

97岁妇科老中医的私家调理方



全国闻名的老中医、妇科医生朱南孙，人称“送子观音”、“妇科圣手”。今年97岁的她，仍坚持一周出诊两次。她说，自己没有刻意去养生，但她坚持一些简单的生活习惯长达几十年，这些经验或许值得各年龄段女性借鉴和学习。

青年期： 化膜汤调经止痛

朱南孙说，女性养生的关键不在于吃多贵的补品，用多贵的保养品，而是要开心。总是思虑愁闷，疾病就会跟着来。女孩子也要多运动，动中取静。朱南孙认为，运动和兴趣爱好不仅能使身体保持活力，还能带来融洽的人际关系，心情也会好很多。

月经是女性健康的晴雨表，痛经可导致其他疾病发生，严重的甚至会引发不孕症。对于痛经，她推荐用化膜汤：

取三棱、莪术、生山楂各12克，炙乳香、没药各3克，青皮6克，

血竭粉2克，生蒲黄24克，炒五灵脂15克煎汤，每次于经前7-10天服用，能治痛经，尤其是子宫内膜异位症和盆腔炎引起的痛经。

备孕期：神奇送子汤

朱南孙被患者亲切地称为“送子观音”，著名的“朱氏调经促孕方”传自其祖父朱南山，已传承了150多年。此方为：

潞党参15克，生黄芪、全当归、大熟地、巴戟天、肉苁蓉、女贞子、桑葚子、仙灵脾、石楠叶、石菖蒲各12克，川穹6克。每次于排卵前5天开始服用，连服12剂，能全方位益气养血，补肾助孕。

更年期：常喝三豆饮

对更年期女性，朱南孙主张要怡情，“快乐的事记住，不快乐的事都忘掉”。更年期女性的焦虑、郁闷情绪会引发一系列身体变化，如患心血管病、便秘等，这时可多吃豆类和豆制品。

豆类对于改善女性皮肤暗淡、色斑暗沉的问题，也很有帮助。朱南孙推荐一款验方“三豆饮”，可以很好的帮助女性顺利度过更年期：

用绿豆、赤豆、黑豆各20克，加生甘草6克，煎汤代茶喝，并将煮烂的豆子捞出食用，可以利尿消肿、补充营养，改善皮肤状况。

老年期：

西洋参枸杞汤滋阴

朱南孙常被人说“看起来才70岁”，如今她血压正常，身材苗条，体重始终保持在50公斤左右。这些年她坚持每天喝同样的一碗汤：

枸杞15克，西洋参6克，头天晚上煮好，第二天早上温一温，当汤水喝，此方有滋阴功效，这是两天的量，脾虚的人放两三颗红枣，肠胃不好的不建议喝。

“倘若白天累了或有心事，为不影响睡眠质量，我就睡前泡脚15-20分钟降降血压，水温比平时略高。” 据《健康时报》

冬季保健 要避寒就温

传统中医学认为，人体的头、脚这两个部位最容易受寒邪侵袭。头、脚皮下储存有大量的免疫细胞，寒冷刺激由此入内，将会抑制人体的免疫功能，使人生病。因此冬季保健必须避寒就温，敛阳护阴，做到头暖、足暖。

保暖从头开始

头部切忌顶风吹。特别是在寒风凛冽的冬季，更要注意过风，在风大时应侧身走过，并用手护头。外出时最好戴上帽子，而且要戴能盖住前额的帽子。洗头水的温度最好保持在35℃以上，洗后应立即用电吹风吹干。

脚部保暖很重要

不少女性喜欢冬季穿短裤短裙，然而膝关节局部低温引起新陈代谢缓慢，并且废物不能带走，长期如此就会引起关节的炎症性疾病，导致疼痛和功能障碍。

所以，女性朋友尽量不要穿短裙、短裤。即使因为爱美想要穿裙子，也应穿由较厚重的毛呢或粗呢做成的裙子，长度以到小腿肚甚至脚踝为宜，不宜只穿保暖功能相对差的连裤袜。此外，尽量减少在潮湿、阴冷的环境里活动。如果是长期坐办公室的女性，可以在工作的时候再加一张毛毯覆盖腿部，这样也能起到保护膝盖的作用。

据中国青年网

健康小知识

“油腻”一点更健康

广东省第二人民医院皮肤科主治医师秦思提醒大家，冬天皮肤瘙痒最常见的原因就是“缺乏油脂”。气温下降，空气湿度降低，人体皮脂腺、汗腺的分泌物也随之减少。老年人因代谢水平变低，更易干燥，引发瘙痒感。

止痒不能随便用药，很多外用药膏都含有激素成分，一旦依赖用药，易引发激素性皮炎。既然是油脂分泌得不够，那就不妨给皮肤补充一点油分。维生素E软膏、鱼肝油软膏、护肤甘油，甚至是茶油、椰子油、橄榄油等都是不错的选择。不过，一些油类产品尽量只涂在四肢或躯干，切忌随便涂在脸上，以免造成脱皮或过敏。

值得一提的是，凡士林是滋润皮肤的好帮手，可涂于脸部、手部、脚部或身体皮肤，滋润保湿。涂在鼻腔内膜，可避免因太干燥而流血，或鼻出血的人涂在鼻孔内壁可阻止继续出血。还可涂于唇上，保持唇部水分。感冒时也可涂在鼻子周围的皮肤上，以免擤鼻涕过多摩擦变红。

据《老人报》

慢性胃炎认知误区

◎不把胃炎当回事

有些人因工作所需，常年饮食不节，大量饮酒，不仅脂肪肝找上门，胃病也上身。

有的症状较轻，不予重视，在慢慢拖延的过程中，病情逐渐加重，最后发展为萎缩性胃炎，甚至患上胃癌。

◎以为胃炎治不好

慢性胃炎虽然病程较长，缠绵难愈，但事实上是可以治愈的。

只要坚持服药、注意饮食和精神调养，就可以减少或避免复发。只有那些久拖不治或长期治疗不当的慢性胃炎才不好治疗。

◎过度担心成胃癌

有些人对慢性胃炎认识不当，特别是已经转化为萎缩性胃炎的老年患者，常担心会发展成胃癌。殊不知，心理负担过重也会导致胃炎发作甚至加重。长期高盐饮食、食用霉变烟熏腌制食物

等会增加胃癌发生的概率，抽烟、酗酒更是帮凶。因此，在正规治疗的前提下，避免这些恶劣因素，就不必担心癌变。

◎养胃方法不得当

很多人以为睡前喝牛奶可以养胃，事实并非如此。牛奶中的蛋白、脂肪和糖分等会引起胃酸分泌，长期如此，在夜间空腹状态下有可能对胃黏膜造成损伤。养胃的关键在于养成良好的生活饮食习惯，如三餐规律进食，吃饭细嚼慢咽，不暴饮暴食等。

据《医药养生保健报》

长寿可以搓出来

疲劳时，我们常常习惯搓脸或搓耳，搓完过后，总会觉得精神了很多。老人经常搓一搓身体各部位，可舒筋通络、活血化痰、预防疾病，是非常好的身体“鸡汤”。

搓面部

疲劳时搓一搓脸，不仅面部舒服，而且眼睛明亮，感觉神清气爽。搓脸不仅能舒展面部神经和肌肉，还可预防面部麻痺、视力减退、感冒等。搓脸时力量稍重一些，速度以每秒1次为宜。每日搓脸3-5次，每次不少于5分钟，直到脸上有热烘烘的感觉为止。

干性皮肤的人搓脸时手法不要太重，速度不要过快，以免搓伤皮肤。如果面部搓得太厉害，容易引起血压升高。

搓耳朵

耳朵穴位密布，通达人体的各个部分，当人体有病时，通常都会显示在耳朵上。中医讲肾开窍于耳，经常搓耳廓可补肾壮腰，养身延年。

搓耳朵要搓外耳轮(耳朵最外侧向里面卷起的软骨部分)，可以促进毛细血管的充盈和外周循环的改善。搓耳朵时也注意不要太用力。此外，有严重心脏病的老人、耳部有溃烂，以及一些肿瘤患者要避免搓耳朵。

搓腰眼

腰眼位于人的盆骨最高处上四指处。中医认为，腰眼居“带脉”，是肾脏所在部位。肾喜温恶寒，常按摩腰眼能温煦肾阳，畅达气血。用手掌搓腰眼不仅可以疏通带脉和强壮腰脊，还能固精益肾和延年益寿。

按摩时，两手对搓发热，紧按腰眼处，稍稍片刻，然后用力向下搓。每次做50-100遍，每天早晚各做一次。搓完后两手轻握拳，用拳眼或拳背旋转按摩腰眼处，每次5分钟左右。

搓脚心

人体在脚心上反射区较多，经常搓脚心可以防治健忘、失眠、消化不良、食欲减退、腹胀、便秘和心、肝、胆等脏器病症。搓脚有干搓和湿搓两种。方法是左手握住左脚前部，用右手沿脚心上下搓100次，以使脚心发热，然后换用左手搓右脚脚心。搓的力度以自己舒适为宜。湿搓时把脚放在温水盆中，泡至脚发红，再按干搓的方法搓。糖尿病患者要谨慎搓脚。

据九江新闻网



客服订购电话
400-707-1234

