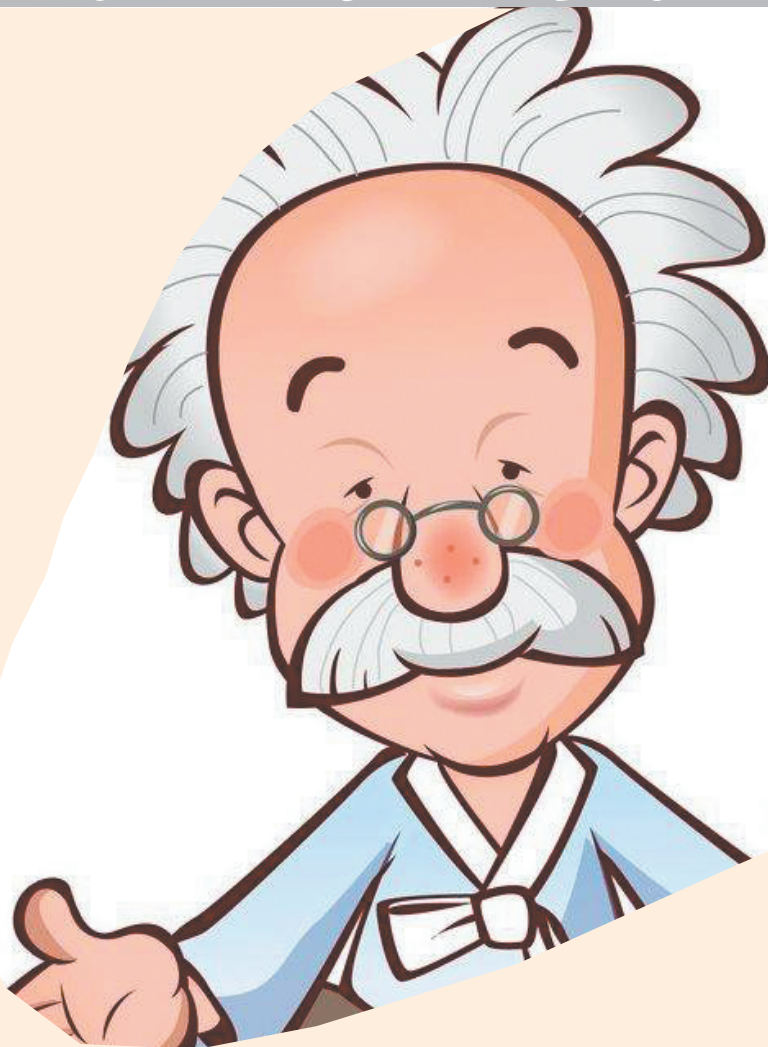


中医寿星分享三大养生法宝



自古中医多长寿。近年来,一些名中医的养生经不断被挖掘出来,除了有一些私房秘方外,我们还可以看到一些共同点。

梳理数十位长寿老中医的养生习惯和经验发现,他们几乎都有以下三大养生法宝。



“搓身体”是免费补身药

绝大多数长寿老中医都有搓身体的习惯。

重庆市中医院主任医师、91岁的段亚亭每天起床后,就会练一整套搓功,搓眼、搓颈部、搓面部、搓耳轮30次。他说,这些地方的穴位多,来回搓揉能促进人的血液循环,达到养颜美容的功效。

广东省名老中医、85岁的陈全新仍耳聪目明、发密手灵。她说,平时吃饭、办公甚至在家看电视时,时常会用一只脚的底摩擦另一只脚的后背,一次来回搓10至20分钟。写不出文章时,就抓一抓头皮,改善脑部供血,神清气爽。

中医发现,经常搓身体可舒筋通络、预防疾病。如搓前额(手掌放在前额,从前额向头顶、脑后的方向推搓)可醒神志,搓胸肋(从上至下、从外至内,搓热前胸及两肋)可宽胸理气,搓胸前(每天用掌心摩擦乳头下的期门穴5分钟)能护肝,搓后腰(将两手手掌轻按后腰,指尖朝下,做往返的摩擦)能强肾。

坚持工作 不让身体“生锈”

几乎每一位老中医在退休后都坚持出门诊,继续发挥余热。

湖北十堰名老中医、93岁的桂世澄仍一周

出诊4次。他说,因为坚持坐诊,大脑才没有老化,“我希望能坐诊到100岁”。

河南中医药大学第三附属医院名老中医、91岁的张磊也坚持每周出诊三次。为了提高医术,张磊仍坚持学习、背诵,以保持头脑灵活。

浙江衢州市中医医院主任中医师、88岁的林钦甫更是每周坚持坐诊。他说,每天要看50多个号,就跟50多人打了交道,心里不空虚,也让自己获得价值感。

爱喝保健茶 不加名贵中药

每一位老中医都有自己的保健茶,但一般不加名贵中药材。

陕西省中医医院心内科主任医师、87岁的雷忠义嗜茶如命。他说,茶叶中富含300多种成分,特别是茶色素中所含的茶多酚对防治心血管疾病有确切的效果。他爱喝枸杞肉桂茶,每次取指甲盖大小的一块肉桂,再加10颗左右的枸杞,多次加水就能喝上一天。其中,肉桂有补元阳、温脾胃、通血脉的功效,枸杞能补肾明目、增强记忆力。

国家级名老中医、浙江大学医学院附属第一医院中医科主任余国友则喜欢喝西洋参泡绿茶,取西洋参10片,绿茶5~6克,加开水焖一会儿即可。

(据《快乐老人报》)

揉热承山丰隆
可调节血脂

高血脂症是指血脂水平过高,可直接引起一些严重危害人体健康的疾病,如动脉粥样硬化、冠心病、高血压等。现在患有高血脂症的人越来越多,中医认为此症是体内“痰湿”过多引起脾的运化功能减弱造成的,所以降脂的关键是健脾化湿,而丰隆穴和承山穴都是祛痰湿的要穴。

取穴:丰隆穴,位于人体的小腿前外侧,外踝尖上8寸,距胫骨前缘二横指;承山穴,位于人体的小腿后面正中,当伸直小腿或足跟上提时,腓肠肌肌腹下出现的尖凹陷处即是。

具体方法:每穴每天按揉2~3次,每次2~3分钟,要长期坚持,每次以揉热为度。同时,配合低盐低脂饮食、多做运动。(据《生命时报》)