

淡然处世得安然

刘振广/文

人到老年,看惯了世间的生老病死、喜怒哀乐,世事早已洞明,做事不再冲动,理应越活越豁达,但偏偏还有自己找不痛快时候。

一天,老朋友见到一则评奖公告,找我商量参不参评,如果我报名他就与我做伴。我想了想说:“咱们就别参加了吧,咱们这把年纪,还去参与这争名逐利的事,人们背后还不骂咱老不知足啊?”老友想了想,认为我说得对,就没有报名。孰料评奖结果出来后,不独老友有些后悔,我心里也有点失去了平衡:有的获奖者,不光年龄比我们大,而且说心里话,那把“刷子”与我们比起来,简直不可同日而语。没办法,我只得隐藏起心中的失落劝慰老友,说他当时不该盲从于我。老友后悔了一小会儿后,忽又释然,笑了起来:“咱们还是不参评的对。‘蜀中无大将,廖化做先锋’,这个评奖结果,必能激励咱身边的年轻人奋发努力!”我不

禁又被老友胸襟的宽广所感动,此刻他不仅能够放下个人得失,还能想到年轻人的发展——这样的人品实在可钦可敬!我和老朋友谈笑喝茶,又都恢复到淡然处事的心态,心头的失落感顿时烟消云散。

细想想,我和老朋友的淡然,只是把“个人利益”看淡,而绝不是那种“厌倦世事,遁入空门”的虚无思想。相反,随着年纪的增大,我们越来越看重身边的亲情和友情。临近春节时,我俩结伴上街选购年货,为的就是把自家的年过得更有年味,让家人、亲友相聚时更满足更高兴一点。就在忙于过年的时候,我们还在商量写什么稿子,以奉献我们的晚年劳动。岁月如此静好,淡然处世,安享晚年,摆脱庸俗,摒弃浮华,追求心底的真实和纯洁,是人到老年精神境界的必然升华,也是我们永远的追求。

养生俱乐部

鼻腔干燥试试揪揉印堂穴

聂勇/文

冬天天气干燥,鼻腔内黏膜较薄,特别容易干燥。而黏膜中含有丰富的毛细血管,干燥后易发生破裂出血。所以,在冬天,建议大家常揪揉印堂穴,不仅可以有效改善鼻部干燥,使鼻腔内的黏液分泌增加,保持鼻腔湿润,还可预防鼻炎、感冒等疾病。

取穴:印堂穴,位于额头、两眉头连线的中点处。

作用:具有安神定惊、醒脑开窍、宁心益智、疏风止痛、通经活络的功效。

主治:头痛、头晕、目赤肿痛、三叉神

经痛、失眠、鼻塞等。

按摩方法:用屈曲的拇指和食指揪印堂穴,并轻轻地揉动,以局部感觉发麻、发胀为宜,一般揪揉2分钟,每日数次。可以促进黏液分泌、保持鼻腔湿润,并能刺激嗅觉细胞,使嗅觉更灵敏。

此外,建议大家多吃一些柑橘类水果。酸味很强的柑橘类水果与蜂蜜和在一起食用,对治疗鼻子干燥十分有效。或者用热气对鼻部进行熏蒸,也可以起到很好的作用。紧急情况下,也可以通过用棉签蘸生理盐水擦洗鼻腔缓解不适。

老人尿失禁 更要多喝水

郭旭光/文

生活中有些老年人罹患尿失禁后,往往采取少饮水的办法控制排尿,结果饮水越少反而越发加重了尿频、尿失禁。

专家告诫,尿失禁患者不能少喝水。因为摄入液体过少,会导致尿液浓度增高,含有身体代谢后的废弃物增多,很容易刺激膀胱,增加排尿时的急迫感,使排

尿量减少,尿液长时间积存在膀胱内,容易引起泌尿系感染,尤其是女性患者更容易引起尿急。要缓解尿失禁,必须要做到多喝水,以每天5~8杯为宜,其中包括每日三餐的汤水。但饮水时间不要集中,因为短时间内饮水过多,容易导致强烈的尿意,会增加排尿次数,使尿失禁更为严重。

尿失禁多为疾病所致,除对其进行药物治疗,还可进行膀胱控制训练,适当延长排尿的间隔时间。每天早晨起床后要彻底排尿1次,在非排尿时间,如有尿意,采取有节奏地收缩盆底肌群锻炼。最简单的方法是每天晨醒

下床前和晚上就寝平卧后,深吸一口气,然后用力做45~100次紧缩肛门和上提肛门活动,每次时间为8~10秒钟。长期坚持此方法,可以明显改善尿失禁症状,甚至恢复正常。



无忧简介:

吴俊巧(无忧)是河北省中医院中医养生老师,曾获河北省文明办和燕赵都市报社共同主办的“感动河北”2015年度人物奖,被粉丝们尊称为“最美女医生”。

远离脂肪肝 无忧过大年(下)

无忧/文

第四,脂肪肝的药物治疗。

对于治疗脂肪肝,目前西医没有特效药,中医虽无“脂肪肝”这一病名,但根据其临床特点,多将其归为“胁痛”“积证”“痰证”等范畴。中医认为,本病大多是因为过食肥甘厚味、嗜酒无度,或情志失调,或久病体虚,引起肝失疏泄、脾失健运、肾精亏损,湿邪、痰浊、瘀血等淤积于肝所致。其病性属本虚标实,病位虽然在肝,却与脾、肾等脏腑功能失调密切相关。治疗建议如下:

1. 酒肉型脂肪肝。每天应酬多者,酒肉进食自然多,中医说,肥甘厚味易生湿邪,湿盛伤脾,脾失健运,肝失条达。病位在肝,根于脾。治疗上应根据个人体质,选用二陈丸、保和丸,或者人参健脾丸等。二陈丸主要成分:陈皮、半夏、茯苓、甘草。具有燥湿化痰、理气和胃之功效,常用于痰湿停滞导致的咳嗽痰多、胸脘胀闷、恶心呕吐等。保和丸具有消食、导滞、和胃之功效,主治食积停滞、脘腹胀满、噎膈吞酸、不欲饮食等。

2. 老年型脂肪肝。西医认为,人随着年龄的增长,新陈代谢功能逐渐衰退,运动量也随之减少,脂肪沉着的概率也随之增加。同时,中老年人罹患内分泌疾病者较多,如糖尿病可造成代谢紊乱,最终使脂肪在肝内堆积。中医认为,人到老年肾中精气开始衰退,气血渐亏,劳倦过度、饮食不节,使各脏器功能受损,久必及肾,水不涵木,所以肝失疏泄,脾失健运,积而为痰,形成脂肪肝。其症状大多是头晕目眩,腰膝酸软。药物治疗上,肾阳偏虚者参用右归丸,肾阴偏虚参用左归丸。右归丸具有温补肾阳、填精止遗之功效,用于肾阳不足、命门火衰、腰膝酸冷、精神不振、怯寒畏冷、阳痿遗精、大便溏薄、尿频而清等。左归丸具有壮水之主、培左肾元阴之功效。主治虚热往来、自汗盗汗、神不守舍、血不归原、虚损伤阴、遗精不禁、气虚昏运、口燥舌干、腰酸腿软、精髓内亏等。

3. 气滞血瘀型脂肪肝。大家都知道,怒伤肝。爱发怒的人,难免会有沮丧、不满、怨恨、不平的情绪。这种脂肪肝患者,经常伴有口干口苦、心烦、头蒙、大便不顺畅、胃胀、胃痛等。治疗方面根据个人情况参用柴胡疏肝散、越鞠丸,或加味逍遥丸等。柴胡疏肝散具有疏肝理气、活血止痛之功效,主治胁肋疼痛、胸闷、抑郁易怒、脘腹胀满、脉弦等。越鞠丸主治六郁,症

见胸膈痞闷、克腹胀痛、噎腐吞酸、恶心想吐、饮食不消、舌苔腻、脉弦等。加味逍遥丸具有疏肝清热、健脾养血之功效,主治肝郁血虚、肝脾不和、两肋胀痛、头晕目眩、倦怠食少、月经不调、脐腹胀痛等。

有人咨询:无忧老师,我平时没什么症状,血脂也只是轻度异常,肝功能正常,是不是不用治疗?

其实,很多转氨酶正常的轻度脂肪肝患者,都认为自己不需要治疗,这是一个错误的观点。因为:第一,脂肪肝初期,其实是可以逆转的。等到肝脏负荷过重、出现炎症之后再治疗,就不那么容易了。第二,对于伴有疲惫乏力和肝区不适、在体检中用B超查出来的脂肪肝患者,一定要进一步结合生化检查。第三,如果血清转氨酶持续增高半年以上,往往预示着患者存在脂肪性肝炎,如果同时存在肝纤维化指标异常,则应高度重视。

无忧在此提醒诸位,我这儿说的中药、西药治疗,只作为参考,要审慎使用,必要时请专业医生辨证施治,不可随意操作。再给大家推荐几个简单的食疗方子吧。

1. 薏米山楂粥。原料是薏米、山楂,按2:1比例熬。怕冷腹泻者,用炒薏米,怕热痰多者,用生薏米。

2. 荷叶山楂茶。取荷叶、山楂各3克,每日泡茶喝。生山楂味酸、甘,性微温,有消食化积、行气散瘀之功。生山楂的主要成分是山楂总黄酮,能调节脂质代谢,改善肝功能,防治脂肪肝。《本草纲目》称荷叶“生发元气,补助脾胃”。荷叶升阳健脾、和胃降浊,可以引导身体储积的痰浊脂肪从小便排出,是脂肪肝患者的食疗佳品。

3. 荷叶四君子茶。取新鲜荷叶,洗净,切丝,晾干;再将陈皮、山楂、苡仁三者研为细末,与荷叶混匀,分成100袋,每日1袋,开水冲泡,连续饮用100天。

啰嗦了这么多,无忧就是想告诉大家,脂肪肝本身并不可怕,可控可治,通过生活习惯的调整及必要的调理,就可以远离脂肪肝。然而,如果对它不予重视,或者长期保持不健康的生活方式,任其恶性发展,除了易得脂肪肝,还会诱发各种心脑血管疾病、代谢性疾病、肿瘤等。这是需要我们百倍警惕的。俗话说“人无远虑,必有近忧”,谁都想健康长寿,可世上并没有一种灵丹妙药或保健品能保佑你长寿。健康长寿,靠的是良好的饮食习惯、健康的生活方式、平和的心态,以及长期的坚持和自律。

