

名人养生

国医大师：爱听相声

柴嵩岩，第三届国医大师，首都医科大学附属北京中医医院妇科主任医师。88岁的柴嵩岩接受采访时，拿出一本本已泛黄的病案本，上面密密麻麻记录着她从医68年来遇到的典型或疑难病案。研究女性健康一辈子，柴嵩岩坦言，女性养生的关键不在于吃多贵的补品，也不在于用多贵保养品，而是要开开心心，“总是多愁多虑，疾病就会跟着来，现在乳腺增生甚至乳腺癌比以前多，我看和现代人思虑多、

压力大有关。”

尽管年近九旬，柴嵩岩仍思维敏捷，凡是她看过的病人，要点她都能记住。她是如何做到的？柴嵩岩坦言，于人于己要保持一种平和、宽容的心态。用她自己的话来说，就是做人不要自讨苦吃。要尽量避免情绪的过度波动，不找刺激。

闲暇时，柴嵩岩喜欢看古书，尤其是历史书。她认为看此类书不会引起感情的大起大落。她还喜欢看武侠小说，她常说：

“武侠故事让我把生活中看不惯的事情忘得一干二净。”此外，爱听相声的习惯也保持了几十年。柴嵩岩的枕边永远放着录音机和一摞相声磁带，睡前听上一小段，伴着笑声，进入梦乡。这也是她保持快乐的法宝。

饮食上，柴嵩岩一日三餐甚少食肉，亦不食辛辣之物。“孔子早就告诉我们‘肉虽多，不使胜食气’，提倡不可食肉过于食谷。我也不用保健品”。

据 99 健康网

肩腰腿痛或是风湿

很多老人认为，随着年龄的增大，颈肩腰腿痛是种“必经的痛”。其实，老人肩腰腿痛还可能是风湿性多肌痛。该病好发于50岁以上的人，症状与肩周炎、坐骨神经痛类似，因此常被误诊误治。不少人发病后做理疗、吃止痛药，但由于没找对病因，所以效果不好。

一旦发现血沉和C反应蛋白高，患风湿性多肌痛的可能性相当大。对初发或病情较轻者可激素治疗，较重的患者需长期治疗。患者可同时外敷祛寒止痛贴，能明显减轻不适。

据《襄阳晚报》

叠衣服拖地 有助延年益寿

美国纽约州立大学布法罗分校的一项研究显示，做家务这类简单活动也有助延年益寿。研究涉及6000多名63-99岁白人、非洲裔、拉丁裔美国女性。与基本不动的相比，每天从事30分钟轻微活动的人，死亡风险低12%；从事半小时中度至剧烈活动的，死亡风险降低39%。轻微活动包括叠衣服、拖地、擦窗等，中度至剧烈活动包括快走、骑自行车。

据《广州日报》

温针灸巧治“老寒腿”

最近，大幅降温，许多老年人每逢变天，膝关节就变得疼痛难忍。这都是“老寒腿”惹的祸。

“老寒腿”，即膝关节骨性关节炎，好发于中老年人。中医认为，“老寒腿”是由风、寒、湿三邪侵入人体经脉，痹阻于经脉引起气血运行不畅，经络不通造成的膝关节疼痛。

预防和治疗老寒腿，不妨试试温针灸。温针灸是在针刺穴位的基础上用艾柱进行温灸的方

法，以达到温通经络、行气活血、祛湿逐寒、消肿散结、回阳救逆及防病保健的效果。温针灸治疗老寒腿的常用穴位包括：膝眼、梁丘、阳陵泉、膝阳关、鹤顶、足三里。如果在家无法进行温针灸，也可针对上述穴位进行艾灸，在距离穴位2-3cm处进行悬灸，使局部感觉温热，每次5-10分钟，灸至皮肤红晕为度，每天1次。可以适当上下移动艾条，注意不要烫伤、烧伤。

据《长沙日报》

少练抖肩舞 多做小动作

最近，抖肩舞引发模仿热潮。杭州市中医院针灸康复科主治医师陈顺喜表示，跳抖肩舞时，躯干不动，手臂随意摆动，此时双肩处于放松状态，幅度和频率一大，易扯伤肌肉，造成肩袖损伤。在养生操中，也有类似抖肩动作的出现，但抖动速度没有抖肩舞那么快。四十岁以上人群不宜盲目做抖肩动作。三个小动作活动肩颈部十分管用：努力往后梗脖子，变成双下巴；双手握在背后，人站成一条直线，拉伸胸部前侧的肌肉筋膜；端坐在椅子上，身体向一侧慢慢旋转至90度，保持几秒后，身体转向另一侧，改善胸椎活动度。

据《每日商报》

88岁老人自创健身操

“随着手腕的灵活打转，手臂、身体也随之扭动……”浙江慈溪88岁的徐建硕正演示自己创作的健身操，放松肩、肘、腕、髌、膝、踝六大关节，身体柔韧性比一般年轻人都好。

徐建硕退休后，开始琢磨养生方法，平时除了烟酒不沾，一日三餐荤素搭配，生活较有规律外，还每天在家做全身按摩和健身操，每周爬一两次山。他认为，松体、静心、顺气“三合一”要经常训练。

他常学做各种动物的动作来锻炼，如头颈伸缩学乌龟，不仅前后伸缩灵活，左右

移动也很轻松。这些动作再配上音乐，像舞蹈一样，跳起来更适合自己的。“我还常在床上打滚，可以刺激到身体各部位，保健效果好。”

“健身和按摩一定要放松。”徐建硕说，每天头部、前胸后背、脚底等全身按摩是他的“必修课”。比如，五指指尖轻轻叩击头部(弹琴法)以振动放松脑神经；颈部、喉部前后左右多按摩，以疏通向脑袋供应的血液；手足四肢可循环点压三阳经、三阴经诸穴位，并施以推、捏、摩、搓、摇、拍、抖、弹、拉等各种手法，以疏通经络。

据《慈溪日报》

“茶疗”暖胃养生

厦门健民医院中医科主任丛树国介绍，冬季养生的主要原则是“养肾防寒”，每天喝上两杯茶，可调五脏、清血液。

1. 银耳茶：便宜的“燕窝汤”。银耳20克、茶叶5克、冰糖20克。先将银耳洗净加水与冰糖炖熟，再将茶叶泡5分钟，取汁加入银耳汤中。

2. 橘红茶：润肺消炎抗衰老。取橘红3-6克，先用开水冲泡，再放锅内隔水蒸20分钟后服用。每日1剂。

3. 姜苏茶：疏风散寒、抗感冒。将生姜、苏叶各3克用开水冲泡10分钟代茶饮。每日2剂，上下午各服1剂。

4. 萝卜茶：理气开胃，止咳化痰。白萝卜100克，茶叶5克，食盐适量。先将白萝卜切片煮烂，加少许食盐，再将茶叶用开水泡5分钟后倒入萝卜汁内服用，每日2次。

5. 桂枝杏仁陈皮茶：专治鼻塞咳嗽。桂枝4克，杏仁、陈皮各5克，生姜3片，大枣10枚，绿茶5克。开水冲服。

据《厦门晚报》

慢性病食疗方法

冬季寒冷干燥，身体也变得“脆弱”，慢性病在这个季节也易复发。为此，南京市名中医张钟爱特别为两种慢性疾病患者量身定制了不同的食疗方法。

糖尿病患者 喝两种粥

1. 葛根粉粥：葛根粉30克，粳米50克。同煮成粥。生津止渴，清热除烦。

2. 木耳山药粥：白木耳3克(或黑木耳10克)，粳米100克。木耳泡软洗净，煮熟烂。山药洗净切小块，与粳米和木耳共煮为粥。

高血压人群， 吃如下4种食物

1. 炖海参：水发海参30克。加水适量，文火炖服。

2. 醋泡花生米：带红衣花生250克。加醋适量，浸泡一周，每日食3次，每次适量。

3. 芹菜红枣汤：鲜芹菜下部根茎段60克，大枣30克，加水煎汤服。

4. 清脑羹：银耳10克，杜仲10克，冰糖适量。先将杜仲加水150毫升，煎熬30分钟后去渣取汁。将浸泡洗净后的银耳和冰糖入药液中，文火煮至银耳熟烂服食。

据《现代快报》

按压穴位缓解眼疲劳

几个简单的穴位按压方法，可以有效预防和缓解干眼症和眼部疲劳。 睛明穴——闭目按压。单手食指和拇指对压，每次持续3-5秒，按压3分钟，力度适中，以眼睛微微湿润为佳。

四白穴——双手食指指腹或双侧拇指第一指关节，轻轻按压，每次3秒钟，按压3分钟，以眼周皮肤微感发热为度。

眶上三穴(眉头：攒竹；眉中：鱼腰；眉梢：丝竹空)：用食指关节从眉毛内侧向外侧刮，力度适中，约3分钟。

三阴交：用拇指按揉双侧穴位，以穴位酸胀为度。每次按压3分钟。

北京积水潭医院针灸科住院医师，刘莉莉

UGO
优购物

更高品质的视频购物

以居家生活用品为核心

致力于打造国内领先的电视购物频道

