丹陽日報
DANYANG DAILY

Health Weekly
健康周刊

2018年4月17日 星期二
编辑:眭志辉 组版:盛艳 校对:吴润仙

11版

国医大师张震的养生之道:

生活有度 心态平和

90岁高龄的国医大师张震是我国研究中医证候学的先驱,他创立了疏调气机学派,拟定疏调气机汤调节气机。同时,他也用几十年养成的生活习惯践行着自己的养生之道。

饮食清淡,细嚼慢咽

老子有云:“有物混成,先天地生,此谓之道”;庄子有云:“天下为一气尔,气聚则生,气散则死。”作为疏调气机学派的创始人,张震认为,人活有三口气:天气、地气和人气。

这口气放在肾脏里,又可以称之为“元气”。整个生命过程中都在消耗这个“元气”,所以如果不及时补充很快就会消耗完。那么怎么补充“元气”呢?张震说,天上抓一把,地下抓一把。就是从天气和地气中补。所谓“天气”就是人体吸收的空气,从鼻孔入;所谓“地气”就是水谷精微之气,从食物中得,从口入。将人体吸收的天气和地气更好地转化为人气,使得人气充裕,人体才能够健康长寿。张震认为,想要养好三气,就要调养好脾胃功能,吸收好食物的水谷精微之气,适量运动,作息规律,提高睡眠质量。

张震每天7点钟左右起床,然后吃早饭。每顿饭,张震都会细嚼慢咽,用30分钟的时间吃完。他说细嚼慢咽的进食,大概20~30分钟左右就可以吃到七八分饱。“有些人狼吞虎咽后总觉得吃不饱,其实已经吃过量了。”张震认为,吃得多少,胃会在30分钟后给出信号,所以不妨在吃到30分钟时站起来走一圈,这时候就会觉察到饱腹感,就不会再吃了。为了保持这个最适宜的度,张震原来进食都是看着墙上的时钟,不过几十年过去了,张震已经形成了规律,就不需要再盯着时间了。

运动适度,静心好眠

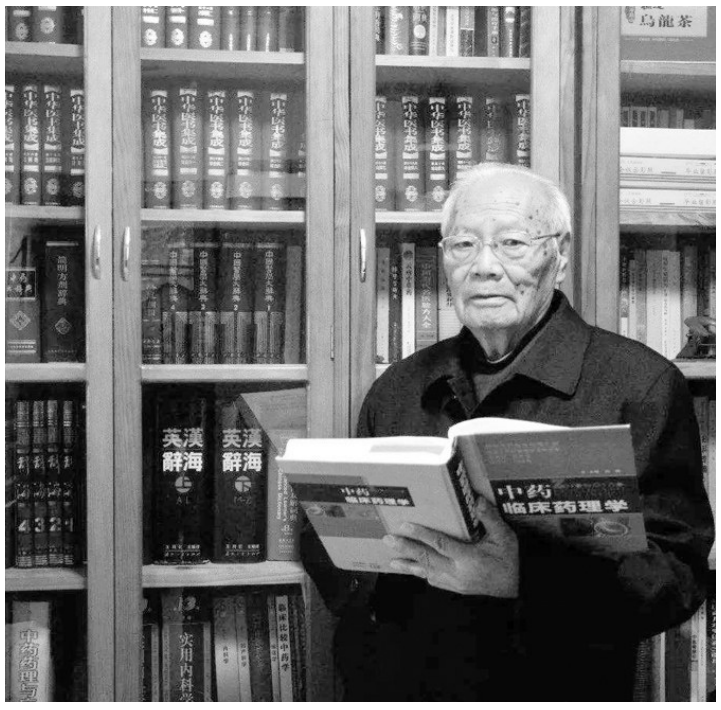
一般人会把“生命在于运动”这句话挂在嘴边上,张震却认为,运动不仅应适度,还不应剧烈。饭后,张震会和老伴儿出门散散步。不知情的人或许会以为,张震上了年纪所以步履沉稳缓慢,其实几十年来,张震一直缓步慢行,从不进行任何剧烈运动。

除了饭后的散步,张震几十年来还一直坚持打太极拳。他认为,太极拳集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体,是内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的中国传统拳术。打太极不仅可以调节阴阳、经络,更可以调节心神,使身体达到一种中正平和的状态。

除了适度运动,张震认为,良好的睡眠对身体健康也非常重要。睡觉之前首先要静下心来,不要心猿意马。睡前可以试试按摩劳宫穴、神门穴、神庭穴、印堂四个穴位至酸麻胀痛后,就像是为“神”收拾好了卧室,然后命令身体从百会穴到涌泉穴放松,在这个过程中就会不知不觉睡着了。

恬淡心境,宠辱不惊

“忘记自己的年龄”是张震在和云南的寿星医生魏淑珍(103岁去世)请教养生之道时收获的长寿秘诀。《老子》有云:“吾有大患,及吾有身;及吾无身,吾有何患。”张震顿悟:人要长寿,首先就不执着顾忌自己年龄及身体。



张震的另一个长寿秘诀就是跟老伴儿抢着做家务活。做家务不仅锻炼身体,还能增进夫妻及家庭之间的和睦,整个家庭的气氛都非常融洽,大家心情舒畅,自然就少生疾病。

论养生之道,张震从儒家的中庸之道和道家的清静无为理念中受到了启发。任何事情,别太过分,别太计较,顺其自然。正如《黄帝内经》所言:“恬淡虚无,精神内守,病安从来?”

(韩静)

人道·博爱·奉献
丹阳市红十字会
咨询电话:86527552
地址:凤凰路卫计委211室

【医线传真】

心肌劳损应“问源寻因”

在开发区某单位上班的谭女士,参加了单位组织的体检。当他拿到体检报告时吓了一跳,心电图检查显示“心肌劳损”。为什么会有心肌劳损呢?会是心脏病的前兆吗?体检报告里,血压、血脂和血糖都正常,是不是要做进一步的检查来排除是不是有病变?

市人民医院心血管内科主任刘学庆说,“心肌劳损”不是疾病的名称,而是心电图检查时发现的指标的异常,主要指心电图中ST-T段异常改变。但心肌劳损不是心脏疾病临床诊断的主要标准,只是心脏各种指标的其中一项出现异常,这种异常对临床来说可能是有意义的,也可能是没有意义的。

“心肌劳损”要多休息。“一般情况下,心肌劳累和心肌缺血都可引起心电图检查时的ST-T段异常改变。如果是心肌劳累,也不用太担心,这是由于工作紧张、精神压力大等因素影响下,心肌长期在高负荷下过度工作导致的心肌受损。”刘学庆表示,目前很多年轻白领的心肌劳损基本都是这种情况,属于功能性改变,一般通过放松、休息来调养即可,无需治疗。但心肌劳损也可能是疾病的提示,如果是心肌缺血引起的,长期发展可能导致冠心病、心肌梗塞、扩张性心肌病、心功能不全、心功能衰竭等。

刘主任建议,有“心肌劳损”的患者,首先要排除有没有心血管疾病的危险因素,如看血压、血脂、血糖是否正常,同时看有无吸烟史和心血管疾病家族史。如果具备以上危险因素,就要进行心脏负荷下的心电图,以进一步排查。或者进行心脏彩超,看心脏结构有无变化。如果这两种检查均无异常,可以说明心脏结构和功能正常。心脏保护,要少熬夜和长时间上网,工作压力大时要找方式放松,调整紧张心情,多运动。饮食上要低盐、低脂。

链接:丹阳市人民医院心血管内科是镇江市的重点学科,配有多种心血管内科先进设备,建立了现代化的心导管室,开展心脏介入手术20余年,每年心脏介入手术量达1000余台,在江苏县市级医院名列前茅。常年与上海中山医院、省人民医院合作,有国内一流的教授、专家来院门诊、会诊、查房、手术。主要技术指标已达三级医院水平,在省内处于领先地位。专科门诊时间:周一~周六。心内科咨询电话:86553012。孙红娟

【健康提醒】

莫名恶心,当心甲状旁腺肿瘤

司徒朱女士(化名)前些时候总是莫名原因恶心呕吐,自以为是肠胃炎,便前往市人民医院就诊。经检查,王女士血钙明显升高,医生便建议朱女士检查甲状旁腺激素。果然,朱女士甲状腺激素异常高,经过进一步检查发现,朱女士患有甲状旁腺肿瘤,需立即接受手术治疗。市人民医院耳鼻喉科任红珍副主任医师及团队立即为朱女士进行手术,切除甲状旁腺肿瘤。术后检查,朱女士的血钙、甲状旁腺激素恢复正常值,经过几日恢复,朱女士便康复出院了。

甲状旁腺为何物?任红珍副主任医师介绍,甲状旁腺贴在甲状腺后面,只有几毫米大小,主要分泌甲状旁腺激素,调节体内钙的吸收、分泌、代谢。若甲状旁腺出现问题,就会扰乱体内钙的正常代谢,因而出现血钙升高的症状。任医师提醒:甲状旁腺只有0.3-0.5毫米大小,甲状旁腺肿瘤无法触及。若检查发现莫名原因血钙高,一定要记得通过B超、CT等方式排查甲状旁腺有无肿瘤。一旦发现甲状旁腺肿瘤,需手术切除。甲状旁腺肿瘤相对于其他肿瘤来说预后好、手术效果立竿见影,以免夜长梦多,造成对其他器官不可挽回的伤害。

链接:丹阳市人民医院耳鼻咽喉头颈外科是本市的耳鼻咽喉头颈外科疾病的诊治中心,特色重点专科,技术力量雄厚,设备精良。无论规模、医疗设备、医疗技术水平在同级医院及周边地区均处于领先地位。科室与上海眼耳鼻喉科医院、南京多家医院长期保持业务联系,并经常邀请专家教授到我科进行技术指导。咨询电话:86553157。孙红娟

人医体检中心
规范 严谨 便捷 保密
服务热线:86901218

早期发现乳腺癌
乳腺钼靶检查是目前较好的手段
预约检查时间为每周一、二、四、六上午,其中每周六有南京中大医院乳腺专家来市人民医院会诊。电话:86553031

先进的设备、精湛的技术、优质的服务
人医产科 母婴平安的保障
白天:86553071 晚上:86553301

【@人医大夫】

突然右部头疼咋回事?

盛某:最近突然右部头疼,不知怎么回事,需进行哪些检查?

丹阳市人民医院神经外科主任、大外科副主任樊永忠主任医师:头痛的病因非常多,具体要看头痛的性质、部位、持续时间、疼痛的程度、加重的因素及其他伴随症状等。根据具体情况,选择必要的检查,明确有无颅内器质性病变。因患者提供信息较少,建议到我院脑外科门诊就诊以进一步治疗。

链接:市人民医院神经外科近年来每年收治脑外科病人1500余人,每年开颅手术300余例。开展了高难度的手术,如动脉瘤夹闭术,动脉瘤栓塞术,功能区巨大胶质瘤切除术、室管膜瘤切除术、功能区海绵状血管瘤切除术、脊髓肿瘤切除术、立体定向脑内血肿穿刺引流术。其中在颅脑外伤诊治、脑内血肿的治疗接近国内先进水平。脑胶瘤、脑膜瘤、小脑肿瘤、脑内血肿的微创外科治疗,使手术创伤更小,更安全,疗效更好。专家专科门诊时间:周一~周六。咨询电话:86553010。 孙红娟

白带豆腐渣样,什么情况?

王女士:白带是豆腐渣样,近三天才有的,还不自觉地流黄色的水,请问什么情况?

市人民医院妇科主任何国照副主任医师:白带呈豆腐渣样,同时水样,是否合并外阴瘙痒及白带异味,考虑有假丝酵母菌及细菌混合感染,还需排除子宫颈病变,建议至医院做相关检查。

链接:丹阳市人民医院妇科是全市规模最大、技术力量最雄厚、设备最完善的妇科,年门诊量约三万人,年手术量达2000余台,其中微创手术占70%以上,腹腔镜下宫颈癌、子宫内膜癌根治术达国内先进水平,宫腔镜手术及盆底手术在镇江地区达领先水平。设有内分泌专科、不孕专科、高危妊娠专科、妇科肿瘤专科、宫颈疾病、盆底疾病等专科,常年有高年资副主任医师坐诊,科室长年与上海、江苏等全国著名妇科专家密切联系,包括会诊、定期门诊,指导手术等,以服务好、素质高、技术精的专业团队服务广大妇女患者。

大腿上的痘痘挤了又长

张女士:41岁,前段时间大腿上长了颗痘痘,不痛不痒,我就把它挤掉了。没过几天痘痘又长出来了。这是怎么回事呢?

市人民医院皮肤科主任眭洪峰副主任医师:根据病史描述考虑有可能为表皮囊肿等良性皮肤增生性疾病或毛囊炎等表皮附属器感染性疾病。建议患者到医院确诊,并根据病情需要采取适当的外科手术切除或抗感染治疗。

链接:丹阳市人民医院皮肤性病科技术力量雄厚,医疗设施、专业治疗药品齐全,配备有皮肤病与性病实验室,过敏反应测试室,专科治疗室。常规开展荨麻疹、接触性皮炎、银屑病、带状疱疹等皮肤病以及尖锐湿疣、梅毒、淋病等各种性病的治疗以及体表良恶性肿瘤切除术、微创大汗腺切除术等各种美容手术。能进行激光、祛疤、电灼、理疗、光化学疗法、局封等多种治疗。皮肤科、性病专科全周门诊,眭洪峰专家门诊为周二、周四。咨询电话:86553035。