



名老中医划重点： 冬季养生建议注重养胃补肺

日前,江南大学附属医院(原无锡三院)养生膏方节拉开帷幕,来自上海、南京等地的11位名老中医,为慕名前来的广大群众提供健康指导和开方服务。名家把脉一人一方,吸引了很多膏方粉丝前来开膏。对于市民的冬季养生,名老中医更是有各自独到的见解。

不同体质人群补肺有所不同

市民沈女士平时常会有呼吸道感染,为增强体质,一直想通过服用膏方来调理。今年通过提前预约,她如愿挂上了省名中医奚肇庆主任的号。经过专家详细询问病情、悉心把脉、观察舌苔、辨识体质,沈女士订制到了个性化膏方,并表示一定会坚持服用。

像沈女士一样,冬季被

呼吸道疾病困扰的患者有很多,除借助膏方调补身体,日常生活中的养生窍门也是他们最为关注的。名老中医戴建良介绍,呼吸道疾病与肺相关,从根本上讲与肾也有一定关系。秋季干燥,以润肺为主,随着季节变化,冬季有所不同,应以温补为主。不仅需补肺,还要温肾,尤其

是患有肺气肿、慢阻肺、慢性支气管炎等疾病的老年人,建议注重温补,可适当吃些生姜、薏仁等。

当然,补肺也要分情况,根据体质来选择。阴虚的人,建议吃些百合、莲子、山药;痰湿较重的人群,如慢性支气管炎、咳嗽较多等,重点在于利湿化痰,可以吃一些薏仁等。

养胃不能忽视一些小习惯

名老中医薛博瑜的诊室里,来咨询膏方的市民络绎不绝,不少患者是多年的老胃病,冬季应该如何养胃成为大家关注的焦点。

“对患者来说,脾胃病一般都不是一天两天,多数是患病很长时间。不管采取中医还是西医的治疗手段,往往都要经历较长的治疗过程。”薛博瑜介绍,由于中药汤剂口味苦,选择口感较好的膏方进行调补成为部分患者的选择。日常诊疗中,他发现不

少患者被胃病困扰,很大程度上和不良饮食习惯有关。一是吃得过多甚至暴饮暴食,饮食不规律;二是吃得太快、太烫、太冷,这些习惯看似都是小事,但确实会对胃造成影响;三是食物不够新鲜,产生很多毒素,成为胃肠疾病的致病因素,不少胃病其实与饮食不干净有关。

如今老年人的保健意识逐渐增强,除借助膏方等滋补品,生活中一些小贴士同样对养生有帮助。薛博瑜表

示,冬季天气寒冷,哪怕有胃火胃热的人,吃很冷的东西也不舒服,建议日常饮食应偏温热,生冷、凉拌的东西少吃,多吃煮、蒸、煲的食物。不同食材有寒热温凉之分,如鸡肉、羊肉、牛肉偏热性,冬季可适当多吃,鸭肉偏凉一些,建议少吃。此外,应对冬季寒冷天气,人体需要消耗更多热量,因此在饮食方面注重摄入营养丰富的食物,以适应身体代谢需要。

(晚报记者 蓝田)



太阳的味道

一轮红日从东方喷薄而出,上早班的妻子出门前叮嘱我:“记得把被子拿出来晒一晒。”遵嘱,我将阳台的围栏刷干净,把被单摊开,一大半朝太阳。阳光斜斜地照在上面,像是慈爱的母亲在亲吻婴儿。晚上,拥一床被太阳亲吻过的散发着浓浓太阳味道的棉被入睡,感觉很温馨。

孩提时就喜欢太阳的味道。那时候的冬天要比现在冷得多,但家中没有电热毯和取暖器,取暖顶多是围着火炉,往往是前胸滚烫、背脊冰凉。晚上,最期盼的就是有个温暖的被窝,最可怕的是进被窝的一刹那。母亲解决“一刹那”的办法既原始又实用——晒被子。遇上晴天,太阳刚露脸,母亲就会把全家人睡的被单和床单抱出去晒。记得我们家的院子里,晾衣竹竿是换了一茬又一茬,棉被重嘛,日积月累晾衣竹竿岂不累得弯折开裂了呀。那时的被子都是纯棉絮,太阳一晒既蓬松又柔软,下午三点多母亲趁热将被单垫絮收回,铺好床。夜晚,我们洗完澡便早早钻进被窝里,把头也用被子蒙住,狠狠

地呼吸被子里储存的太阳芬芳的余味,因为这味道和母亲身上散发出来的味道是一样的。睡在太阳晒过的被子里,就想偎依在母亲身边。母亲坐在床边,一边纳鞋底或缝补衣服,一边给我们讲故事。母亲没念过书,却有一肚子的故事,母亲说都是她小时候听外公讲的,情节不复杂,内容却很吸引人。我是听完一个要求再来一个,没完没了地听不够。后来,当我自己能阅读时,才发现母亲的故事居然都写在书上。不同的是,从母亲嘴里说出来的更朴实、更平白,也更有味。听着故事,和着太阳的味道,我们便渐渐进入梦乡。

上了高中、大学,离别家乡、离别母亲后,好闻的太阳味道一度也离别了。宿舍在阴面。一天也见不着太阳,而学校也不允许在宿舍楼上晒被子。后来参加了工作,住的是单位分配的公寓楼,四周也都是高楼,太阳照不进来,每天一进门,第一件事就是开灯。由于长年不见阳光,屋里阴暗,睡觉时,被子盖在身上,都是冰凉的,尤其是冬天,真是苦不堪言。

工作了近三十年,夫妻俩的工资逐渐增高,手中小有积攒,于是动了买房的念头。我想到的第一个条件是,一定要独门独院。恰巧近郊正在建联排居住区,据说房子漂亮,价格不高,最可取的是那儿环境好,是个理想的居住地。

那一天,阳光明媚,我们一家三口来到这个小区。蓝蓝的天空,朵朵的白云,飞翔的鸟儿,一下子把我带回到童年。一切都那么熟悉,那么亲切,一种久违的感觉涌上心头。一进客厅,我便被洒进屋内的阳光吸引了,生活阳台更是阳光充足,我征求老婆和儿子的意见,他们都说好,我们当即拍板,自此又拥有了一个充满阳光的家。妻子也喜欢勤晒被子,于是我又能夜夜重温太阳的味道了。

而今,寒冷的冬夜,每当我躺在散发着太阳味道的被窝里,枕着阳光的馨香,又像依偎在母亲的怀抱中,幸福地入眠。

太阳的味道,其实就是母亲的味道、亲情的味道、幸福的味道。(吴建)

脑病在线

三叉神经痛术后说话脸都痛 上海专家:要修复神经鞘膜

王先生:两年前我脸上碰就针扎样疼痛,话都不能说,后来诊断是三叉神经痛。做了手术,但术后还是痛,而且还发麻,眼睛都有点睁不开,该怎么办?

魏江磊:这属于三叉神经痛,属于离子通道病,单纯吃止痛药或手术无法解决根本问题,尤其是手术后还会出现诸多并发症,比如脸麻、舌头麻、耳鸣等情况。对这种病,关键要修复神经鞘膜。

帕金森美多巴替代疗法 为病人松绑

周先生:患帕金森12年了,手抖、走路小碎步,一直服美多巴,病情一直发展,还便秘、流口水、失眠,该怎么办?

魏江磊:针对帕金森,除了关注抖、僵,还要格外关注流口水、便秘、夜尿多、失眠等非运动症状。获上海科技进步奖的成果——FIX系统,囊括:食疗、内治、外治等系统方法,能立体、定向、全方位改善患者抖、僵及便秘、流口水、失眠、夜尿多等症状。

(江南)

魏江磊:易可中医医院创始人、上海曙光医院神经内科原主任、中华中医药学会脑病分会副主任委员,对帕金森病、三叉神经痛、偏头痛深有研究。

谈骨论筋

抱孙子抱出腰椎病 试试治筋中心绝活

王女士:我妈妈今年49岁,老家是安徽六安,平时在无锡帮我带孩子,今年年中时她腰痛得厉害,但因为平时忙着没空治疗,就贴止痛膏药缓解。最近因为抱孩子抱多了,她睡得床都起不来,到医院查说是腰椎间盘突出,要手术,我在电视上看到易可专门治这个病,请问不开刀该怎么治疗?

易可中医医院骨伤科筋伤中心王杰主任:颈肩腰腿痛大多是筋出了问题,临床上近九成不必手术。长期抱孩子,尤其是随着孩子的成长,体重也在不断增加,会让家长的肌力失衡,如果时间过久,会加速“筋”的老化,从而造成腰椎关节不稳。人体拥有代偿功能,就会生出骨刺以便稳定关节,但同样也会带来腰部的酸痛不适。

对于这类疾病的治疗,易可中医医院骨伤科“筋伤中心”通过三阶段治筋体系,让药物直达病灶、营养神经根、消除无菌性炎症、松解粘连组织等问题,解决了治筋难题;中医有“骨正筋柔”的说法,骨头的周围就是筋,筋治好了,骨头也会得到改善,这样不仅能解除病症,还能减少疾病复发。

(江南)

乐龄“悦苑”请您来坐坐

乐龄“悦苑”是为银发一族设置的一方休闲园地,旨在展示老有所为、老有所乐、老有所获的精神风貌,搭建起媒体和老年朋友交流的平台。

历经半个多世纪的沧桑起伏,你可能积累了后辈们并不清楚的掌故与轶事;桑榆未晚为霞满天,充实的退休生活中,您可能一边蒔花弄草、跳舞唱歌,一边含饴弄孙、安享天伦;也可能或悠游四方饱览胜境,或走街串巷品味风物……希望您不仅是见证者和行动者,更能成为讲述者和展示者。总之,只要是能增添情趣、愉悦身心的内容,都欢迎您将之化为随笔、书法、绘画、摄影作品分享给大家。来稿请发到邮箱:lelingwx@163.com,标题中注明“悦苑”字样。