

养生堂

秋季养生重在“养阴”

□郑玉平

秋季养生“养阴”，符合节气特点，才能保证精力与活力旺盛。

精神养生。秋季精神养生应“使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清”。

秋季草枯叶落，难免让人产生淡淡的忧愁。因此，秋季多是抑郁发作的季节，我们不要被自然界的萧条所影响。

起居养生。《黄帝内经·素问》曰：“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴。”

运动养生。金秋时分，自然环境处于“收”的阶段，阴精阳气需要收敛内养。

老年人可选择五禽戏、太极拳、六字诀、八段锦等调息养神；年轻人可选择跑步、打球、爬山、游泳等。

饮食养生。秋季饮食宜多吃些滋阴润燥的食物，如银耳、甘

蔗、梨、藕、菠菜、豆浆、鸭蛋、蜂蜜等。“少辛增酸”，可多吃些酸味食物。

最佳蔬菜——莲藕。“荷莲一身宝，秋藕最补人”。秋季是莲藕收获的季节。此时天气干燥，吃莲藕可以起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。

最佳水果——梨。秋季空气干燥，水分较少。梨鲜嫩多汁，含有85%的水分。

最佳肉类——鸭肉。秋季是鸭子最肥壮的季节，更重要的是，鸭子是凉性食品，具

有滋阴养胃、利水消肿的功效，可防秋燥。

平时容易患咳嗽、感冒等呼吸吸道疾病，以及体质较弱的人，可以在熬鸭汤时，加入山药、莲子、黄芪或西洋参。

秋季可以做海带炖鸭汤，滋补身体。海带炖鸭汤的做法：鸭500克剁成小块，海带150克切成方块。

最佳饮品——茶。萝卜养生茶 此茶能清肺热，化痰湿，还可加少许食盐调味。

最佳放松——按摩。按揉以下几个穴位，可以放松身体。承浆穴 位于下唇凹陷处，用食指指腹用力压揉。

用简便。橘红茶 橘红3~6克、绿茶5克，用开水冲泡。

最佳滋补——滋润。秋季药补的基本原则以滋润为主，辅以补养气血。常用的药物有西洋参、冬虫夏草、山药、芡实、麦冬、百合等。

最佳穿着——秋冻。“白露身不露，寒露脚不露”。要随着天气转凉逐渐增添衣物，但添衣不能太多太快。

最佳穴位——按摩。曲池穴 位于肘横纹外侧端，屈肘时，在尺泽穴与肱骨外上髁连线中点。

曲池穴 位于肘横纹外侧端，屈肘时，在尺泽穴与肱骨外上髁连线中点。用食指按摩曲池穴80~100下。

曲池穴 位于肘横纹外侧端，屈肘时，在尺泽穴与肱骨外上髁连线中点。

中国十大影响力针灸科及针灸人物评选揭晓

本报记者 梁如意

“2018~2019中国十大影响力针灸科”获奖名单

- 一、天津中医药大学第一附属医院针灸部
二、中国中医科学院针灸研究所
三、北京中医药大学东直门医院针灸科
四、四川省中西医结合医院针灸科
五、河南省中医院疼痛科(弧刀针协同创新中心)

“2018~2019中国针灸十大影响力人物”获奖名单

- 一、石学敏(醒脑开窍针刺法创始人,国医大师,中国工程院院士)
二、张缙(国医大师,黑龙江中医研究院研究员)
三、王学昌(弧刀针发明人,河南中医药大学颈肩腰腿痛与针刀医学研究所所长)
四、张继成(四川省中西医结合医院针灸康复科主任)
五、夏世宏(郑州大学附属郑州中心医院疼痛康复科原主任)

10月3日,“2018~2019中国针灸影响力排行榜及100强”“2018~2019中国针灸人物影响力100强”评选结果,在郑州举办的2019中国针灸创新论坛暨新针灸运动2019中国大会暨弧刀针年会上揭晓。

天津中医药大学第一附属医院针灸部、河南省中医院疼痛科(弧刀针协同创新中心)等荣膺“2018~2019中国十大影响力针灸科”;中国工程院院士石学敏、弧刀针发明人王学昌等荣膺“2018~2019中国针灸十大影响力人物”。

此次会议由中国新针灸运动委员会、中华颈肩腰腿痛医师学会、郑州市软组织病研究会、颈肩腰腿痛网等联袂主办,200多位专家及业界人士出席大会并进行学术交流。

理念篇:

你吃了吗?对厨房中药了解多少?

本报记者 朱晓娟 通讯员 杨琦

“你吃了吗?”这句话,不仅仅是人们见面时的简单寒暄,更是对中国饮食文化的一种延续。如今,在推进“健康中国”建设的大背景下,“治病不如防病”的理念深入人心。

说到吃,就离不开厨房。每个家庭掌管勺的人,都会根据家里人的身体情况及现有的食材来准备一日三餐。

孩子蒸点山楂糕。春天来了,煎一盅红枣灵芝茶,养肝补气;夏天到了,做一杯消暑的乌梅汤。

因此,一日三餐对于健康就显得尤为重要,选什么食材,怎么搭配,怎么烹饪,怎么吃,什么时候吃,就成为当下预防疾病、享受健康的关键所在。

厨房中药开创者、倡导者河南辉煌草本药业有限公司(以下简称辉煌药业)奇芝堂厨房中药,倡导以改善居家饮食并通过“吃得健康”来保证“身体的健

康”,着眼于病前预防、病中改善、病后调养,通过普通居家食材与厨房中药完美结合,精心打造出易懂、易学、易做的一日三餐。

厨房中药,已深受越来越多人的青睐,而且也逐渐走进越来越多的家庭。奇芝堂厨房中药将不断研究和开发更多新品种,打造和升级厨房中药餐品,力争让每一个家庭在吃饱、吃好的前提下,更要吃出健康好身体!

奇芝堂厨房中药奇芝堂健康调养每一餐

奇芝堂厨房中药奇芝堂健康调养每一餐 联系电话: 0371-58615152

读名著 品中医

张飞的吼声

□胡献国

《三国演义》第一回“宴桃园豪杰三结义,斩黄巾英雄首立功”中写张飞第一次出场时的情景:“玄德回视其人,身长八尺,豹头环眼,燕颌虎须,声若巨雷,势如奔马”。

第四十二回“张翼德大闹长坂桥,刘豫州败走汉津口”中将张飞挺立长坂桥的吼声写到了极致:张飞倒竖虎须,圆睁环眼,手绰蛇矛,立马桥上……厉声大喝曰:“我乃燕人张翼德也!谁敢与我决一死战?”

张飞的吼声能喝退曹操几十万雄兵,其威力该有多大!那么,张飞的吼声是从哪里来的呢?

人类发出的声音是由喉头声带的振动而来的。喉是一个盒子形的器官,它在舌的后面和气管之间。喉内有两个弹性组织,叫声带。发声要有喉头肌肉活动的配合,使声门关闭,声带紧张,同时还要从肺部呼出气流使声带振动。

由于声带收缩和放松的紧张程度不同,就会发出高低、粗细不同的声音。这种情况与琴弦拨动后会发出不同的声响是一个原理。男女声音音调不一样,就是由于男女声带的长短粗细不一样。

张飞的吼声如雷”,与他的形体有关。人声音的强度决定于呼出气流的强弱。中等强度的声音,其呼出气流的压力为140~200毫米水柱(1毫米水柱=9.8帕)。

张飞的吼声如雷”,与他的形体有关。人声音的强度决定于呼出气流的强弱。中等强度的声音,其呼出气流的压力为140~200毫米水柱(1毫米水柱=9.8帕)。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

中药传说

辛夷

□安济生

传说在汉王刘秀起兵伐莽初期,汉军由于兵少将寡,势单力薄,一时难成气候。汉王为了广联反莽势力,在这年冬天,准备到特派自己的亲信任光,策马前去与起兵绿林山的王匡、王凤率领的义军联系,共商大计。

任光在绿林山拜见了绿林军头领王匡、王凤,与他们商定好军机大事之后,立即策马回去,想把商量的结果尽快禀报给汉王,以求定夺。

不料,由于多日的奔波劳累,加之天寒地冻,任光竟染上了严重的感冒。大雪纷飞,北风呼啸,已行至宝天曼的任光,忽然一阵晕眩,眼冒金星,跌下马来,摔倒在一条山间小路上,不省人事。

后来,任光被一个名叫辛夷的姑娘救下。辛夷为任光端茶熬药,衣不解带,悉心照料。任光的病一天天好了起来,两人也产生了真挚的感情。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

药斗® 医用柜 张家三代技艺 86年传承 全国300多家三甲医院在使用 400-788-0059

肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔瘘技术送鼻炎技术 联系人:田长修 电话:13653737333 地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科门诊

承建医用洁净工程:手术室、产房、ICU(重症监护室)、NICU(新生儿重症监护室)、供应室空气净化工程。 承建医用防辐射、介入手术室与医用气体(氧气、负压)工程。

中医外治实用技术培训班 (面向乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生) 根据2019年新版《乡镇卫生院服务能力评价》《社区卫生服务中心服务能力评价》加强中医培训,特开办中医外治实用技术培训班,所传授技术简单易懂,学即能用。