快乐是最好“药方” 健康管理不可或缺

资深医务工作者分享长寿经

葛琳仪(中)与医院离退休老同志合影。

通讯员 陈岩明 徐晨露
本报记者 戴虹红

浙江省中医院有665名离退休人员,平均年龄85.53岁,其中年龄最长者103岁。他们长寿的秘诀是什么?日前,在医院一年一度的离退休老同志聚会上,医生们分享了自己的长寿经。

乐于分享 爱好丰富

88岁的叶秀珠笑容满面地和记者说:“我这辈子算是圆满了,年轻时用中医治病救人,现在安享晚年,每天都过得很开心。开心是我的长寿秘诀,感恩是我的健康密码。”

80岁的叶圣雅曾任浙江省中医院党委书记,现在是医院老龄委主任和离退休第二党支部书记。每次离退休老同志开展活动,他都积极参与。作为外科领域的老前辈,叶圣雅还担任医院疑难病例讨论特聘专家和顾问。他常说:“未来是年轻人的,我们应该把年轻医生‘扶上马送一程’,而在向他们学习新思路、新观念的同时,我也感觉自己年轻了。”

除了发挥余热,不少老医生也有着各自的养生爱好。

裘昌林教授80岁高龄,除了平时坚持门诊,还学习创作书法、国画,经常向医院《常青园地》投稿,他说这让退休生活有滋有味。

89岁的离休干部章倚文参加抗美援朝时还是个小姑娘,与“最可爱的人”一起保家卫国的经历,让她对祖国、对今天的美好生活充满热爱,她会把这一感情写进诗词。

98岁的离休干部刘兆丰,自行车一直骑到93岁,现在还经常到社区与牌友切磋。

健康管理 标本兼治

聚会时,不少“年轻”的老医生围在国医大师、91岁的葛琳仪教授身边,讨教养生之道。

葛琳仪说,中医养生古人早就总结好了,《素问·上古天真论》中指出“法于阴阳,合于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳”。她说,现代人很多疾病的产生就是不符合这一理念。虽然中医可以帮助调理,但如果不能改变胡吃海塞、熬夜等不良生活习惯,只能治标不能治本。

对于健康管理,年近九旬的国医名师徐志瑛也强调,中医讲究的是“未病先防,既病防变,瘥后防复”这三个阶段,无论哪个阶段都要科学锻炼,动静结合。就像72岁的太极“大师”金玉贞和71岁的“舞蹈家”田小宁,10多年来,一周两次带领大家锻炼。不少老同志都表示,自己能高寿,她们两位功不可没。

医院党委书记何强告诉记者,通过挖掘老医生的长寿秘诀,希望能为全省乃至全国老年人提供“省中经验”,造福更多老年朋友。

柚子皮别扔 四个保健方有用

柚子是不少人心头爱,其实,柚子皮也是一味好药材,按照下面的方子使用,保健效果特别好。

缓解伤风感冒:柚子皮煮茶饮之,能促进机体发汗,对于因感染风寒所引起的感冒起到缓解作用。

消风疹:对于一些肌肤容易出现风疹的人,可用柚子皮和生姜捣烂成汁,敷于患处,早晚各一次,止痒消肿效果较明显。

防治皮肤病:柚子皮蕴含维生素C、胰岛素等营养成分,这些物质具有美容护肤效果,同时所含的果胶成分对肌肤还起到保护作用,因此,常用柚皮煮水擦身体或洗澡对于防治皮肤病很有益处。

改善脚臭:柚子皮置于水中煎煮开,然后用煮好的水兑少量冷水泡脚,可适量加入食盐、米醋,能起到杀菌、消炎、止痒的作用,且柚子皮还有一定吸附异味效果,所以能改善脚臭之症。 据养生中国

食物酸碱平衡论 缺乏科学依据

在化学研究中,食物分为酸性食物和碱性食物,其分类是按照食物燃烧后所得灰分的化学性质而定的。

食物进入人体后,会经过消化吸收和复杂的代谢过程,形成的代谢产物有酸性、碱性,还有中性的。尽管人体代谢过程中不断产生酸性和碱性代谢产物,但正常人体具有完整的缓冲系统和调节系统,具有自我调节酸碱平衡的能力,血液的酸碱度就是各种代谢产物综合平衡的结果,一般不会受摄入食物的影响而改变,除非在消化道、肾、肺等器官发生疾病造成人体代谢失常,才有可能会受到影响。

文献检索未见因为日常摄入食物不同引起健康人血液pH改变的研究资料,也未见到因为血液pH变酸而致有关慢性病增加的科学证据。近年来的一些文章中,有关食物酸碱性质的宣传主张“要注意酸碱平衡”,并且特别强调酸性食物对健康的危害。从营养学角度来看,这些说法缺乏科学依据。

据人卫健康微信公众号

上半身“火炉” 下半身“冰窖”

“上热下寒”学会合理饮水

不少人一吃煎炸辛辣食品就口腔溃疡、牙龈肿痛,想喝点凉茶解火又容易拉肚子。总感觉自己上半身是“火炉”,下半身是“冰窖”,这是为什么呢?北京中医药大学东方医院肿瘤科主任医师左明焕介绍,从中医角度来讲,这部分人属“上热下寒”证,即人体在同一时期既有上部“热”的症状,又有下部“寒”的症状。

左明焕解释,“上热”可表现为反复头面起疖肿、口舌生疮、咽干咽痒、夜不能寐等症状。“下寒”常表现为胃脘部及以下较正常人怕冷,如腿脚发凉、五更泻、慢性腹痛腹泻等。对于“上热下寒”者,调理时既要去其热(毒),又要保护脾胃,在生活中合理饮水尤为重要。那么“上热下寒”人群到底应该多喝水还是少喝水?喝热水还是喝凉水呢?下面就具体谈谈。

温度适宜。“上热下寒”者宜多喝温水,少喝凉水。寒凉会伤及阳气,过烫又会损伤食道,温水不凉不烫,可解燥,也可顾护脾胃阳气。

不宜过量。快速大量喝水会增加脾胃负担,脾不运化水湿则饮入亦不能解渴,甚至出现打嗝或腹胀。饮水时当分次徐徐咽下,既可以充分补充水分,缓解口渴,也不会损伤脾胃功能。

提前防渴。人体长期处于缺水状态容易导致血虚阴亏,进而“上热”会更加严重。因此,喝水跟吃饭一样,也需要定时,变被动为主动,在感觉到口渴之前提前喝水。

适当补盐。《本草纲目》中记载,盐可“解毒,凉血润燥,定痛止痒,吐一切时气风热,痰饮关格诸病”。遇炎热天气,或剧烈运动后,人体出汗较多,津液流失,正适合喝些淡盐水,滋阴润燥生津。

巧用代茶饮。“上热下寒”者不妨试试下面这款中药代饮茶,做法很简单。取莲子心3克、桂花6克,开水冲泡即可。二药一温一凉,相互制约,清上暖下,解渴而不伤阳。还可以适当饮用红茶、普洱茶、玫瑰花茶等。

据《中国中医药报》