



“心淡”也是养生方式

“心淡”原本是指人心里不抱希望,有心灰意冷的意思。但大家可能不知道,“心淡”也是一种养生方式。

中医认为,五脏六腑皆有其独特的喜好,其中,心就特别喜欢“淡”,因此有“心喜淡”之说。到底,“淡”养生对心脏有何好处?除了严格控制食盐量外,老人在日常生活中应该如何贯彻“心喜淡”这一原则呢?

“心淡”包含两层含义

“心淡”其实包含两层含义,从广义上来看,“淡”指的是恬淡虚无。《黄帝内经》记载:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”这句话的意思是,人要淡去

名利、声色等种种的欲望,人没有了太多的欲望,烦恼自然也就少了,如此清心寡欲,真气就会自然来,疾病就会离你而去。

而从狭义上看,其含义是指人要严格控制盐的摄入量,成人每天的总摄入量不能超过6克。若摄入过量的盐,会导致人体出现高血压、肾脏负担、损害皮肤、加速钙流失,以及导致肥胖。在日常生活中,老人应养成良好的饮食习惯,清淡饮食,不吃或少吃盐腌食品,改变烹调方法,减少摄入过量食盐调味的食物。

养生要“淡”一些

“淡”养生不只是人的口味要淡,在日常生活的细节

中,老人也要学会将“淡”贯穿其中。

淡然看待名利 中医认为,人的五志(怒、喜、思、悲、恐)与五脏是有联系的,心在志为喜,肝在志为怒,脾在志为思,肺在志为忧,肾在志为恐。五种情志过甚也会伤及五脏,并通过生理变化表现出来。此外,老人不应过度追名逐利,要以豁达的心态看待身边的人和事,做到淡泊名利,这有助于我们时刻保持良好的心态,遇到任何事都可以泰然处之,这也是健康长寿最平凡的“秘诀”。

善用淡味中药 淡味中药具有利水渗湿的作用,如通草、灯心草、茯苓、猪苓、泽

泻等。以茯苓为例,其最早载于《神农本草经》,因味甘、淡,性平,归心、肺、脾、肾经,能利水渗湿、健脾、宁心,一直被作为上品之药。古人认为,常用茯苓可轻身延年,适合水肿尿少、脾虚食少、心神不安、惊悸失眠等问题的老人服用。

食疗适当煮淡 另外,老人平日煮养生药茶时,不妨多加点水,将茶煮得淡一些。如平日气血不足的老人,可用党参、黄芪各10克和三七5克,加入1000毫升清水,煮至药味析出后,代茶饮,既可起到调补的作用,又能减少因虚不受补而导致上火的情况。

(陈瑞芳)

日常生活中,应采用少食多餐、多吃粗粮等科学的饮食方式,长期坚持或可取得理想效果。



每天吃够二十五种食物

每天吃够25种食物 这里指的是食物种类,配餐讲究的是少食多餐,只有当食物种类够“杂”,才能营养均衡。可制定食谱——早上:半杯牛奶、一盘小菜(凉拌海带丝、胡萝卜丝、青椒丝)、一个小麻酱咸花卷、一小碗小米粥或莲子羹;中午:什锦砂锅(十种以上的食物)、50克左右的红豆焖饭或薏米饭;晚上:余萝卜丝鲫鱼丸、小米粥。此外,还可额外加些水果或酸奶等零食。此食谱着重于量少种类多,摄入的营养自然比较全面。25种食物听上去挺玄乎,其实也不难做到。

另外,从营养学角度看,“四条腿(猪、牛、羊)的不如两条腿的(鸡、鹅),两条腿的不如一条腿的(菌类),一条腿的不如没有腿的(鱼)。”

两餐之间要加零食 少食多餐一直是被人们推崇的健康饮食理念,建议除一顿正餐吃到七成饱外,可在上午十点左右和下午三点左右补充一些零食。比如上午吃一小碗银耳莲子羹或麦麸,下午则喝半杯酸奶,吃上几粒坚果。坚果含有丰富的蛋白质,对癌症、心脑血管病都有不错的预防作用。

烹饪以蒸、煮、焖、拌、汆为主 这些烹饪方法可减少营养流失,保证低脂饮食。但也并非完全不能炸和炒,控制次数和量是关键。但不管何种烹饪方法,低盐、低脂、高膳食纤维是要遵守的原则。

多吃健脑、养心食物 食谱中可增加健脑、养心的食物,如豆类、杏仁、芝麻、核桃、葡萄酒等。尤其是杏仁,它富含维生素E、镁等元素和有益于心脏的单不饱和脂肪酸。

当然,只注重饮食是远远不够的,追求长寿,更多是豁达的心胸和坚持不懈地锻炼。(李德勇)

古人的饮食养生经

饮食勿偏 “凡所好之物,不可偏耽,耽则伤身生疾,所恶之物,不可全弃,弃则脏气不均。”

食宜清淡 “味薄神魂自安”;饮食要“去肥浓,节酸咸”;“薄滋味养血气”。

饮食有时 “不饥强食则脾劳,不渴强饮则胃胀”;“要长寿,三餐量腹依时候”;“食味调和,百病不生。”

适温而食 “食宜温暖,不可寒冷”;“食饮者,热勿灼灼,寒勿沧沧。”

食应限量 “饮食有节,则身利而寿益,饮食不节,则形累而寿命损”。大

渴不大饮,大饥不大食,就是这个道理。

食宜缓细 “饮食缓嚼有益于人者三:滋养肝脏、脾胃易于消化,不致吞食噎咳。”

进食专心 “食不语,寝不言”,是为了有利于胃纳消化。

怒后勿食 “人之当食,须去烦恼”;“愁后勿食,食后勿怒”。良好的精神状态,于保健有大益处。

选食宜慎 “诸肉臭败者勿食,猪羊疫死者不可食,曝肉不干燥者不可食,煮肉不变色者不可食。”

餐后保健 “食毕,当漱口数次,令人牙齿不败、口香;叩齿三十六,令津满口,则食易消,益人无百病。饱食而卧,食不消成积,乃生百病。”(张勤)

焦虑,是我们对还没有发生的事情的负面想象。



焦虑,是我们对还没有发生的事情的负面想象。

《生活感悟》

作者 于昌伟

壮医经筋疗法治疗偏头痛

从经筋学说分析,以经筋筋结肌收缩性头痛最为常见。多因头颈部的肌筋持续性收缩,少阳经经筋之气机枢转失衡,气滞血瘀,经脉阻闭,导致“天人地”三气不通,“三道两路”受阻,发生“不通则痛”的临床表现。或是由于气血亏虚,反复感受外邪,尤其感受风、寒、湿三邪;或因过度疲劳、情绪紧张、月经来潮等因素而触发。目前治疗缺乏特效疗法,故病程迁延日久不愈,属于难治病之列。

机制阐释

人体头部,除手三阳经筋由手走头,分别终于额角及目外眦以外,并有足三阳经由足走头,形成目外侧“目上网”及“目下网”,构成阳经集结区域。手足活动时,经筋线牵拉引力的应力点可于头部发生筋结病灶;少阳经居于太阳与阳明经之间,成为经气表与里的输转枢纽,循行于头的侧面,枢纽运转失衡时,形成枢体病变,主要表现于头之侧面,故为偏头痛;阳经属阳,遇寒伤阳,遇湿经滞,遇风伤风,故外邪入袭筋时,病情触发;由于病变时经脉阻滞,气滞血瘀,经络阻闭,一则形成“不通则痛”的临床症状表

现,二则形成经筋结灶,具有可触察到的阳性病灶体征;由于头部的筋脉丰富,且其浅薄而紧,故其病变发生时,致痛尤烈。

主要症状

头痛多偏于一侧,以颞筋区的疼痛尤为剧烈。严重者,头若紧箍,痛不可忍,烦躁不安,可伴见局部热感、流泪、头晕、颈僵等。病灶体征:头痛之侧,皮色潮红,脉管怒张。经筋查灶:常于眶隔筋区的内上角及眶上缘,查见大皱眉肌及眶上孔肌筋形成的筋结病灶;眶外梢的小皱眉肌,形成蒜米状的筋结;颞筋区的前、后颞肌及筋膜,除于颞上线查到至少有3个筋结点病灶以外,尚可查到其小索形病灶;上关及下关腧穴,多形成紧张块状病变。部分病例,颞肌呈现肌凝块症;耳筋区的上耳、前耳肌及后耳肌,呈屈曲状筋结;筋区的项上线肌筋附着点及颈,可查到筋结点及斜方肌、颈夹肌、头长肌等呈索样变。部分病例的前胸及背部,亦可查到相应的肌筋筋结病灶形成。

治疗方法

1. 在进行全身查灶基础上,贯彻“以灶为膻”法则,以理筋手

法施予理筋解结。

2. 重点对眶隔筋区、颞筋区,枕筋区及颈筋区据以每一个病灶的不同特点,运用不同的手法理筋,达到筋结病灶的一般松解。

3. 针对上述筋区的痼结病灶,以固灶行针方法,应用尽筋分刺、轻点刺络、分段消灶、轮刺离筋等,加以针刺消灶解结。

4. 于头、颈、背、胸可行拔罐部位,施以投拔火罐治疗,令施治部位充分潮红充血,利于病灶的吸收修复。

5. 根据患者病情需要及承受能力,进行补遗及辅助治疗。施治次数及疗程间隔,按治疗常规执行。经筋疗法治疗偏头痛病例具有起效迅速,病愈的远期疗效巩固,无需投放药物助疗等优点。

病例择举

曾某,男性,56岁,邮电局干部。患左侧颞区偏头痛12年,病情反复,多于春初、秋末及饮酒、劳累等时病情发作。此次发作,历时月余,针药治疗,疼痛未减。曾进行五官科检查及CT颅颈摄片,排除占位性病变,颈5~7轻度骨质增生。经筋查灶:左侧颞部及面颈皮色潮红,颞筋区静脉怒

张。手触查灶,大小皱眉肌呈病态结灶状;颞肌及颞筋膜呈硬结块样,伴存5个病灶结点;枕区风池穴,触及尽筋硬结点;颈侧胸锁乳突肌中段,颈夹肌、头夹肌等呈筋结反应;肩胛提肌颈部起始段及其延至的肩胛内上角呈索样结灶;冈上肌呈块样硬结。按治疗常规施治,重点对眶隔、颞区、枕颈及肩筋区施以综合消灶方法治疗。首次施治,病情获得显著缓解。治疗2个疗程,痼疾消除。追踪观察3年,疗效保持巩固。

经筋疗法运用“综合消灶”手段,解除持续性收缩状态的筋结,对于筋性致痛,具有优于药物治疗的效果。偏头痛患者在额面部眶隔区由内而外1线、2线、3线以及侧部颞区由上而下1线、2线、3线筋结病灶点(图1,图2)。

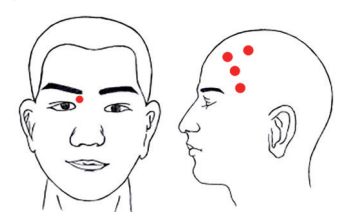


图1

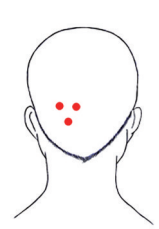


图3

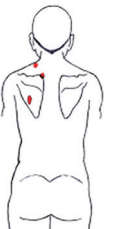


图4

偏头痛患者在枕部筋区由内而外1线、2线、3线及肩背筋区由内而外1线、2线、3线筋结病灶好发部位。(图3,图4)。

额面部1线2号筋结病灶在大皱眉肌、小皱眉肌及眼轮匝肌,发作时大多可以查到颗粒状筋结病灶,且阳性体征反应明显。颞部多为前颞,且好发于1线、2线、3线循行处,病灶大多数为细小条索状,这与颞肌结构相关。枕部偏头痛患者病灶多发于枕外粗隆,沿人字缝进行查灶,病灶好发于1线枕大神经、2线枕小神经根出处,多为粗糙不规则形筋结病灶。肩颈部在颈肩交界处,有斜方肌、冈上肌、竖直肌、肩胛舌骨肌、颈颊肌等,偏头痛多于斜方肌、冈上肌为主;肩胛内角处有斜方肌、竖直肌、大小菱形肌等。偏头痛患者以竖直肌、斜方肌为主;大圆肌中间点为主病灶,多为条索状。

(黄艺 农日秀)



医药之窗