

养生达人第 ④ 期

祖辈几代行医 古书代代流传

张道锐:我的养生经

文/片 专刊记者 岳惠惠

近日,有市民给本报打来热线电话称,在芝罘区南迎祥路附近有一位中医大夫,很擅长使用一些民间土方,治疗效果还非常好,祖辈曾几代行医,至今家里还保留着世代流传下来的古医书。8月31日,记者采访了张道锐。

世代行医对中医崇敬热爱

满头乌发、精神饱满、身材适中,正在看一本泛黄的老书,他就是张道锐。记者注意到,他手边放着的几本医学书籍均已泛黄老旧,一看就知道被翻阅过无数遍了。采访中,张道锐告诉记者,这几本医书确实被他反复阅读研究过无数遍了,基本走到哪里都带着它们。

张道锐今年已经46岁了,老家在梁山,祖辈都是中医,家中长辈多行医,所以他也算是从小就耳濡目染,家庭环境

的影响也使得他比别人对这个行业了解得更多,也更多地对这个行业充满了敬爱。后来,他父亲在家开门诊,医学专业毕业的他就跟着父亲在自家门诊边学习边实践了10年,但这不能满足他对中医的兴趣学习。

为了更深入地研究各种各样的病症,他决定去东北进行学习,在那里一干又是10年。从东北回来后听说烟台这个地方环境好,对养生非常好,所以就在烟台扎根了。

关于对中医的热爱,张道锐说他总感觉中医知识似乎是永远也学不完,越学越觉得博大精深,越学越觉得宽泛,越学越觉得有意思。所以自己也不会停下学习的脚步,既从学习中得到了供养身体的养料,同时又能让别人也跟着受益,何乐而不为呢。



图为张道锐

研习古书自调养生药丸



张道锐祖辈流传的古医书。

说起祖辈传下来的古书,张道锐说有一二十本,是非常珍贵的。其中有清朝太医院编著的书籍,还有几本手抄本的民国时期的医学书籍,甚至还有年代更为久远的,也说不清是哪个年代的了。

他平时非常珍惜这些书籍,更是一遍一遍地看,看到自己觉得有用的方子就拿笔记下来。说起古医书上的一些医学记载和现代中医治疗有什么不一样的地方,张道锐说,其实区别不是特别大,主要还是看药材。古代的药

材多为天然野生药材,而如今多人工种植药材,这在治疗效果上就要打折扣了,但总体来说,只要坚持服药,现在的中医治疗效果还是非常明显的。

古医书中确实有很多应对各种各样疾病效果非常好的妙方,对现代的一些当代病也同样有效。张道锐说,比如现在由于工作、生活压力大,很多人出现亚健康情况。这里疼,那里酸,经常感觉疲劳没劲。还有的人到了三四十岁就开始出现腰酸背痛等症状。这些症状可以按照古医书上各种作

用的中药材进行调配,完全可以起到非常好的效果。张道锐说他前几年也是有腰酸腿疼的症状,后来根据医书上的方子,用三十多种中药材调制了一些药丸,除了用到紫河车、人参、鹿茸等补气养精的名贵中药材,还用到了山茱萸、远志、柏子仁等具有安神、养心、润肠作用的中药材。坚持吃一段时间就感觉很有效果,而且中医药方的好处是它不仅对一种疾病有效果了,药方本身也起到对身体的养生作用,对腰肾等内脏器官都是非常有利的。

土方选用有据 坚持才有效

土方其实是指民间流行的,不见于医药专著的药物。人们对土方的看法有时候会有些偏颇,认为土方多没有科学依据。张道锐说,其实不然,土方并不是没有科学依据,所谓实践出真知,土方也是经过多人的千遍实践得出的结论,所以自然是有它的科学道理的。当然,土方也不能随便乱搭乱用。比如为了治疗某种疾病而去食用一些活物,或者

容易造成细菌在体内大量繁殖的一些东西,这都属于乱用方。用土方之前一定要明白服用的东西会对身体造成哪些影响,确保没有坏的影响才可用。否则就是没有依据的乱用了,而且也不见得会有效果。而一旦找对了土方,还要坚持服用才能起到很好的效果,想一次两次就能看到效果未免有些操之过急。

另外,张道锐说,现在秋

季养生也应该开始准备了,而且现在已经有人感觉到嗓子不舒服,嘴唇发干等症状了,这就是秋燥的原因,怎么应对秋燥做好秋季养生呢,可以用大枣、山药、小米、莲子仁在一起熬粥来喝,能起到很好的健脾养胃作用。这里还有一个土方可以给市民参考:用梨、川贝、冰糖、豆腐、白菜根搭配在一起煮水饮用。这个方子对润肺、止咳还是很有效果的。



秋季防病养生知识



主持人:岳惠惠

嘉宾:业务院长 王建利

随着秋季的到来,一些季节性疾病或受气候影响的疾病开始影响着部分易感人群的身心健康。

一是消化系统疾病。秋季病菌繁殖快,食物易变质,是细菌性食物中毒、细菌性痢疾、大肠杆菌肠炎、冰箱性肠炎等肠道疾病的多发季节;同时秋季也是胃病的多发与复发季节,患有慢性胃炎的人要特别注意胃部的保暖;还要加强运动锻炼。要保持精神愉快和情绪稳定,注意劳逸结合,保证充足的睡眠。

二是呼吸系统疾病。感冒:秋天气候变

化异常,季节转换较快,早、中、晚及室内外温差较大,抵抗力减弱,是感冒等上呼吸道感染病的高发季节。一定要注意随温度变化选择衣物;增加户外活动,增强体质,保持工作环境的良好通风;多喝水,多吃水果,增强机体代谢;一定要注意市内环境的通风。哮喘:秋季空气干燥,过敏源也比较多,常引发哮喘。有哮喘病史的中老年人应尽量避免与致敏物质接触。还要注意加强营养,重视锻炼身体。可采取相应的进补,以预防或减轻支气管哮喘。

三是循环系统疾病。中风:秋季,北方来的冷空气不断南下,人体受冷空气刺激,常导致交感神经兴奋,引起血压升高,促使血栓形成,导致中风发生。因此首先要重视高血压等原发疾病的治疗。同时要适当增加体

育运动,保持良好稳定的心境,多喝水,防止血栓形成。

四是秋季养生保健法。滋阴润肺。秋天空气干燥,加之人体在夏季津液耗损,容易出现口舌生疮、鼻腔和皮肤干燥、咽喉肿痛、咳嗽、便秘等“秋燥”现象。可适当选服些滋阴润肺补品或药粥。如沙参、百合、银耳、芝麻加粳米、冰糖适量煮粥即可,早晚服食,以防秋燥伤人。早睡早起。秋风乍起,气候干燥而秋日早晨天高气爽,空气清新,是秋天一日中空气最为湿润的好时候,早睡早起,以利收敛神气,使肺不受秋燥的损害,从而保持充沛的活力。秋凉宜冻。秋天昼夜温差较大,应随时增减衣服,以防止秋凉感冒。但为了提高人体对冬天的御寒能力,某些呼吸道抵抗力较弱而易患气管炎的人,特别应进行

秋冻,以增强体质提高人体对气候变化的适应性及抗寒能力。调理饮食。秋季气候干燥,空气温度低,汗液蒸发快,应多补充些水分以及水溶性维生素B和C,平时可多吃苹果和绿叶蔬菜,以助生津防燥,滋阴润肺。应少用葱、姜、蒜、韭菜及辣椒等温燥热食物,否则夏热未清,又生秋燥,易患温病热症。适当吃些高蛋白食物,如牛奶、鸡蛋和豆类等,使人的大脑产生一种特殊物质,可消除抑郁情绪。

福田专家提醒:秋季正是健康体检的好时机,及时掌握自身健康信息,防病、治病,使生活更加幸福。

福田健康体检中心预约电话:
0535-6875555
0535-6872222

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!

现已开通QQ健康养生群
欢迎热爱健康热衷养生的人一起探讨健康话题!

QQ齐鲁晚报-健康养生群:
6492696

投稿邮箱:
997398901@qq.com

互动电话:
0535-6630816



养生学一招

保护视力的锻炼方法

一、转眼法

选一安静场所,或坐或站,全身放松,清除杂念,二目睁开,头颈不动,独转眼球。先将眼睛凝视正下方,缓慢转至左方,再转至凝视正上方,至右方,最后回到凝视正下方,这样,先顺时针转9圈。再让眼睛由凝视下方,转至右方,至上方,至左方,再回到下方,这样,再逆时针方向转6圈。总共做4次。每次转动,眼球都应尽可能地达到极限。这种转眼法可以锻炼眼肌,改善营养,使眼灵活自如,炯炯有神。

二、眼呼吸凝神法

选空气清新处,或坐或立,全身放松,二目平视前方,徐徐将气吸足,眼睛随之睁大,稍停片刻,然后将气徐徐呼出,眼睛也随之慢慢微闭,连续做9次。

三、熨眼法

此法最好坐着做,全身放松,闭上双眼,然后快速相互摩擦两掌,使之生热,趁热用双手捂住双眼,热散后两手猛然拿开,两眼也同时用劲一睁,如此3-5次,能促进眼睛血液循环,增进新陈代谢。

四、洗眼法

先将脸盆消毒后,倒入干净的温水,调节好水温,把脸放入水里,在水中睁开眼睛,使眼球上下左右各移动9次,然后再顺时针、逆时针旋转9次。刚开始,水进入眼里,眼睛难受无比,但随着眼球的转动,眼睛会慢慢觉得非常舒服。在做这一动作时,若感到呼吸困难,不妨从脸盆中抬起脸来,在外深呼吸一下。此法,能洗去眼中的有害物质和灰尘,并能改善散光、远视、近视的屈光不正程度。

五、饮食法

香菜虽是多种蔬菜的“配角”,但专家介绍它的保健和药用价值不可忽视。香菜所含有的物质,可起到清热解表,防治荨麻疹和止痒的作用。有研究资料证明,由于香菜含有多种维生素,它的清内热功能,对提高视力、减少眼疾具有很明显的的作用,因此,建议人们常吃些香菜,以利清热解表提高视力。