

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

长 寿之道

「送子观音」的长寿之道

邵天骏

这次全民抗击新冠肺炎疫情期间,97岁名中医邱仲英宅家闲来写写科普文章、吟咏几首名家诗作,弹琴消解不良情绪,抑或是自己创作诗歌和对联,还与一些好友保持电话联系,每天生活过得很充实。

在浦东一带,被誉为“送子观音”的邱仲英老先生专治男女不孕不育症,有着70多年的丰富临床经验,其独特的中医治疗妇女不孕症四步法,为诸多患者带来了久违的“阳光”,并在喜得贵子中享受家庭的温馨与欢乐。

笔者年前见到邱仲英老先生那一刻,但瞧他思维敏捷,精神矍铄,记忆力特别好,一下子就叫出了我的名字。原来,我曾在《浦东文学》报上发表过一篇《邱老的诗》评论文章,对邱仲英在中医坐诊之余写诗所取得的成绩进行了介绍,也使我们之间有了一些接触。时隔一年后,他依然一眼认出了我。

邱仲英老先生是上海川沙人,1923年4月生,至今已在百岁迈进。他系科班出身,从东南大学医学院毕业。临床达70多年,学贯中西,已在治疗男女不孕不育疑难杂症方面有着不俗医术,后从浦东新区人民医院退休。长时间以来,他坚持每天坐诊半天,发挥自己的一技之长。

谈及邱仲英的长寿秘诀,他微笑着说:“动静结合,有张有弛;遇事豁达,心态健康;自寻快乐,诗意生活;回报社会,用心去做。满足了这些条件,再加上学习和实践中医养生,我以为活到百岁甚至更长的时间没问题。”

动静结合,有张有弛。邱仲英认为,久坐不动,或者只动不静,对身体都没有好处,一切皆需适可而止,顺其自然,感觉到位了就行。在日常的生活中,要注意劳逸结合,不把自己的神经绷得太紧。只有调节好身心,掌握好生活的节奏,并适当地做些力所能及的事,同时进行一些有氧运动,就会神清气爽,让身体始终处于较佳的放松状态。

遇事豁达,心态健康。在人与人的交往中,不会总是事事顺利,样样顺心,有的还可能涉及个人利益。遇有此种情况,心情不佳、总是埋怨于事无补。这就需要有一个良好的心态。邱仲英说:“摒弃一切私心杂念,遇事想开些,不去斤斤计较,阳光就会随时随地地透进心田,对得失也就自然而然地看淡了。这样做的好处是,随遇而安,满足感就会多些,烦恼就会少些。”

自寻快乐,诗意生活。快乐无处不在,关键是自己如何去寻找快乐。有的人总喜欢与别人比较,眼前看不到许多快乐的元素,于是幸福感降低。其实,比上不足,比下有余,老天爷是很公平的。邱仲英是一个懂得享受生活、主动寻找乐趣的人。除中医坐诊外,他著书立说,写诗作文,弹琴绘画,创作歌曲,读书看报,出国旅游,林林总总,爱好十分广泛。就像他在出版的社教科普读物《生命的意义》里写道:“快乐是一种精神上的感受,心情舒畅,全身舒坦。”“无愧于心,尽自己之力……助人为乐,竭己之智慧。”快乐其实就在我们身边,就看你握不握得住。

回报社会,用心去做。退休后,邱仲英继续将自己中西医结合治疗男女不孕不育症的独特经验和方法,热情服务于民众,至今已有相当多的家庭终于圆梦,喜得贵子,他也因此享誉一方。他还将自己的经验和心得写成书,让更多的人体会其中的精华。如已出版的《邱仲英中医集成》一书,竟有厚厚的400页之多。浦东新区医学会会长王家瑜教授对此称赞有加:“深感邱老以奔百之龄,仍然心系桑梓,为民造福,实属我等后学及青少年之楷模。”邱仲英的长寿秘诀,亦有服务社会、身体力行的内在动力使然。

邱仲英颇有儒雅之风,生活起居很有规律。他平时注意饮食调理,一日三餐搭配各有侧重,并且注意饮食清淡。尤其在新冠肺炎发生期间,更是在“各有侧重”上做好文章。自觉不碰烟酒,多吃新鲜蔬菜,远离辛辣等刺激性食物。为了增强体质,提高免疫力,如今他又有所选择地吃些辅酶Q,另外再补充些番茄红素。运动方面,他对运动量颇有见地,认为随着岁数的增长,运动应以平稳、少体力为主,决不能超过身体的承受能力,“否则效果就会适得其反”。同时,长寿是一门学问,要因人而异,因地制宜,适合自己的才是最好的。因此,邱仲英的面色、身体素质,看上去都相当不错。

作为一个97岁老人,邱仲英热心社会活动,是上海铁沙诗社的三老之一。其创作的古诗词在浦东川沙古城墙公园留有墨迹,著有《邱仲英诗文集》,还著有文艺歌曲选《天伦曲》等书籍。他说,平时多与人接触和交流,适当参加一些有益的社会活动,同样能使人保持年轻和健康的心态,为养生注入活力,为长寿添砖加瓦。

养 生二得

人 贵有自知之明,这是人们常挂在嘴上的话,要求人们了解自己的能力和力所能及的事!很多人也确实照此此话在规范自己的行为。

但是,人们的自知之明,常常只是局限在自己的性格、能力上,对最需要自知之明的身体,却常常一知半解,甚至一无所知。

我的亲家公老许,一向身体很好,他们夫妇照顾我大病初愈的身体,一直承担着照顾我孙女的重担。前年春天的一个双休日,他们夫妇和崇明农场工友们约好周日一起去崇明游玩一天。可就在周六的早晨,老许在没有任何征兆的情况下,突然,胸口绞痛,大汗淋漓,还好我儿子和媳妇都是医护人员,马上把他送到医院,检查

银 发无忧



苦 丁茶,为冬青科植物枸骨、大叶冬青或苦丁茶冬青的嫩叶,烘干,备用。

中医认为,苦丁茶性味甘、苦,寒,入肝、肺、胃经,有疏风清热,明目生津之功,适用于外

饮 食养生

失 眠中医称“不寐”、“目不瞑”,此症可由气血亏虚,劳倦过度,情志受损、饮食不节等因素造成。选择踩豆法刺激足底穴位,不失是一种治疗失眠的简效方法。

方法:赤小豆500克,淮小麦250克,混合后放在锅中炒热,炒至50度左右,放入盆中,睡前左右脚交替踩20分钟左右。

踩豆为啥能安神助眠呢?

● 穴位效应 足有人体“第二心脏”之称,中医认为,足是人体精气汇集之地,脚底上穴位甚多,踩豆通过腧穴刺激和经络传导,能使行气活血、经络调畅、脏腑功能平衡,进而起到治疗和保健的效果。重要的是,脚底有两个治失眠要穴:一为涌泉穴(即足心),刺激本穴有滋阴降火、宁心安神,引火归元之妙;另一个是“失眠穴”(属经外奇穴),位于足底跟部,当

自知之明

周伟民

发现,两根冠状动脉,一根堵了百分之九十五,一根堵了百分之七十五,因为送诊及时,支架安放成功。总算闯过了一道鬼门关!

我问过老许,你的血管堵得那么厉害,你自己平时一点感觉也没有吗?他的回答是:确实没有什么特别的感觉,有时只是感觉有点累,睡一觉就好了。吃得下,睡得着,经常开着电动车出外采买,或是带着我孙女出去遛弯,没有大碍……

老许的情况,在很多老年人中是很有代表性的,有些人可能知道自己有高血压,血糖高的毛病,药也一直在吃,但是对自己的身体的实际状况其实知之甚少。比如,冠状动脉,颈动脉,腿部深静脉,有没有斑块?除了空腹血糖,餐后血糖,

餐后两小时血糖,包括糖化指标,可能都很少关心。有的老人还感觉身体状况不错,学着人家去跑步,快走,结果导致斑块脱落,中风,甚至猝死。有的毛病查出来往往已是晚期了。所以,我觉得,老年人不要怕麻烦,要定期做一些检查,比如心电图,血管造影,B超,CT,胃肠镜;验血,不仅是测血糖,还可以查查尿酸,肝功能,知道自己血压和血糖高的朋友,要了解自己在一天里血压和血糖变化的情况,然后根据医嘱服药及时地调节。身体有异样感觉,不要掉以轻心,一定要及时去看医生,并准确地表达自己的不适,以便医生准确判断,及时对症下药。总之,要保持安康,对自己身体的实际状况,也是要

夏饮苦丁茶 解暑降三高

胡献国

感风热,头痛齿痛,目赤,聾耳,口疮,热病烦渴,泄泻,痢疾等。《本草纲目拾遗》言其“逐风、活血,绝孕”。《本草再新》言其“消食化痰,除烦止渴,利二便,去油腻”。《中国医学大辞典》言其“散肝风,清头目,治耳鸣、耳聋、聾耳流脓,活血脉,凉子宫”。《四川中药志》言其“能清热散风,除烦解渴”。药理研究表明,苦丁茶含有人体必需的多种氨基酸、维生素及锌、锰、钼等微量元素,有降脂、降压、降糖,增加冠

状动脉血流量、增加心肌供血、抗动脉粥样硬化等作用,可明显改善心脑血管患者的头晕、头痛、胸闷、乏力、失眠等症。夏季气候炎热,常饮苦丁茶可消暑解热,明目除烦,清心降压,降脂降糖。

需要注意的是,苦丁茶是药而不是茶,不宜长期服用,以免损伤肝肾功能,且本品性味苦寒,故脾胃虚寒者不宜选用。《本草纲目拾遗》言其“绝孕”,《中国医学大辞典》言其“凉子宫”,故处于育龄期的男女应慎重选用。

“踩豆”可治疗失眠

蒲昭和

足底中线与内、外踝尖连线相交处,即脚跟的中心处,这是专治失眠的特效穴位,有镇定安神,助人入眠的效果。刺激二穴,可以滋养肾阴、交通心肾、安神助眠。

● 药物作用 中医认为:“外治之理即内治之理”,即外治和内治有类似功效。赤小豆,又名赤豆,本品长于健脾利湿,其色红入心,又能补血益心。当心理压力大,伤其心脾,致人脾虚湿盛,用赤小豆能健脾利湿又可补心。淮小麦,即小麦,能养心安神、健脾益胃、除烦止渴,但安神除烦是其主要功能。赤小豆、淮小麦服用有安神作用,故外用也一定有安神助眠效果。

踩豆体现了穴位按摩和药物功效的双重作用。使用本方法一定要加热,然后去踩。原因是炒热的豆麦子,借助热性更能

快速刺激足底穴位和激发经络传导,让药性快速渗透而达到全身,从而起到疏通周身气血、交通心肾、调整阴阳的效果。

踩豆法能调节周身气血和肾脏功能,用于治疗心火、湿盛、肝热、肾阴虚引起失眠、健忘、耳鸣、头晕等,都有一定效果。一般连用数天,失眠者可精神舒畅,情绪放松,多能入寐,其法简便,值得患者一试。豆类可以反复使用多次,不必更换。踩豆完毕,如再泡10分钟热水脚,效果更佳。严重失眠者,本法配合药物治疗,可起事半功倍之效。

踩豆时注意要点:

- 1.做到起居有常,养成良好睡眠习惯;2.保持心情舒畅,避免忧思郁怒;3.睡前不要剧烈活动,不熬夜看电视;4.晚餐不宜过饥、过饱,临睡勿饮浓茶、咖啡。