



名人養生

她是上海中医学院教授、上海著名的妇科中医专家；她是人称“送子观音”“妇科圣手”的好医生；2018 年，已经 97 岁的她，仍坚持一周出诊两次；她一生都不刻意去养生，坚持简单健康的生活方式长达几十年。她就是“朱氏妇科”第三代传人、第三届“国医大师”朱南孙。

彼时，年过九旬的朱南孙身体仍非常好，说话中气十足，看上去像 70 多岁，除了左耳听力不好之外，视力以及记忆力都不错，血压正常，体重也始终保持在 52~53 千克，每天能保证 6 个小时的睡眠。朱南孙坦言并没有神秘的养生秘诀，她曾向

朱南孙：不吃补品和油炸食品

媒体朋友介绍说，自己吃东西从不忌口，但有两样东西从来不碰——补品和油炸食品。长期从事妇科临床的朱南孙总结了女性生理病理特点——以阴虚火旺者居多，她奉劝女同胞应少吃油炸食品，否则久而久之易上火，造成阴虚阳亢。

油炸的食物中可能含有激素，常吃会导致人体激素水平紊乱，引发痘痘和痤疮。这些高热量的食物也可能导致内火旺盛，上火后也易催生痤疮等，而油脂过多，更易堵塞毛囊，引起皮肤感染。

女性的焦虑、郁闷情绪会引发一系列身体变化，如患心血管病、便秘等，这时可

适量多吃豆类 and 豆制品。朱南孙推荐一款验方“三豆饮”：用绿豆、赤豆、黑豆各 20 克，加生甘草 6 克，煎汤代茶喝，并将煮烂的豆子捞出食用，可以利水消肿、补充营养，改善皮肤状况。

朱南孙热爱运动，年轻时喜欢打篮球、棒球。“现在虽然不能打了，但人无论到什么年纪都要想办法活动，动起来就能产生活力。”朱南孙还喜欢唱戏、跳舞、吹口琴、演奏扬琴，是单位联欢会上的活跃分子，曾经登台演唱《四郎探母》等传统剧目，扮演铁镜公主。动止以静，静止以动，朱老不仅热爱运动，更喜欢读书看报，闲暇时她最喜欢在安静的环境下独自

习书。

朱南孙的学生说：“朱老的心态特别年轻，大前年单位卡拉 OK 比赛她也跟着大伙一起玩，有时她还童心未泯，偷偷玩电脑游戏，俄罗斯方块玩得很好呢。”朱南孙认为多接触不同年龄段的人群，了解他们的思想观念，才能保证不与社会脱节，这也是永葆青春的秘诀。前些年每逢单位组织赴外地旅游，朱南孙总会积极参加，她喜欢借旅游的机会欣赏祖国的大好河山，与不同年龄段的人相处交流。但考虑到自己的年纪，通常都会选择苏州、杭州、南京等短途线路，不会影响到正常的饮食起居。

(王光美)



心海导航

心是一条路，心开，路就开；心堵，路就塞。一个人，之所以不开心，不快乐，是因为不知足。不知足，常常将人带入痛苦的深渊。学会云淡风轻面对，让自己悠然洒脱，不问前路如何，一门心思走下去的人，相对于站在原地左顾右盼，不思行动的人，多了一份经历者的幸福。

人都会变老，都会挥别青春，挥别精力旺盛的中年，直到有一天，日月经天，风采不再。你经意也好，不经意也罢，岁月之手都会在我们的发间染上霜白，额头上刻下皱纹，脸颊上写下沧桑。这一切，谁都无力挽回，也无法更改。

但无论如何，我们还活着。只要活着，就要有积极的心态，要学会换一个角度，重新审视和肯定自己。虽然我们失去了生命外在的弹性和张力，但内有沉稳、宽容、豁达、睿智，不正是过往岁月馈赠给我们的最好礼物吗？事实上，生命过程没有绝对的好与坏，繁华有繁华的苍凉，平淡有平淡的隽永。

人老了，心不能老，就算身体遭受着疾病的折磨，也要保持“未病”的状态，以健康之心生活。有一位叫日野原的老人，在 93 岁高龄

活出云淡风轻

时，依然精神矍铄，思维敏捷，办公不辍。因为工作节奏快，他的汽车成了他的移动办公室，里面堆满了资料。每天 7 时起床，凌晨 2 点休息，每天工作 18 个小时，躺下 3 分钟即可入睡。因为没有时间运动，平常尽量爬楼梯。他从不吃维生素，强壮剂之类的药品，偶尔服用卵磷脂用以健脑。有记者请教他长寿的秘诀，他说“很简单，就八个字，好生，好老，好病，好死。”就算再苦再累，遭受再多的病痛折磨，也要葆有健康心态，活得云淡风轻，这正是这位长者长寿的秘诀。

诗云：“天天微笑容颜俏，七分八分人不老，相逢莫问留春术，淡泊宁静比药好。”一个人生命的短长，有遗传的因素，但更多的是后天的造就，痛快不痛快、高兴不高兴，是有着天壤之别的。

云淡风轻的日子，内心趋于丰富，拥有了更多值得咀嚼和回味的东西。更懂得爱和被爱，更有创造心并付诸实践，更能够经受痛苦磨难。这是一个“不要比，却无比”的年龄，内在的珍藏如陈年老酒，正在一丝一缕、一分一毫、一点一滴地散发出来。

(农人荐)

黑发小妙招



健康启示

1. 食疗方法 黑芝麻具有补益肝肾，滋润五脏的作用。由于肝肾不足所引起的身体虚弱、津枯便秘、须发早白、未老先衰等，可取黑芝麻 25 克捣碎，加适量大米煮成粥，每天食用一次，具有美容乌发效果。

枸杞子补益肝肾，对肝肾亏损致头目昏花、头发早白有治疗效果。可内服煎汤、炖食，每次 9~15 克。

2. 按摩头皮 坚持在早起后、临睡前用食指和中指在头皮上画小圆圈，并揉搓头皮：先从额部头顶到后枕部，再从额部经两侧太阳穴到枕部。每次按摩 1~2 分钟，每分钟来回揉搓 30~40 次，之后逐渐增加到 5~10 分钟。这种按摩能够加速毛囊局部血液循环，有利于分泌黑色素。

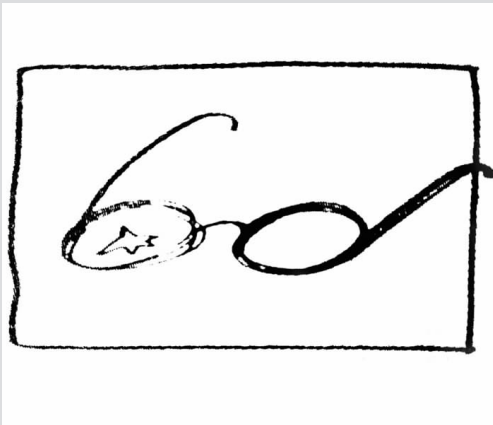
3. 要远离焦虑 如果天天的

忧愁、烦恼、焦虑，则可能引起脱发，焦虑压抑的时间越长，脱发就会加快。不管工作如何忙碌，建议女性保持适当的运动量以及愉快的心情，头发也会富有光彩乌黑，充满生命力。男性经常进行深呼吸、散步等，可减轻当天的精神疲劳，同时也会减少脱发。

4. 勤梳头 梳头其实是一种物理按摩法，白发的根源是身体虚弱，营养不良。而勤于梳头，既能保持头皮和头发的清洁，又能加速血液循环，增加毛孔头的营养，防止头发变白。

5. 多吃含 B 族维生素食物 少年白发的形成与营养不良密切相关，特别是 B 族维生素、叶酸及泛酸缺乏，头发最易变白，猪肝、牛肝、肉类、蛋类、蔬菜、米糠等都含有丰富的 B 族维生素，应多吃这些食物。

(霍心如)



对生活中的某些尴尬事，眼睛可看穿，嘴巴莫讲穿。

哲理漫画

作者 白素菊

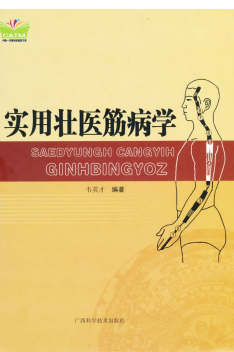
第十五节 三角纤维软骨损伤

【疾病概述】

三角纤维软骨损伤是指腕部三角纤维软骨盘因受直接或间接暴力引起损伤，出现局部肿胀及压痛、酸楚乏力等临床表现的一种病症。多见于青壮年，或有前臂急性过度旋转扭伤史者，如长期做前臂反复累积性回旋活动的工作者。

【病因病机】

壮医认为，本病是由于腕三角软骨外伤、劳损，复感风寒湿毒邪，肌筋失衡，筋结形成，横络盛加，阻塞三道两路，使三气不得同步引起。



实用壮医筋病学

SAOYUNHANG CANEYIN GINHEINGVOZ

王光美 编著

广西民族出版社

【临床诊断】

(1) 有腕部外伤史，多发生于青壮年。

(2) 初期肿胀疼痛局限于腕关节之尺侧，腕关节活动功能障碍，做伸屈旋转动作时疼痛。后期尺骨小头局部肿胀、压痛、酸楚乏力，将腕关节尺偏并作纵向挤压时，可引起局部疼痛。作腕关节被动 360°旋转活动时，有弹响声。腕部屈伸旋转时活动受到限制，握力显著下降。

(3) 特殊检查。腕三角软骨挤压试验阳性，将腕关节尺偏，并作纵向挤压，可引起局部疼痛。

(4) X 射线检查。腕关节 X 射线摄片可见下尺桡关节间隙增宽，尺骨小头向外背侧移位。

【鉴别诊断】

月骨无菌性坏死：月骨无菌性坏死同样有外伤史，但压痛点在腕正中部。结合腕关节 X 射线检查可鉴别。

【壮医摸结】

三角纤维软骨损

伤的筋结形成以三角纤维软骨周围肌筋为主。

常见的筋结有尺骨茎突筋结、次指掌骨筋结、第五掌中筋结、第二掌骨筋结、掌长肌筋结、尺侧腕屈肌筋结。

【壮医解结】

1. 经筋手法

医者取拇指指腹部从患者的手掌远端点按，使手部发热伴有热感向上传导后用手法（点、揉、按、摩、分筋、理筋等复式手法综合应用）沿手三阳经筋线的走向进行全线松筋解结，重点推按尺骨茎突筋结、次指掌骨筋结、第五掌中筋结、第二掌骨筋结、掌长肌筋结、尺侧腕屈肌筋结。

2. 经筋针法

经筋针法包括壮医火针法和固结行针法两种，寒证用壮医火针法，热证用固结行针法。

壮医火针法：在经筋手法的基础上，采用火针解结。具体针法：对查找到的筋结处进行常规消毒，



将毫针的针尖在酒精灯上烧红，迅速刺入治疗部位，得气后迅速出针。

固结行针法：在经筋手法的基础上，采用固结行针法。针刺原则：以结为腧，固结行针，不留针。具体针法：常规消毒后，采用 0.5~1 寸的毫针，选取筋结进针，可一孔多针，不留针。

3. 拔火罐

针后在针刺处拔火罐 10 分钟，隔天治疗 1 次，5 次为一个疗程。

【其他疗法】

(1) 以壮药内服外洗。内服药：治疗宜祛风通络，如大活络丹。外洗药：海桐皮汤熏洗。

(2) 固定方法：损伤初期，行手法后按正下尺桡关节后，将腕关节固定于功能位 4~6 周；损伤中后期如症状加重时，也可做短期的固定制动。

百病由心行
治疗笑为先
气足百脉畅
神足体自安
功高德为本
妙有空为源
爱心融万物
道法任自然



養生齋

和谐人生笑在先