病治疗好了以后, 高血压就会慢慢消失。而在临床上90%以上的原发性高血压患者找不出血压升高的原因, 是一个独立的疾病, 又称高血压病, 必须终身服药治疗。

在炎热的夏季, 由于温度较高, 血管扩张, 血流阻力减少, 因此相对其他季节血压降低, 部分病人的血压甚至在夏天可接近正常, 但病人切不可因此而停止服用降压药。

炎热的夏天也是高血压病情加重或出现并发症较多的季节, 有些患者血压降至正常后就自行停药或减药, 结果在不长时间后血压反弹升高, 又要再继续使用药物降压, 这样一来, 不仅达不到治疗效果, 而且由于血压较大幅度的波动, 将会引起心、脑、肾发生严重的并发症, 甚至危及生命。

夏季高血压患者合理降温

合理的生活制度、良好的生活习惯是治疗和预防高血压病的重要措施, 夏季调整不良生活方式对高血压病人显得尤为重要。

天气炎热, 人们多使用空调, 高血压病人要注意使用空调时室内与室外的温差不要太大, 避免刚从炎热的外面进屋后, 对着空调机直接吹冷风, 若不注意, 不仅容易发生感冒和肺部感染, 而且易使人体血管调节功能紊乱, 导致心脑血管意外发生。现在制冷办法很多, 最值得提倡的是浴水散热——游泳。游泳不仅可带走体内过多的热量, 有降温除暑之效, 还可消耗过剩的营养, 降低血脂、血糖, 减少脂肪储存, 有强身健体之功。

生活疗法不可放松

专家提醒, 如果已经养成了防治高血压的良好生活习惯, 千万不要因为夏季血压有所下降而废弃。饮食方面同样要遵守低盐、低脂、低热量的原则, 每日摄取食盐量不应超过6克, 多吃新鲜的蔬菜瓜果, 不宜喝浓茶。高血压患者适宜吃一些米饭、面类、芋类等碳水化合物, 但要忌口番薯、味浓的饼干类; 适合吃瘦肉、鱼、蛋、牛奶, 但要忌口脂肪过多的肥肉、五花肉和一些海鱼; 适合吃植物油, 当然, 新鲜的蔬菜水果要多吃一些。

专家建议, 长期坚持体育锻炼, 以散步、打太极拳等不剧烈的有氧运动为主, 要长期坚持, 控制体重, 防止肥胖, 肥胖者患高血压机会比一般人多2~4倍, 另外, 要定期经常测量血压。

记住三原则, 保你安然度夏天

□ 陈小飞 记者 李皖婷

“暑”和“湿”是夏季的主要特点, 安徽省中医院主任医师施卫兵提醒大家, 做好夏季养生要掌握三个原则。

原则一: 养阴扶阳

“养阴扶阳”, 是这个季节的气候特点决定的。夏季的特点是: 暑+湿。在传统中医看来, 都是“邪气”, 但两者的性质却截然相反。

暑属于“阳邪”, 易损耗人的津液, 导致人体产生“热变”, 我们常用的方法是避暑、养阴、生津。湿属于“阴邪”, 特点是下行, 比较重, 比较浊。湿气一重, 人体易受影响的器官就是属土的脾。脾脏被困, 肠胃就不舒服, 于是出现肚子胀、不想吃饭、大便不成形、四肢有时候冰凉……所以, 这个时候也需要扶阳, 比如服用温阳化湿的五苓散之类。

原则二: 健脾和胃

这个原则也是由夏季的特殊天气造就的。夏天, 人们大量喝水, 脾胃运化水谷、水湿的工作量大大增加; 体力消耗大, 也需要脾胃有个良好的精神状态。在这种情况下, 把脾胃保养好, 就十分重要。

施卫兵推荐了几种健脾和胃的办法: 适当吃一些有刺激性的调味品, 如辣椒、香菜、大蒜、醋、姜、葱, 另外, 苦瓜也可多吃点; 多喝粥, 冰镇冷饮食用时要有度, 不能贪图一时之快伤了脾胃; 还可以按摩腹部(饱食和饥饿时不要按摩)和一些穴位, 如位于膝盖斜下方的足三里穴。

原则三: 清心养心

夏季在五行上与火对应, 在五脏上与心对应。而这个季节, 也是心脏负荷最大的季节。赤日炎炎, 人体血液流动加快, 心脏的工作量增大。这种天气还容易让人心火亢奋, 应“清泻”“心火”。

“清泻”“心火”首先要学会避暑, 天既然热了, 就少到人多的地方。其次, 保证充足的睡眠, 学会睡“子午觉”, 就是子时(23:00)之前必须入眠, 午时(11:00—13:00)再补午觉。另外, 可以吃一些清凉的食品, 比如莲子粥、百合粥、绿豆汤、赤豆汤等。