

养生达人

# 心理减压为身体减负

## 一位中医大夫的自然养生法

文/岳惠惠

他是一位医生,在生活中是非常懂得养生的人,他把中医的理论作用到生活实践中去,他就是本期的养生达人——邹勇。1月22日,记者如约见到他时,他皮肤红润有光泽几乎没有皱纹;身材结实,一看就透着股健康的劲儿。

邹勇今年45岁,是烟台毓璜顶医院中西医结合科的主任医师,一看也是很年轻很有活力的一个人。说起养生,他告诉记者,心态平和是他最推崇的养生法宝。他平时待人处事心态非常平和,可能这和他的工作也是有关系的。每天接触病人之前都要再告诉自己一遍,一定要保持良好的情绪和平和的心态来对待身边的患者们。

“保持良好的心态对于自己也是很好的精神制胜法,哪天遇到不顺心的事情,把事情想的平淡一点就好了。平时也要淡泊名利,宠辱不惊,不过于随波逐流,以平静的心态对待工作、家庭。生活上平和安逸比什么都好。”邹勇说。

通过行医,邹勇得到很多启示,首要的就是珍爱生命。生命对每一个人来说都只有一次,健康是最重要的。没有健康,一切都是零。很多人辛苦奔波,只顾工作,不顾身体,最后却累倒了,患了严重的疾病,到头来什么都是一场空。那么拼命工作到底为了什么呢?如果最后得到了一切却失去了身体,又有什么用呢?

在生活上,邹主任主张要有质量,平时一定要注重养生,拿中医的话来说,关键是顺应自然,顺应天时,顺应四时养生。生活中邹勇也是这样

做的,做到所谓的四时养生,就是春夏秋冬四季,根据季节的变换,调整自己的起居习惯,饮食规律,生活节律。四时养生是非常有讲究的,顺应自然才能把养生成果发挥的更好。春生万物,应晚睡早起,汲取春天的清爽之气,保持良好的心情;夏天万物生长,宜晚睡早起,使精神愉快而不怒,体内阳气向外散泄,与夏长之气相适应;秋天万物收藏,宜早睡早起,要清志安宁,收敛神气,以防情志奔驰;冬天万物潜藏,宜早睡晚起,使情志保持沉静,避免寒冷保持温暖,使阳气与冬藏之气相适应。另外,春季人体肝气偏旺,应该多吃素菜,多吃些养肝清火的食物。夏季天气闷热,就要多吃时令水果,蔬菜也要跟上。到了秋季天气干燥,应该多吃些润养的果蔬,像梨、冬瓜等。而冬季精气闭藏,就要多吃些调补的,含高蛋白的食品,如羊肉等。做好了这四时,养生这一块就算做的很好了。

在饮食和运动方面,邹勇平时不抽烟,少喝酒。少喝酒是说,喝酒量的三分之一有益健康,不可贪杯,切忌过量。平时吃饭以素食为主,肉食搭配,讲究营养搭配均衡。吃饭以吃八分饱为宜,运动上也非常有规律,每天晚上八九点会出去散步,慢跑10

—20分钟,经常打打太极拳,但并非每天都打,要看当天的身体状况。适当的时候也会多注意调养身体,工作繁忙,身体有时会出现各种不适,检查又没有发现什么问题,这时候就需要调理。这方面,中医中药具有明显的优势,吃中药有两种情况,一是养生,这方面主要是根据身体状况调养,根据脏器运行规律选择不同的方药。二是治病,治病上主要是对于已病一定要早治,通过辨证的方法来论治。

关于生病,邹勇笑着说,医生也是人,生病是不可避免的。比如说简单的感冒,几乎人人都会遇到。感冒了还是要根据不同的病情症状选择不同的药物来治疗。不过这和每个人的体质还有一定的关系的,有些人体质好,靠自身的抵抗力不吃药也可以抗过去的,而一些抵抗力比较差的人就需要打针吃药治疗了。这方面来说,不主张感冒就输液打吊瓶。对于经常容易感冒的人还是应该多锻炼,让自己的身体强壮起来才是有效的防病方法。

本期采访结束之时,邹勇告诉记者给读者朋友们捎来这样几句话——“生命最可贵,健康很重要,生活有规律,饮食要节制,运动要择时,心态宜平和,养生顺自然,疾病悄然去。”

### 招募令

生活中的您是“养生达人”吗?您对于养生有什么特殊的心得体会吗?不妨把您的养生心得拿出来晒一晒吧!  
养生热线:15106487488  
投稿邮箱:997398901@qq.com  
QQ:997398901



图为邹勇



### 家庭小药箱

## 家庭急救八忌

#### 一忌惊慌失措

例如有人触电,切忌鲁莽扶救。应首先断电,用木棍等绝缘体把电源挑开后再接触触电者。电器起火后首先要切断电源,切忌用水泼带电的电器。

#### 二忌一律平卧

不是所有的病人都必须平躺,例如心脏功能衰竭的患者就适合于坐位,平躺反而会加重病情;肚子痛的患者有时侧卧屈膝可以减轻疼痛,不可强求其平卧。

#### 三忌胡乱用药

在遇到家里人发病时应该给予适当的药物治疗,如心绞痛发作时用硝酸甘油,这对缓解病情、

争取时间非常重要。但一定要了解药物的适应症、用量及用法,切忌自作主张,随便服用。

#### 四忌一概喝水

很多人在紧急情况下习惯于给病人灌水,但有时这样做是错误的,比如给昏迷患者灌水可能引起窒息;胃肠道外伤及肠梗阻的患者喝水可加重病情。

#### 五忌随意搬动

特别是遇到车祸、外伤的患者时,一定不能随意搬动,更不能一个人勉强拖动患者,否则会加重损伤(如脊髓损伤等)。

#### 六忌忽视小伤口

表面的小伤口一般都能自行愈合,但如果遇到锈铁钉等刺伤

时,尽管伤口很小,也要高度重视,应该在受伤后立即清洗消毒伤口,同时尽快到医院注射破伤风抗毒素,避免破伤风杆菌感染。

#### 七忌还纳脱出物

某些严重外伤的人,腹腔内脏器脱出(如肠子等),这时千万不要盲目把脱出的内脏塞进腹内,最好用干净的纱布等覆盖脱出物后,急送医院处理。

#### 八忌舍近求远

抢救伤病员必须争分夺秒,应该把患者送到最近的医院救治。先抢救生命,然后再根据需要转送到大医院进一步救治。切勿只顾把患者送到某著名医院而不顾路途遥远,延误抢救时机。



### 健康时尚

## 冬天如何不让皮肤受伤

冷风袭来,最受伤的就是皮肤了。人的皮肤大致可分为油性、干性和中性皮肤。不同皮肤,冬季应该如何保护呢?下面列出了各类皮肤的冬季护肤要诀。

#### 油性皮肤

油性皮肤最大的特点就是皮脂分泌旺盛,因此要特别注意去油,可以试试以下三种方法。方法一:可选择2—3个杏仁,磨碎后用一勺蜂蜜调匀。涂抹脸部并按摩10—15分钟,再用冷水洗净。此法

可去除多余油脂,使皮肤柔软光亮。方法二:在瓶装水中加一勺食盐,每天用盐水喷洒脸部几次,几天后肤质就会有很大变化。方法三:每天早晨使用营养面霜按摩面部。

#### 干性皮肤

干性皮肤在冬季更容易干裂,可以按照以下的方法保养,方法一:将半根香蕉捣成糊,加一勺蜂蜜,调匀,涂抹面部,干了后用冷水洗净擦干。方法二:用两大勺牛奶洗脸,待

干了后用凉水洗净。方法三:姜黄粉加几滴橄榄油调匀后涂抹脸部,干后用温水洗净。

#### 中性皮肤

中性皮肤的保护方法多种多样,可以试试以下方法。方法一:凝乳中加入几滴橙汁或西红柿汁,调匀后涂抹面部,可使皮肤光滑。方法二:吃苹果时,别把皮白白扔掉,苹果皮是很好皮肤清洁剂,可以用其擦擦脸。方法三:取一块木瓜,搓揉面部,可使面部柔软健康光亮。



### 保健常识

## 冬季四种“上火”如何泻

冬天寒冷干燥,又是蔬菜水果的淡季,不少人出现“上火”的症状,如口干舌燥、流鼻血、眼发涩、皮肤发痒、大便不畅、小便发黄等。其实,“上火”是中医专有名词。中医认为,在人体内有一种看不见的“火”,它能产生温暖和力量,提供生命的能源,如果失去制约,火性就会浮炎于上,统称为“上火”。

中医借用“火”来形容身体内的某些热性症状,并认为“火”的病机可分虚、实两大类,常见的“上火”症状有以下六种:

**心火:**中医认为心是君主之官,是人的主宰,而心火则是温暖全身的主要热量内源。如果心火太旺,便会出现心烦、心悸、失眠、口舌生疮、小便赤黄等症状。常用黄连、莲子心等药物清心泻火。

**肝火:**有些人心胸狭窄,常郁郁寡欢,遇事心烦易怒,从而气机郁滞,肝郁化火上炎,表现为头痛、头晕、面红耳赤、口苦咽干、胸膈闷疼。中医常用龙胆草、夏枯草等药物治疗,可获良效。

**胃火:**由于饮食不节,嗜酒、过食肥甘辛辣厚味,形成“食积”,生热化火,以致胃火炽盛。症状为胃部灼热疼痛、口干口臭、腹痛便秘、牙龈肿痛等。多以山楂、生石膏、黄连等药物泻胃清火。

**肺火:**因气候骤然变化,感受外邪,邪气入肺化热,从而引发肺火旺盛,这在老年群体中比较多见。其表现主要是呼吸急促、高热烦渴、咳吐黄稠痰,甚至痰中带血。中医多用黄芩、桑白皮、甘草等药物清肺火。

### 家有妙招



## 洗衣有讲究

### 正确使用洗衣机

**五怕:**怕一次洗衣超定量;怕用水过多或过少;怕水温过高;怕通电空转;怕沾汽油的衣物在洗衣机中脱水。

**五要:**要把脏衣先浸泡,这样可漂去许多粉尘性污垢,省时既节省洗衣粉,又省电省水;要采用低泡洗衣粉,以便漂清;要将浅色与深色衣物分开,按由浅到深的顺序进行,这样可避免杂色衣物染花浅色衣物;要根据脏污程度选择不同的洗涤程序或洗涤时间,分别洗净,便于节电;每次洗后,要将水排净,用干布擦净,并开盖放置一段时间,防止机内水分滞留使金属零件生锈。

### 质地不同洗法有异

**棉织品:**机洗,可参照洗衣机说明书指明的要领操作。手洗,脏衣物先用温水浸泡半小时,涂上肥皂;或浸泡在洗衣粉溶液中。薄的织物用手轻轻搓洗,厚的织物要用软毛刷轻轻刷洗。搓洗后放置半小时再用清水。

**毛织品:**贵重的毛织品条件允许最好干洗,浸洗会使衣物走样、泛色。一般的羊毛织品可用丝毛洗涤剂洗涤。洗涤前,先用冷水浸泡30分钟,切不可用热水,以防缩水或弹性下降。将羊毛衫放入丝毛洗涤剂中,10分钟后用手挤压,使脏水溢出,对领口、袖口等易脏部位,多捏、多挤几次,清水洗净后,手挤,不可拧,然后拉平晾晒。洗衣时将下摆和袖口往里卷一些,可以防止毛衣松散。

**化纤织品:**洗涤纶和涤纶水温不可超过50℃;腈纶不超过40℃;涤纶、氯纶、丙纶织品宜用冷水。衣服清洗后,不要用手拧干,挂起来滴干就行。

**羽绒服:**先将衣服浸湿,除去浮尘。然后在皂液中浸泡一会儿,再用软刷轻轻刷洗。刷后,上下拎涮几下,用干浴巾包好,轻轻挤出水分,不可用力揉搓,以防羽绒推歪。羽绒服还忌碱性物,忌用洗衣机搅洗。



