

跟国医名师学养生

“品鲈尝蟹” 请你做好心理养生保健康

名医简介

薛西林,安徽中医药大学第二附属医院教授、主任医师、硕士研究生导师、安徽省名中医。全国优秀中医药临床人才、全国中医药科普巡讲专家。擅长急慢性胃炎、功能性胃肠病、消化性溃疡、炎性肠病、便秘、肝胆病、慢性哮喘、痤疮等疾病的中医疗治。



□ 杨波 记者 李皖婷 文/图

不同人对秋季有着明暗不同的心理,究其原因,抛开自然因素外,秋季的心态可能是影响其生理心理最重要的因素。养生重在养心,安徽中医药大学第二附属医院教授、安徽省名中医薛西林提醒,在强调秋季饮食起居养生的同时,不忘秋季心态养生尤显重要。

变“杀机”为“生机”

中医学认为,秋季为“肃杀”的季节,“秋后算账”、“秋天的蚂蚱”、“霜打的茄子”等俚语、成语和诗句也暗藏着“秋杀”的隐意,为此更增添了人们对秋季的恐惧和凄凉。这种自然和人文对秋季的负面刻画,难免会对人们心理,特别是那些风烛残年的老人或重病在身的患者或患有抑郁症的人往往会带来消极悲观的影响,甚至出现“捱日子”的现象。

“其实,春生、夏长、秋杀(收)、冬藏只不过是大自然岁月轮回的规律,况且秋季不仅有‘肃杀’的一面,更有着‘勃勃生机’的景象。”薛西林说,秋季,人们更多地是享受着春华秋实的收获喜悦,更应以自信、乐观的心态对待和度过秋季。

变“晦暗”为“浪漫”

秋季风吹霜打,草木凋零,虫兽归隐,绿叶类蔬菜减少,常给人以“萧条”、“晦暗”、“单调”、“凄凉”之感,从而影响着人们的情绪。

但事实上,秋季不仅有着“清溪流过碧山头,空水澄鲜一色秋”的幽静之雅,也有“落霞与孤鹜齐飞,秋水共长天一色”的夕阳之美。古人更有“红叶题诗”、“菊花饮酒”,“品鲈尝蟹”等抒发浪漫之情,充分反映出人们对秋季的钟爱和赞美。

中医学认为,肝为木,主情志疏泄;肺属金,主宣发肃降,秋季为金气主令,若肺金失去宣发肃降,就会产生“金克木”的病理现象。薛西林解释说,分享大自然的美景,吸纳大自然清静之气,宣发肺气,吐故纳新,有利于舒畅情志、愉悦心情,增进健康。

变“忧思”为“愉悦”

之所以有“自古逢秋悲寂寥”之说,多半与历史背景有关。汉字中把“愁”字由“秋”和“心”组合而成,也说明秋季是个多愁善感的季节。

中医学认为“忧思伤脾”、“悲愁伤肺”、“脾为土”、“肺为金”、“土生金”。薛西林提醒,在秋季,更要保持着乐观、豁达的心情,正确对待分离别,特别是在信息高度发达,交通极为便利的时代,一个电话、一个视频。一段微信等都可寄托我们的思念之情,切莫因思生忧,更不能因忧生病。

变“闲逸”为“跃动”

受阳动阴藏和秋冬“勿扰阳气”之说影响,以及民间的“贴秋膘”习俗,加之秋季昼夜温差大,一些人在秋季减少了运动,变得“闲逸”,这其实是一个错误的观念和不好的习惯。

在薛西林看来,秋天昼夜温差虽较大,但寒温适宜,是开展户外运动的最佳时机,结伴旅游,赏尽人间美色;舞动腰肢,疏通气血经络,这些对愉悦身心,增强健康无不有所裨益。

“秋季心理养生,养的是‘情’,养的是‘趣’,放开手脚,放松神经,放纵我们的情趣,变‘多事之秋’为‘多彩之秋’,打造出自身的快乐之秋!”薛西林说。

伏案工作不宜超过两小时 “送健康文化进机关”活动走进省工商联



星报讯(倪路/图 记者 李皖婷/文) 9月25日上午,由省直工会、市场星报社、安徽省针灸医院联合举行的“送健康文化进机关”暨“安徽省针灸医院健康大讲堂”活动又来到了省工商联,50多位省工商联的干部职工饶有兴趣地参加了活动,他们纷纷表示,这项活动很好很实用,既学到了一些保健养生好方法,又了解了一些以往没有注意的健康误区。据了解,这是今年该项活动的第七场。

本场活动的主讲老师是来自安徽省针灸医院康复医学科的董赟主任医师和脑病2科的王涛副主任医师。

董赟主任的健康宣讲以机关工作人员最常见的“颈椎病的防治”为话题,引起了与会者的浓厚兴趣,他首先结合一些图片,解释了颈椎病的起因和一些表现症状,如出现颈肩部疼痛不适,可伴有头痛、头晕、背部酸沉及上肢麻木

等症状。严重者可出现转头困难、颈部僵硬、四肢无力,行走步态不稳。他告诫大家,平时在生活工作中避免伏案工作时间过长引起肌肉劳损,要定时改变姿势(一般不超过2个小时);要注意保暖,避免受凉;枕头合适高度在10到15厘米;适当做颈椎后伸活动,维持颈椎的正常生理弧度。

他还现场教大家做了颈椎保健操,伸颈、拔背、旋肩……大家纷纷,按照董主任的动作认真地学做着。

王涛副主任医师则主要教大家认识了一些常见的中医养生穴位。他还请一位听众上台,对于一些大家平时不了解或者取位不准的养生要穴,在听众身上一一指出如何准确取穴,以及该穴位的主治症状和如何按揉。

课后,两位专家又和大家积极互动,对诸如“如何用按摩和中药有效治疗过敏性鼻炎”、“三七粉的功用和服用方法”等提问作了详细讲解。

“世界心脏日”来临,如何守护“心健康”? 过劳、焦虑、吸烟等 易让年轻人患上冠心病

□ 占红英 郑慧 孙承伟 记者 李皖婷

9月27日是“世界心脏日”,省城医院专家表示,近年来年轻人患上心脏病的比例越来越重。专家提醒,关注心脏健康并非只是部分人的专利,每个人都要要了解自己的体重、身高和腰围一样,有效管理自己的血压、血脂和血糖水平,以减少罹患心血管疾病的风险。

过劳、焦虑易让年轻人患冠心病

高血压、肥胖、缺乏运动、营养失衡、吸烟等危险因素严重影响心脏的健康,而像冠心病、风心病、心肌病等心血管疾病的发生使本来不堪重负的心脏雪上加霜,严重威胁人类的健康和生命。

“有许多患者都以为自己还年轻,就肆意让自己的身体达到极致的疲劳,熬夜加班成为常态,再加上不健康的生活方式,以及长期睡眠不足、情绪不佳等,都易导致心脏疾病。”安医大二附院心胸外科专家表示,烟民的低龄化,也成为心血管疾病年轻化的重要原因。

运动、合理饮食有助心脏更年轻

省立医院心血管内科主任医师余

华表示,想要保持心脏年轻态,除了戒烟、远离二手烟和避免饮酒,还要保持心情愉快,加强锻炼和注重饮食健康。

每日在保证充分睡眠的前提下,可以进行跑步、打球等有氧运动。

专家提醒,日常饮食中,摒弃不良饮食习惯和嗜好,不吃腌制食品,不过量进补。最好每天摄取5~7种水果和蔬菜,多吃一些富含不饱和脂肪酸的食用油和富含精氨酸食物,有助于预防冠心病、心肌缺血等疾病的发生。

专家提醒,40岁后,最好每年做一次心电图检查,家族中有心脏病史的人及出现过心慌、心悸等问题的人还要做心脏超声检查,以及冠状动脉CT检查或冠状动脉造影检查。