

南京开启低温冷冻模式,如何安然过寒冬?

“80后”国医大师传授独门养生经

寻找最中医

随着2020年的第一场雪,南京进入了低温冰冻天气。冬天是人体阳气潜藏的时候,而肾脏的主要功能就是“养藏”。如果肾被冬天的寒气所伤,就容易引发各种疾病。那在寒冷的冬季,如何养生强肾?听听“80后”国医大师邹燕勤分享的独门养生经。

通讯员 冯瑶 易岚 现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

把肾调理好 抗御疾病的能力就能提高

中医认为,肾为先天之本,五脏六腑之根。肾脏有病的时候,会影响到各个脏腑,而各个脏腑在有病的情况下,它也会影响到肾脏。所以我们经常讲“肾病生百病”,就是说有了肾脏病会引起肺、肝、脾胃、心等各方面的症状。特别是尿毒症阶段,全身各个系统都会伤及。

另一方面,“五脏之伤,穷必及肾”。就是说各种各样的疾病到严重阶段,会影响到肾脏,出现肾脏的虚损、衰竭,比方说肝硬化、糖尿病、心功能衰竭、类风湿、痛风等病后期会产生肾功能衰竭,甚至尿毒症。这就叫“重病及肾”。

“如果我们把肾调理好了,把这个先天之本养好了,”邹燕勤说,“我们整体的免疫功能,整体的体质,整体的正气都提高了,那么我们各个脏器的功能提高,抗御疾病的能力就能提高,所以养肾非常重要。”

不吃冷饮 晨起“唤醒操”坚持做了15年

邹燕勤的父亲是一代名医、我国中医肾病学宗师邹云翔教授。邹燕勤表示,父亲从来不让家人和孩子们吃冷饮,认为冰冷食物对胃伤害大。肾脏是人先天之本、生命之根,脾胃是人的后天之本、生化之源。人体的气血、五谷营养,都要靠脾胃来吸收运化;靠肾脏排除人体代谢毒素,所以保护好脾胃和肾脏非常重要。不吃冰冷之物,有利于保护脾胃及肾的功能,亦成为家规。

“饮食有节,起居有常”是邹云翔教授留下的一条养生家训。邹燕勤也是一以贯之,她每天6点半起床,做的第一件事就是活动筋骨。另外,她自创了一套晨起“唤醒操”,并且坚持了15年以上。“唤醒操”中有护颈操、护肾操、全身关节舒筋及“摩腹功”。

按摩腹部是一种为历代养生家推崇的养生方法,唐代名医孙思邈“常以手指摩腹”作为养生之道。中医认为,脾胃是后天之本,气血生化之源,是人体气机升降的枢纽,“有胃气则生,无胃气则死”。按摩腹部能开胃口、助消化、促进肠道蠕动,助排便、按摩关元等穴位也有补肾作用。

想抗衰延寿 就要先让你的“大脑年轻”

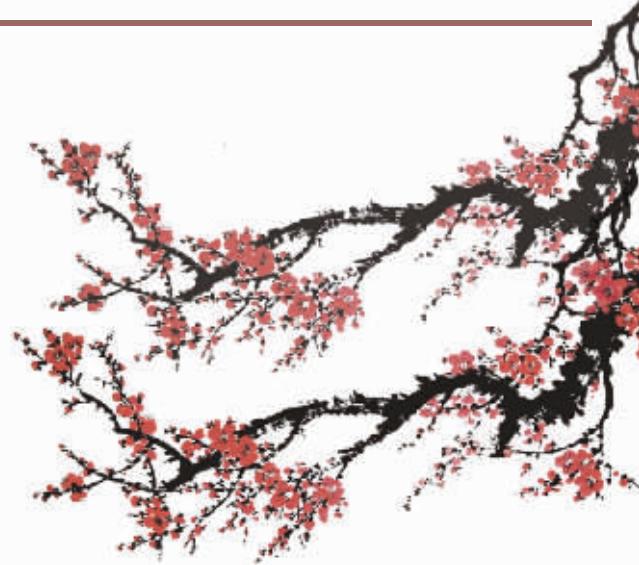
肾主骨生髓,脑为“髓海”。肾气充足则脑功能活跃,身体自然也会年轻有活力。就在几年前,邹燕勤做颅脑核磁共振检查,发现无脑萎缩、无腔梗,颈总动脉彩超无斑块,这完全不像八十多岁老人的大脑。其实,充实忙碌是最大的年轻秘诀。保持工作,保持对新事物的好奇和学习,保持大脑的活跃,就能抗衰延寿。

其次,保持良好、平和的心态。这也就是情志养生——情志决定健康。中医认为,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,七种情志变化过于强烈、持久或突然,会引起脏腑气机紊乱,导致疾病。如大喜伤心、大怒伤肝,所以我们要注意情志养生,让情志平衡。心静平和,才能身心健康。

对老年人来说,年老不怕,就怕心老。邹燕勤常称自己为“80后”,她不仅开通微信,业余时间还爱追青春剧、弹钢琴、跳民族舞、参加旗袍秀等。



国医大师邹燕勤 医院供图



小小红藤 在他手里发挥奇效

提到藤类植物您能想到什么?西瓜藤?丝瓜藤?其实,在中药中还有一些在生活中不常见的藤——红藤、雷公藤、海风藤、青风藤等。有一位专家,小小的红藤经他巧用竟然发挥出奇效,治好了不少腹疼患者。

通讯员 张明 莫禹凡
现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻

“不起眼”的红藤引起他注意

在南京市中医院治未病中心,我们见到了余波,一位慢性盆腔炎、长期腹部隐痛的女性患者正在找他就诊。余波和往常一样,详细了解患者病情,研究患者的各项检查指标,斟酌之后开具了以红藤为主药的处方。余波善用红藤,在医院里是小有名气的。

在中药中,红藤算是貌不惊人的,价格低廉,也容易获得,往往被忽视,但却能起到意想不到的效果。南京市中医院治未病中心副主任中医师余波第一次体会到红藤的作用,是因为一个巧合。当时他在门诊,遇到一位阑尾炎不愿意开刀的患者。患者怕手术,坚决要求保守治疗。他本来处方里需要用一味叫“忍冬藤”的中药,但因为当时医院缺货,就选用了功效相近但是不常用的红藤,结果发现,疗效甚至比忍冬藤更好。从此,余波就开始留意到“不起眼”的红藤,尝试着在临床多方面使用。

红藤治好病人不明原因腹痛

余波说,曾经有一位54岁的女性患者,因为不明原因的腹痛,跑遍南京各大医院。医生给她反复消炎镇痛,治疗效果都欠佳,甚至有一家医院给她实施了部分结肠切除手术,但依然反复腹痛。不明原因的腹痛一度让她失去生活的希望,觉得无药可治了。最终,在朋友的介绍下,找到了他。

余波仔细辨证后,给这位患者开了以红藤为主药的中药汤剂,行气活血散结,十余副药下去,腹痛症状消失。到现在已经过去了4年,这名患者的腹痛没有再复发。

遇到少腹疼痛(左右两侧小腹疼痛),不管是子宫内膜异位症、痛经、慢性盆腔炎等妇科疾病,还是慢性肠炎、肠道气滞、术后肠粘连这类的患者,都会考虑用红藤配伍。余波说,特别像慢性盆腔炎的患者,根据患者实际情况,以大剂量红藤为主药,选用少腹逐瘀汤、薏仁附子败酱汤等方剂,常常效果很好。

像红藤这样的药物还有很多

红藤,又名红皮藤、活血藤、大活血、山红藤,生长在海拔700—1600米的林缘沟边或灌木丛中。药用选用的是根茎,秋、冬季砍下直径3厘米以上的茎藤,除去细枝,切成小段或厚片,晒干,有通经活络、散瘀止痛、理气行血等功效。

在中药里,像红藤这样的药物不在少数。余波表示,“它们虽不常用,但在某些疾病中却能发挥作用,而且价格低廉,获取容易,值得我们进一步挖掘。”

饮 食 秘 讯

养生强肾,你要这么吃

邹燕勤表示,养肾护肾,饮食上注意少、好、淡、鲜这四字原则。

“少”,即少而精,七八分饱就行。午餐若是进食荤菜,晚上最好是稀粥一碗,搭配咸菜、萝卜干一碟。老年朋友若是节假日进食荤腥太多,可适当吃素几天。

“好”,即吃精,吃优质蛋白。每天饮食中蛋白质、脂肪、碳水化合

物等比例要掌握好。肾衰病人要吃优质低蛋白高能量食品。

“淡”,肾病患者饮食要淡,江浙人长寿者居多,与口味清淡有关。每日食盐不超过5克,高血压肾病患者尤其要注意遵守“淡”字原则。

“鲜”,肾脏病患者饮食还要讲究“鲜”,应多吃新鲜水果蔬菜,苹果、青菜等。

除了遵循饮食上的四原则之外,邹燕勤还分享了她的养生饮食方:

1. 自制早餐豆浆

邹燕勤自制豆浆以大豆、黑豆(乌豆)、核桃仁等为基本。夏季加绿豆;秋季加红赤豆;冬季加白果、芡实;春季加薏仁米。有时还会加入应季新鲜之物,如夏季度会加入新鲜的莲子,苏州、无锡一带的新鲜芡实(鸡头米),宜兴的新鲜百合等,或磨浆或煮粥。这样自制的一杯早餐豆浆,能健脾补肾养心肺,营养丰富,易于吸收。

2. 养生茶随身带

邹燕勤随身携带的茶里有薄荷叶、枸杞、菊花、玫瑰花、三七花,还有一些茶叶。薄荷可清咽利喉,枸杞和菊花可以养肝明目,玫瑰花可理气疏气,三七花养血活血。茶叶分季节,冬天会放红茶,夏天放绿

茶。这个养生茶利咽明目,理气活血,特别适合有咽炎、干眼的人群。

3. 家传养生菜——东坡肉、金蝉鸡

“东坡肉”:父亲邹云翔教授晚年特别在冬至后,几乎每天中午吃“东坡肉”。食后常饮荷叶山楂茶。父亲邹云翔喜欢吃“东坡肉”,对老年养生是有道理的。年老后体力差,形瘦,牙齿不好,大便不通畅,他吃了东坡肉体力好些,大便也通畅。其他的老年人形体偏瘦、无高血脂、高血糖、纳差、牙齿不好、免疫功能差、大便干结者都适宜吃“东坡肉”。

金蝉鸡:鸡与金蝉花都有补肾作用。一只鸡用15—20克金蝉花。食用金蝉鸡可补肾、养气血。