



老中医郭诚杰的养生之道

郭诚杰从医70余年,是享誉国内外的中医针灸专家,是全国首批名老中医学术指导老师。对于大部分人来说,60岁的花甲老人理应退休,待在家人温暖关切的港湾里“养老”,然而他已经90多岁了,还继续出诊看病。他总结了自己的6条养生经。

●“肠瘦”才能长寿

为了肠中常清,他经常喝一款自创的泻热通便茶:莱菔子、决明子、火麻仁各5~10克(这是一人一天的量),捣碎放到杯子里,先加到半杯水,捂上10分钟,再加入热水,当茶饮用。郭诚杰说要想治疗便秘,必须从根上去治疗。早上喝淡盐水,晚上喝淡蜂蜜水,保证每天喝水喝到2升。

●每天吃点醋

醋自古以来就是一味重要的中药。现代研究发现,人只要每天喝20毫升食醋,胆固醇平均会下降9%,中性脂

肪减少11%,血黏稠度也会有所下降。

郭诚杰说:“喝醋可以抑制大肠杆菌、沙门氏菌。喝醋要比板蓝根更有效,喝醋要比吃黑木耳洗血管效果更好。”所以,每个追求生长寿的人都应该每天来点醋。

●多吃温食

在饭桌上,中国人都会说“趁热吃”,其实这样不好。如果喜吃烫烧的食物或饮很热的开水或很烫的茶水,长此以往,有的会发生食道癌、胃癌。郭诚杰平时习惯吃温的食物,也就是和体温相近的食物,这样可以延缓肠胃老化,助人延年益寿。

●萝卜、白菜最好用

萝卜是几千年来国民最主要的蔬菜之一。古书《尔雅》中的“莱菔”就是萝卜的别称。李时珍评价是“乃蔬中之最有利益者”,这一评价也说明了萝卜的营养价值。萝卜

就保健功能而言,最主要是防癌、抗癌。白菜有清热除烦、解渴利尿、通利肠胃的功效。

郭诚杰在给肠道不通、大便秘结、排便不顺畅的病人开药时,经常加这么一味“药”——白菜,让他们回家煮白菜汤,辅助药物来吃。

●“一拍三揉”养生操

郭老有一套自创的“一拍三揉”养生操,他说自己一做就做了40年之久,才使自己依旧有健康的身体、聪慧的耳朵,也活到了长寿之年。

拍胸口:左右手掌心轮流拍,拍38下或60下。还可以双手搓热来拍。拍的位置是膻中穴(两乳连线的中点),可以疏通气血,激发正气,可以使胸肌运动,肺的呼吸畅通。

揉耳朵:用两个手掌心捂住双耳,前后揉。每天揉38~60下。耳为诸脉之会,人的气血最终要上到耳朵,如果你有什么病的话,它可以辅助治

疗,没有病的话,长期揉耳可以养生保健。

揉腹部:双手掌心一前一后同时按揉80~100下,甚至200下都可以。揉到感觉腹部发热、腰部发热。神阙和命门都是人体的长寿大穴;腹常揉,就是揉前面的神阙穴(肚脐)。而命门在腰后与肚脐是前后对应的。

揉膝关节:从外向内揉膝盖38下,然后从里向外揉膝盖38下。两手抓住髌骨向上提38下。屈腿,用两手揉外膝眼和内膝眼38下,每天早晚各做一次。中医讲:人老腿先老。揉膝关节,可以防护膝关节软化起很大作用。

●不生气

研究表明,容易生气的人,很难健康,更难长寿。发脾气只会烦恼了自己,得罪了别人。而且不生气,心情舒畅,即使有了病也会好得快。

(张庆临)

张从正擅于心理治疗

张从正,金元时期著名医家,金元四大家之一,善用攻法治病,撰《儒门事亲》一书,学宗刘完素,主张祛邪以扶正,邪去则正自安,所以人们常称他为“攻下派”。他还擅长心理疗法。

张从正认为,不仅人的先天禀赋、人格体质、内伤七情等因素会导致疾病发生,而且社会、经济因素在一定条件下会成为某些情志类疾病的诱因。其次,人的情志过极或不已,既可以导致气机紊乱、脏腑功能失常、气血失和,又会引动痰饮、蒙蔽心窍,引起神志异常,导致发病。因此,张从正注重心神与形体的调摄,情志中和与节制在心身调摄中具有重要意义,倡导“养生当论食补”,并提出了一系列具体的养护方法,指出情志与其他相关性因素在预后调理中的作用。尤为重要的是《儒门事亲》中记载的一系列心理治疗医案,不仅显示了张从正娴熟运用包括开导解惑、情志相胜、移精变气等中医治疗心理疾病,而且在临床中大胆创

病的一个小故事。

相传,有个叫卫德新的人,其妻在一次旅途宿店时,碰上一群强盗抢劫,吓得她从床上跌到地上。此后,凡听到些许声响,她便会昏倒在地,不省人事。诸医用药治疗,病逾一年而不见好转。

张从正经过细心观察、分析,认为属胆气伤败,应采取心理疗法。他在患者面前放一张小茶几,并用棍使劲敲打,待她心神稍定,又继续敲打小茶几,这回她果然不那么惊怕。当晚,张子和又派人敲打病人的门窗,通宵达旦地折腾她。从这以后,病人即使听见雷声也不再惧怕。

张从正解释说:“《黄帝内经》说惊者平之。平,即平常的意思,见惯自然不惊。对受惊者,治疗时要设法让他对受惊的诱因感到习惯,觉得跟平常一样。”说得病人点头称是。

张从正继承发展了《黄帝内经》以“七情内伤”理论为核心的中医心身医学思想,创立了中国古代医学史上影响深远的“痰迷心窍”学说,将其提倡的汗、吐、下三法广泛地运用于中医心身病症的治疗过程中,其影响一直延续至今。

(张楠)



新,发展出诸如以平惊、暗示诱导等治疗方法。以下就是张从正治情志

【其他疗法】

1. 手针疗法

取穴:主穴在腰腿点(手背腕横纹前1.5寸,第二指伸肌腱桡侧处及第四

指伸肌腱尺侧处,共2点)。

治法:患者取坐位,手放于桌上,手指自然微屈,皮肤常规消毒后,取30号2.5寸毫针2根,针与皮肤成15°~30°角,针尖刺向对侧掌缘,针刺深0.8~1.0寸。用同样的方法,在另一个刺激点上进针,针刺得气后,双手分别提插捻转2根针,刺激10~20秒,同时嘱患者做各个方向的腰部活动,幅度由小到大,直至疼痛减轻或消失为止。一般留针15~20分钟,每日1次,连续治疗3天。

2. 针刺疗法

取穴:主穴为委中穴、阿是穴,配穴为华佗夹脊穴、肾俞穴、志室穴、腰眼。阿是穴位置:腰背部压痛点在腹部之对应处即是。如压痛点在督脉,即在任脉与痛点对应处取穴。

查痛点:嘱患者俯卧于硬板床上,双手置于头部,术者双手拇指、食指在腰骶椎间及两侧腰肌处逐一按压,查出压痛点。

脊正中损伤:医者用右手掌根放于压痛点处,左手叠于右手背上,轻轻按揉,趁患者呼气时,用力

猛按1~3下。然后先针委中穴,深刺至1.5寸,捻转提插使针感传至足部。继针华佗夹脊穴(取痛点两侧之夹脊穴)和阿是穴,均施泻法,不留针。

腰软组织损伤:针委中穴,针法同上;阿是穴,施泻法;酌选配穴,深刺,平补平泻。亦不留针,每日1次。

3. 头针疗法

取穴:主穴为枕上正中线、枕上旁线,配穴为阿是穴。治法:上述穴位均取。先针主穴,用28~30号1.5

寸的毫针。正中腰痛以枕上正中线为主,两侧腰痛以枕上旁线为主,交叉取穴。针向下斜刺1寸左右,深度以达到帽状腱膜为度,并要求产生一定针感(多为酸、痛、胀),然后持续捻针2~3分钟,捻转频率控制在100~150次/分,捻转角度控制在360°~720°。同时令患者做腰部前屈、后伸、左右侧弯及旋转运动,留针20~30分钟。如症状未完全缓解,可再捻针2~3分钟,并在阿是穴针刺,得气后提插捻转2分钟,使出现较强

烈的针感,不留针或留针10分钟。为巩固疗效,头针可留1~2小时,或让患者带回家中自行取出。

4. 指针加艾灸疗法

取穴:阿是穴。治法:以拇指腹按压阿是穴,由轻渐重,患部有酸胀得气感后持续1~2分钟,并缓慢放松,反复5~7次后施以插法,亦由轻到重;得气后持续0.5~1分钟并缓慢放松,配合指揉法。然后施隔姜灸4~6壮,灸毕于局部回旋揉动片刻。每日1~2次。

老年人的口腔保健

人上了一定年纪,牙釉质磨损,齿龈退缩,牙窝骨边缘被吸收,牙齿变得容易松动。要保护好牙齿,应注意牙齿的健康和卫生。

老年人要怎样做好口腔健康呢?

坚持“三三三”刷牙法

“三三三”制,即采用竖刷法,一日三次,饭后刷牙每次三分钟,水温宜35℃,避免刺激牙齿。

咀嚼可防衰老

及时镶牙、洗牙,保持较好的咀嚼功能。定期对口腔、牙齿进行检查,及时进行洗牙,消除牙石等秽物。老年人因磨耗常产生锋利的“高牙尖”,易咬伤舌黏膜,造成血症、牙周炎加重,导致牙齿松动。因此,有高牙尖的老年人应尽快去医院诊治。

坚持进行口腔保健运动 牙齿有毛病,不仅障碍咀嚼,影响消化,同时也可导致面部瘪陷,影响美观。为保护牙齿,可每天坚持做口腔运动。

1. 叩齿:每天早晚叩齿100次。叩齿能增强牙组织的功能和抵抗力,保持牙齿稳固,还可按摩牙周组织,以促进血液循环,增强新陈代谢。

2. 舔腮:用舌头舔上腮,以刺激唾液腺分泌唾液,有助于保持口腔卫生。

3. 鼓腮:用力闭住嘴唇,使腮部鼓起后,用牙轻轻抚摸腮部,使腮部肌肉得到按摩,可延缓腮部萎缩凹陷,有利于面部健美。

4. 搓唇:将口唇闭合,用右手四指轻轻在嘴唇外揉搓,直到局部发红发热,每日2次,可改善口腔及牙龈的血液循环,增加其抗病能力。

5. 咀嚼:老年人应多咀嚼,在反复咀嚼过程中锻炼牙齿功能,增强牙周组织的健康。此外,老年人应适量进食富含纤维的食物,如粗粮及瓜果蔬菜等。



球、抛球,分单人赛、双人赛及团体赛,并有相应的比赛规则。比赛时,双方队员一对一地组成若干队,每队用一条双色布带系在腰间以相互牵制,双方队员各以布带牵制对方,阻止其争抢投篮。比赛结果以投入对方篮中的球数决定胜负,一般实行三局两胜制或五局三胜制。

现代在庙会或节日期间有表演篾球的节目。表演用的篾球中心还有一个直径为0.4米的圆球,并套着五颜六色的彩球衣。表演者反应灵活,动作娴熟,可由单人和多人进行表演。双手将球高举耍舞,时而向前推滚,人随球滚,时而鱼跃、跨越,又时而倒立,跃立球上,踩球而行。表演者动作多变,有梅花怒放、日落西山等10余种花式。表演过程中,还会配有锣鼓和民间音乐,被人称为艺术体操。

(蒋娟)

壮族打篾球

打篾球是壮族人民的一项传统体育活动,历史悠久,形式多样,内容丰富,对增进身体健康大有益处。

篾球状如排球,又叫滚灯、竹编球,多用竹篾或藤条编织而成,为篾匠劳动间隙活动腰腿的健身竹球。游戏最初为就地拍球,多者为胜,渐加转身拍,以及手抛、头顶等花式,均以落地者为输。后来出现置网于球场,以进网多者为胜。

每逢迎神赛会或农闲时节,各村选派人员进行赛球,赛球的形式有拍球、踢

球、抛球,分单人赛、双人赛及团体赛,并有相应的比赛规则。比赛时,双方队员一对一地组成若干队,每队用一条双色布带系在腰间以相互牵制,双方队员各以布带牵制对方,阻止其争抢投篮。比赛结果以投入对方篮中的球数决定胜负,一般实行三局两胜制或五局三胜制。

现代在庙会或节日期间有表演篾球的节目。表演用的篾球中心还有一个直径为0.4米的圆球,并套着五颜六色的彩球衣。表演者反应灵活,动作娴熟,可由单人和多人进行表演。双手将球高举耍舞,时而向前推滚,人随球滚,时而鱼跃、跨越,又时而倒立,跃立球上,踩球而行。表演者动作多变,有梅花怒放、日落西山等10余种花式。表演过程中,还会配有锣鼓和民间音乐,被人称为艺术体操。

(蒋娟)

烈的针感,不留针或留针10分钟。为巩固疗效,头针可留1~2小时,或让患者带回家中自行取出。

4. 指针加艾灸疗法

取穴:阿是穴。治法:以拇指腹按压阿是穴,由轻渐重,患部有酸胀得气感后持续1~2分钟,并缓慢放松,反复5~7次后施以插法,亦由轻到重;得气后持续0.5~1分钟并缓慢放松,配合指揉法。然后施隔姜灸4~6壮,灸毕于局部回旋揉动片刻。每日1~2次。

135

