

国医大师教你妙招治老年病

健康小知识

多做眼球操 推迟老花眼

普通人的老花眼症状通常在45岁左右开始显现,但过度用眼及长时间看手机、电脑、电视会令老花眼年轻化。武汉同济医院眼科教授刘恒明表示,经常做“眼球操”对锻炼眼肌很有好处。

斗鸡眼训练

举起食指置于正前方,慢慢靠近鼻子,停在两眼中央,让眼睛做斗鸡眼动作,维持10-20秒不动。然后,食指慢慢远离,再慢慢靠近,眼睛随着食指,一下变成斗鸡眼,一下恢复正常,来回约10次。这套动作是远近调节,能有效训练内直肌和睫状肌,转换睫状肌的松紧度。

眼球上下左右画圈

坐姿,右手伸直在前方画大圈,在脖子不转动的同时,眼球跟随指尖转动,做2-5次后,再换左手画圈。也可以画三角形、正方形或星形,尽量让眼球可以上下左右活动。早上起床后,先将双手互相摩擦,待手搓热后以手掌贴双眼,反复3次以后,再以食、中指轻轻按压眼球,或按压眼球四周20-40次,也是一个好方法。

据《武汉晚报》

● 千家药方

治寒性胃痛验方

取吴茱萸10克,糯米100克,生姜3片。将吴茱萸用纱布袋装好先煮10分钟,然后加入糯米、生姜共煮稀粥,粥成后拣去吴茱萸、生姜即可。

治荨麻疹验方

米醋100毫升,木瓜60克,生姜9克,共放入砂锅中煮,待醋干后,取出木瓜、生姜食用,分早晚2次吃完,7天为1个疗程。一般连用1-2个疗程可愈。

据中医中药秘方网

热。这样拍和针灸作用差不多。

一揉:

揉耳朵,调理全身

耳为诸脉之会,人的气血最终要上到耳朵,如果你有什么病的话,它可以辅助治疗。没有病的话,长期揉耳可养生保健。

郭诚杰教授指导:一般的方法是上下来回揉,这样揉的力度感觉不够。为了保持一定的力度,我用的揉法是两个手掌心捂住双耳,前后揉。建议每天揉38下,如果时间充足也可以揉60下。

二揉:

揉腹部,治腰痛,延寿

中医里的长寿穴有两个,一个是命门(肚脐的正后面),第二个是神阙(肚脐)。

取穴:神阙即肚脐。而命门在

腰后,与肚脐是前后对应的位置,不用特别精确,按揉周围也有效。

郭诚杰教授指导:揉法是双手掌心一前一后同时按揉80下或100下,甚至200下都可以。揉到感觉腹部发热、腰部发热。方法很简单,但能起很大作用。谈到命门穴,郭诚杰教授还说:“有位病人,糖尿病并发肾病,伴随便秘、失眠,因糖尿病打着胰岛素,所以控制的还可以,困扰他的就是失眠和便秘。后来通过揉命门穴,饭也能吃了,血糖也降下来了,胰岛素也减了一半了。揉命门是升发阳气、补阳气的好办法。能起到全身保健效果。”

三揉:

揉膝盖,缓解关节疼

郭诚杰教授提醒,这个动作非常重要。年龄大了以后,膝关节

得病的人特别多,人老腿先老。

郭诚杰教授指导:找到髌骨,掌心按在上面,先从不往里揉,揉38下,然后,再从里往外揉38下。然后,再用双手将髌骨抓起来,向上提38下。将腿曲起来,在膝关节髌骨下面有两个穴位,外膝眼、内膝眼。用手指按揉这两个穴位38下。这样揉膝盖对于膝关节疼痛有很大作用。

郭诚杰教授说:“每天早上起床时,坐在床上曲膝揉一次,晚上睡觉前揉一次。坚持二三个月,你就会感觉到明显的效果。20年前,我下楼的时候,膝关节感觉软,有些疼,当时感觉就是膝关节增生,西医也叫髌骨软化,后来我发现这也是个老年病。于是开始揉膝盖,揉了三四个月后,我的关节再没有疼过。”

据《恋爱婚姻家庭·养生版》

养生药酒不能任性喝

药酒泡一个月即可

药酒并非泡得越久越好。一般来说,室温在20℃左右,较为干燥的条件下,药材浸泡一般应为15-30天。药酒泡了一个月以上,如果药材没有取出,并不能增加药物溶解度,还会造成药物有效成分被水解,但人参、黄芪、当归等药材受影响不大,可多泡几天。储存得当,一般优质药酒可以储存4-5年。如果继续储存,会使酒精度下降,酒味变淡,香气消失,药效也会受到影响。

植物性药材泡酒较为安全

泡药酒所用中药和内服中药一样,需要辨证论治,需要中医师根据患者的病情、体质等因素遣方用药,并非药材越多越好。同时,不是所有的药材都适合泡药酒,外用药酒可使用蛇、虫、鼠、蚁等动物性药材,但内服药酒还应选用常见植物性药材。

药酒最好单独喝

很多人在聚餐时会拿出精心

泡制的药酒与亲友分享。这其实是不对的,药酒本身是有药效的,通常情况下不能在吃饭时服用,吃饭时喝药酒不仅会对消化道产生刺激,还会影响药效的发挥。

服药酒须控制剂量

古代医家曾明确指出:“药酒补虚损,宜少服,取缓效。”服用药酒的量要根据个人对酒的耐受力而定,一般每次服用15-30毫升,早晚各饮1次或每日3次为宜。与过量服用白酒不同,大量服用药酒的后果与过量服用药品相同,将严重影响身体健康。

辨证选药酒才有效

许多人见到药酒随意服。殊不知,选用药酒也应因人而异,气血双亏、脾气虚弱、肝肾阴虚者,应选用滋补类药酒,如五味子酒、十全大补酒、人参酒等。风寒、中风后遗症者应饮用活血化瘀类药酒。风湿病患者可选用风湿药酒、五加皮酒、木瓜酒等祛风湿药酒。

据《洛阳日报》

颜德馨:“衡法”抗衰老

国医大师颜德馨是一位在衰老领域有着精深研究的教授,他根据《黄帝内经》“人之所有者,血与气耳”之说,认为气血是人体脏腑、经络、九窍等一切组织器官进行生理活动的物质基础,提出“衡法”治则。所谓衡法,具有平衡和权衡的意义。衡法的组成,以活血化瘀药为主,配以行气、益气的药组合而成,能够调畅气血,平衡阴阳,发挥扶正祛邪、固本清源的作用,适用于阴阳表里寒热虚实等多种疾病。

衡法分为升降气机法、降气平逆法、补气升阳法、理气活血法等十余种治则与方法。根据这一法则,颜德馨为自己拟定了长期服用的抗衰老膏方。得益于抗衰老膏方的保健作用,颜德馨活到97岁,在前两年他还能坚持在一线临床工作。

抗衰老膏方

【组成】桃仁9克,红花9克,丹参12克,赤芍9克,柴胡9克。

【用法】药物浓煎后掺入蜂蜜收汁成稠厚膏剂。温开水化

开,早晚温服,每次1至2勺。

【功效】理气化痰。

老年脱发是人体步入衰老后的必然趋势,脱发虽为小疾,但也是人体机能盛衰的一种反映。头发与血海之荣枯及肾亏有关,血气盛则肾气强,肾气强则骨髓充满,头发浓密而黑润。年老气血亏虚,头发失养,容易脱落,故防治老年脱发当“从血分药中求之”。针对老年性脱发,颜德馨给出了生发丸的处方。

生发丸

【组成】侧柏叶120克,当归(丹参亦可)60克。兼有白发者加首乌60克。

【用法】上药焙干,研为细末,水泛为丸,如梧桐子大,每天早晨以淡盐汤送下9克,连续服用20天为一个疗程。

【功效】养血清血。

生发丸适用于一般脱发,尤其对脱发初起抓之即落者,疗效最佳。治疗斑秃则以内服“神应养真丹”与外洗“艾香汤”为佳。

据《大众卫生数字报》



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

