

老中医的 养生之道

85岁老中医养生之道

疼痛无须忍受

腰背痛学校开课了

腿软病根儿在哪里

肩周炎的治疗

癫痫的手术治疗

面部抽动为哪般

小脚气大烦恼

发现甲状腺肿物怎么办

血管也会长瘤吗

胃痛离胃癌还有多远

心脏上会长肿瘤吗

手脱皮怎么办

腰酸背痛小心肾囊肿

.....

中央电视台健康之路栏目 编

CCTV 健康之路

国内首部
为患者提供贴身服务的
寻医问诊图书

专家介绍
病例详解
门诊时间
联系电话

老中医的 养生之道

中央电视台健康之路栏目 编

国内首部 **CCTV 健康之路**
为患者提供贴身服务的
寻医问诊图书

▲ 专家介绍
▲ 病例详解
▲ 门诊时间
▲ 联系电话

上海科学技术文献出版社

丛书编委会名单

编委会主任：张 宁 魏 斌

编委会副主任：熊文平 李 虹 段忠应 吕 芸

编委会委员：李 柠 解凡琪 王志强 王 苏

栏目组

编 导：王洪有 王龙庆 田丰歌 李 颖 李 寒

李晔丽 纪 萌 朱 宸 陈 波 张宁宁

修月川 钱 靖 戴尚亚

主持人：张 毅 冀玉华

健康之路节目播出时间

首播：(中央二套)周一至周五 10:08

重播：(中央二套)周一至周五 6:00

(中央十套)周一至周五 15:15

目 录

85 岁老中医养生之道	1
白癜风能治吗	13
让白癜风患者明白就医	18
弯曲 20 年的腰挺直了	27
醉酒与股骨头坏死	32
疼痛无须忍受	38
腰背痛学校开课了	42
腿软病根儿在哪里	51
肩周炎的治疗	63
中医按摩治疗肩周炎	69
少女“粉身碎骨”之后	76
机器人为他做手术	88
当腿部凉、麻、痛时关注下肢缺血	100
拯救我的爱人	104
癫痫的放射外科治疗	115
癫痫的手术治疗	120
面部抽动为哪般	124
面肌痉挛手术直播	134



小脚气大烦恼..... 144

脚病虽小麻烦多..... 149

美丽杀手——血管瘤..... 157

发现甲状腺肿物怎么办..... 163

血管也会长瘤吗..... 167

与尿毒症抗争..... 171

解析珠蛋白生成障碍性贫血(地中海贫血)..... 176

腰酸背痛小心肾囊肿..... 182

胃痛离胃癌还有多远..... 188

心脏上会长肿瘤吗..... 199

从马拉松猝死事件说起..... 209

手脱皮怎么办..... 215

85 岁老中医养生之道



专家简介

陈彤云 教授,出生于中医世家。在北京中医院皮肤科工作。

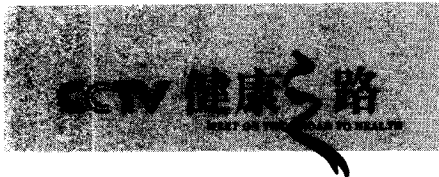
人们常说人生七十古来稀,到八十、九十岁的时候已经算是老寿星了。不过这种是古代人的说法,现在活到八九十岁,甚至一百岁,已经不稀奇了。不过在年龄不断增加的时候,人们也不断在追求美好,追求健康。人们常说都希望自己能够青春永驻、容颜不老,可是似乎只有在小说里才能找到这样的人物,在生活当中您真正见过红颜鹤发的老人吗?

她就是来自北京中医医院皮肤科的陈彤云教授。

很难看出陈老今年已经有 85 岁的高龄了,陈老您从事中医工作已经有多少年了?

陈彤云:我从事中医工作已经 50 多年了,我今年整整 85 岁。

中华养生之道源远流长,养生之学溯古追今。回顾千年养生之书,著名医家历历在目,纵观今日养生的发展,许多著名老中医树立了模范



榜样。

“额头微微翘，红晕点点笑。言语洗芳华，美名津津道。”这是一位学者对这位 85 岁老中医发自内心的评价，这位老中医，就是陈彤云教授，一位著名的国家级中医皮肤科专家。

陈彤云出生于一个中医世家，她的父亲是擅长治疗湿热病的著名中医陈树人。陈彤云自小跟随父亲，接受正统的中医教育，从 20 世纪 40 年代开始，陈彤云师从多位著名的中医专家，至今已经有着 50 多年的行医生涯。

陈彤云：每一个找我看病的患者总带着一些自卑，其实看病、开药方并不累，累的是对患者苦口婆心的劝说，因为我要让他们找回自信。

陈彤云正是用爱心劝导着患者，用耐心让患者重拾信心。微卷的黑发，梳理得柔顺贴切，金边眼镜将陈彤云衬得书卷淡雅，除了额头上几道抬头纹之外，看不到明显的皱纹，脸上也没有什么斑点，很多慕名前来的人对她的保养方法很好奇，他们都想知道陈彤云的保养秘方。

陈老您现在还要出诊啊？

陈彤云：现在我每个礼拜要出五个半天门诊，每天都上班，而且门诊量还比较多，每一次都要有 30~40 个患者。

您的实际年龄是 85 岁，但是看您的外表，最多也就是 70 岁，究竟您是如何让自己能够保持这样一个年轻状态的呢？

陈彤云：谢谢你对我的赞扬。其实这个问题我觉得大家都非常关心，特别是现在，生活越来越好，物质越来越丰富，大家都希望拥有健康，拥有美丽，每个人都有这样一种要求。我有一个观点，就是从内到外的问题，必须首先有一个健康的身体，有一个很健康的心理状态，有一个健康的精神状态，我觉得美就会产生。我之所以有今天的健康和美丽，大家认为我的年龄和外貌之间好像有一点差距，最主要还是来自心理的健康。

可以毫不夸张地说，陈老的脸上除了有一点点抬头纹之外，一点斑都

没有。

陈彤云：斑不是每个人必须都长的，也不是所有老年人都应该长斑的，这不是必然的。最常见的斑就是黄褐斑，中年妇女最有可能出现。所谓的老年斑也不是所有人都有，雀斑也不是人人都有，而且雀斑是有一定遗传性的，老年斑和日晒以及遗传体质都有关系。黄褐斑就比较复杂了，妊娠过程中可以出现黄褐斑，日晒可以出现黄褐斑，还有月经不调、内分泌的障碍和避孕药的影响等等，都可以导致黄褐斑，这样的中年妇女比较多。但是所有的斑都不是必然的。

可是您为什么就能让自己脸上一点斑都见不到呢？

陈彤云：我没有老年斑也没有日晒的斑，这当然也跟我平常的保护有关。我是怕晒的，总是避免光照。我很多年以来都是夏天一直要打伞，因为日光的照晒，不仅仅会使皮肤衰老，皱纹增加，而且也会长斑，所以我在这方面是比较注意的。

来自北京中医院皮肤科的陈勇主任医师是陈老的关门弟子。陈老这一生就收了两个正式的弟子，陈勇主任是深得陈老真传的弟子。陈勇主任既对陈老生活当中的细节非常熟悉，另一方面也对皮肤保养很有心得。

陈勇：好多人都对陈老养生保护皮肤的秘诀很感兴趣。我师从陈老学习已经有4年多的时间了，通过跟老师的密切接触，就像刚才老师说的，她的秘诀很简单，就是防晒，防晒是要持之以恒的，不要等到长了斑再防晒。

陈老今天化了一点淡淡的妆，有没有觉得今天陈老特别的亮丽？

陈勇：我觉得今天的妆，因为上演播室的原因，可能比平时化得重一点，平时陈老很少化妆，她用的护肤品也很简单。我唯一注意到她化妆就是抹一点淡淡的口红，但她的衣服都是穿得很鲜艳、很得体，陈老比较重视仪表美。

陈彤云：抹一点口红给人的感觉不一样，因为我首先要面对患者，患

者看到我精神很抖擞,就会对我增加一种信心,对治疗也会增加一种信心,就会高兴。有的患者跟我这样讲,我看到你我就高兴,就觉得有希望了,我希望能把皮肤治好了像你一样,所以我就比较注重我自己的服饰和面貌的整齐、干净。因为我的外表会给患者带来治疗的信心。

其实不光是涂口红的小细节,中央电视台的记者一共对陈老进行过3次很长的跟踪采访,这3次的采访过程中,陈老是选择了3种不同颜色的服装来配合。第一次选择一个湖蓝色,第二次是翠绿色,第三次是大红的颜色。

陈老今天穿了一件玫瑰红的衣服,您非常注重自己的着装?

陈彤云:这个也代表我的心态,代表我对人生的看法,因为我觉得我活得非常高兴,我热爱我的生活,所以我对待我的工作,我见到你们来找我谈话,我从心里高兴,这就代表我的心态,这时候我必然注意我的仪表。当我每天去工作的时候,都是高高兴兴地去工作。

很多老年人在选择服装的时候,都特别喜欢深色的,您好像跟他们正好相反?

陈彤云:我的心理有点不一样,我是喜欢穿鲜艳一点的颜色,觉得这个代表一个心态,代表我对生活多么热爱。我希望别人看到我的外表,会觉得是我热情的表现。我从来不买灰颜色的衣服,我觉得那代表心情比较灰暗,所以亮丽一点的衣服代表我的心情是愉悦的。

陈勇:我跟陈老在一起,她的衣着风格表示她一直保持年轻的心态,她虽然人85岁了,心态却很年轻。

一般中医带学生,不单是工作上要口口相传的,而且生活当中的师生关系也是非常密切的,很多传道都是在生活中体现。您发现陈老除了我们提到的防晒、注重着装之外,她能保持这么年轻的状态的秘诀是什么?

陈勇:我觉得刚才陈老提到了一句,就是由内而外,要重视身体健康的修炼,俗话说“穿在身上,吃在脸上”,这个关键就是营养,陈老对营养上

也很讲究。

陈老是怎样让自己的一日三餐又丰富又营养的？

陈彤云的一日三餐依次安排在早上6点30分、中午12点00分多和晚上18点00分。早餐很简单，喝一点牛奶吃一点麦片，午餐的种类会多一些，以绿色蔬菜为主，另外还可以吃一些豆腐，豆腐所含的植物蛋白对人体非常有用，荤菜不太喜欢吃肉，就多吃鱼，像胡萝卜、油菜这样的蔬菜也要多吃一点，这样可以补充体内的维生素。陈彤云的午餐一般不会吃太多，吃到八分饱就可以了，晚餐一般吃六分饱，用黄米、红小豆、大麦、黑米等杂粮煮一碗粥，满足人体营养的多种需求。每天晚上20:00左右，是陈彤云的水果餐时间，她会吃一个苹果两个猕猴桃或两个橙子，来补充身体的维生素。自小学习中医理论，告诉陈彤云饮食上酸甜苦辣都不宜过头，食物要因季节的变化应时而吃，这样才能调和体内，达到美容养颜的目的。

陈老刚才介绍的一日三餐，是不是你保养皮肤的秘诀？

陈彤云：这倒不是什么秘诀，我吃饭首先注意青菜，第一需要青菜。菜的颜色我很注重，比方绿色的蔬菜再加上红色的，颜色比较杂一点的，因为按照中医的理论“五色可以入五脏”，我也按照中医的理论在选择蔬菜。另外豆腐我是常吃的，它的植物蛋白很高。早上的牛奶我一定要喝半斤的，加上麦片、一个水果和一点点心，这个热量已经够了，使我维持半天工作不感到饥饿。但是我不吃糖，早餐也没有糖，晚上吃的粥也不放糖，我很少放糖，因为老年人吃糖不太好。

晚上只喝一小碗八宝粥会不会饿呀？

陈彤云：我已经习惯了，不会饿，这个也是中国古代的圣人孙思邈就提到的，吃饭不要吃太饱，七分饱就可以了。我不会饿，因为除了那一碗八宝粥之外，我还有菜，我还有点鱼，晚上到8点多钟还有一大盘水果，根本不会感到饥饿。

我注意到您的餐桌上只有鱼肉，没有我们平常吃的猪牛羊肉。

陈彤云：我很少吃肉，即使用肉做菜，也是不吃的，我把肉挑出来，吃那里面的菜，可以借肉的味道，鱼我是吃得很多的。

您平时有没有特别喜欢吃的，或者是忌口的？

陈彤云：辣的我是绝对忌口的，辛辣的东西是一点不吃。但有的是喜欢吃不敢吃的也有，像巧克力，因为我觉得它第一热量太高，过甜，对老年人不太好，所以也不敢吃。

陈老生活上非常节制？

陈勇：是的，她的饮食理论总结起来，首先是摄入的蛋白质要保证优质的蛋白、好吸收的蛋白，不管是牛奶还是鱼肉还是豆腐，都很好吸收，而且也是优质蛋白。第二要保证纤维素（膳食纤维），老年人要保证纤维素，另外还有维生素，这个对皮肤有好处，对老年人的健康也有好处。

85岁的陈老一开始就提到，为什么能够使自己看起来能像六七十岁的老年人一样，关键是由内养外。究竟陈老有没有去做过美容？

陈勇：这个我还真没发现过，她不光是不做美容，我去她家里，她家里的护肤品都很简单，就是最普通不过的一个面霜，只是她擦面霜的时候，用一些简单的按摩手法就行了。

这面霜不是一些名牌什么的，陈主任看不懂吧？

陈彤云：他不是看不懂，我不用名牌。我去买化妆品，从来不追求名牌，一个是看看颜色，我不要很白的，而是要接近皮肤肉色的，这是第一个标准。看一看，第二再用鼻子闻一闻，我不要很香的，要没有什么味道的。第三个标准是我擦了以后感到很舒服，很快就渗透进去了，用手摸摸很光滑，然后再照照镜子看一看，比较亮，这就是我的标准。这样标准的化妆品并不是价钱很高的，所以我从来也不追求名牌，也不追求价值最高的东西。我的观点还是“以内养外”。

很多人现在都自己在家制作中医药的面膜往脸上贴一贴，您是中医的皮肤科专家，自己就没有在家做过这些东西吗？

陈彤云：这一切我都没有做过，但是我知道，我们也在治疗上用面膜，但是我还没有试用过，我跟陈勇大夫都是强调“以内养外”的问题。

陈勇：说到护肤，好多人都强调抹什么重要，当然一些保护皮肤的药膏也好，营养霜也好，肯定有好处，但是如果我们把着眼点完全放在外抹上面就错了。

饮食是陈老调节内在的一个很重要的一方面，比如说在内在调节上，还有哪方面也可以帮助从内而外的美起来呢？

陈勇：生活的起居要有规律，我跟陈老在一起就发现，她的生活非常有规律，几点起床，几点吃饭，几点睡觉，非常非常有规律。比方说晚上一般来讲 11 点以前一定要入睡了，中午工作很忙、很累，吃完午饭，条件再艰苦也要休息一会儿，按中医的说法叫“子午觉”，这对养生、对美容都是非常重要的，陈老从来不熬夜。

您觉得这些对您这么年轻的状态，有帮助吗？

陈彤云：真是很有帮助，一个是饮食，我的起居是非常准时的，我从来不睡懒觉。晚上我在十点半就开始准备睡觉了，然后我再带着一张报纸，带着一本杂志就准备上床，因为我要看一点东西，慢慢就可以入睡了。我这样睡到 5 点 30 分，6 点 00 分钟起床，我可以睡 7 个小时，已经足够了。这种习惯我也是多年培养出来的，睡觉、起床都有定时，中午要睡一会儿，睡半个小时到一个小时，但是也不能多睡，多睡晚上就影响休息了。

陈老看上去总是特别平和，看到她心情马上就会平静下来，您就没个什么愁事？

陈彤云：你看我活了 80 多岁，人生经历会很丰富的，什么样的曲折、坎坷我都经历过，那就是如何对待的问题了。我已经学会很平和地来对

待人生的曲折,对待人生的坎坷,像生离死别,我很早就过单身生活。但是就是你对待的问题,既然已经发生了这个事情,那就是如何对待现实了,不能老回忆过去,我一定还要想将来,我想将来比较多,过去就让它过去了。许多事情我都经历过,所以我对现在生活很满意。为什么我现在有一个这样健康的身体,精神还比较抖擞,走起路来还挺迅速,我觉得和我的心态有关。因为我对当前的国家,是很满意的,现在我们有一个强大的国家,现在我们属于强国之一了,因为我经历过过去的旧中国,所以对今天这样一个国家,我感到非常高兴。第二点我对我的生活满意,对我的工作非常爱好,所以我对我的患者就理解、同情和关心他们,对工作也满意。而且我有一个非常幸福的家庭,儿女们非常孝顺,他们非常关心我。虽然不住在一起,但是我每天都能接到他们的电话,问问我有什么需要,有没有什么问题,所以我的日常生活用品都不用我去买,都是我的儿女帮我来解决,所以每天没有什么烦心事。

陈勇: 中医的观点叫“养生先养心”,大喜、大悲、大怒,这种过激的变化都会扰乱人体的平衡,平衡紊乱了各种疾病就会产生,所以你要心态平和,无论什么事情,陈老能够做到荣辱不惊,这个可是多年修炼来的。

这种内心的修养是需要磨炼的,陈老是一个特时尚的老人,听很多人说,陈老也是一个特时髦的老人,这个您有没有观察到?

陈勇: 这就是说她心态很年轻,有时候见面很难,大家都很忙,我们就网上交流,我的老师八十多岁能上网,收发电子邮件都可以。

陈彤云: 因为我们院组织过电脑学习班,我也参加了,那时候我已经七十多岁了,青年人所喜欢的东西,我能够学我就要去学,因为我要跟上这个时代。我已经忘记我自己是 85 岁,我和我的同学在一起,我已经不知道我自己是 85 岁了,我和患者在一块我也不觉得是 85 岁,我和家里人,有时候到节假日去爬山,问我能不能爬山,我说可以呀,我也能够爬到

山上,也可以坚持下来。



观众提问

李女士(上海,45岁):我的生活不会像您一样一帆风顺,遇到烦心事时请您给我一些生活建议。

陈彤云:遇到烦心的事情要找好朋友聊天,这是我的办法,因为我周围的朋友很多,周围的邻居也很多,我有烦心事还可以跟我女儿去谈。另外,我烦心的事情也不多,不要认为周围的事情都是完全符合你的心意,这是不可能的,不要要求过高。另外一定要有一个宽容的态度,所以生活不要太苛求,如果真是遇到不可逆的烦心事情,可以找好朋友谈心,就能解决。

李女士(上海,55岁):陈教授,您为什么不长皱纹?

陈彤云:这个不长皱纹其实我刚才谈过,要防晒,紫外线里面有一种破坏皮肤深层的波,不仅仅能够晒伤皮肤,而且可以使得皮肤老化,破坏胶原纤维,皱纹就多了,所以我就尽量避免日晒。我在擦护肤霜的时候也采用一些按摩手法,就逆着方向擦,因为地心是向下的,所以我的手就向上做一做按摩。

陈老有的时候还上山去走一走,这个是定期的吗?

陈彤云:就是节假日,我们每次放长假都要出去,要爬爬山,到昌平或者平谷去爬一下。

陈勇:我知道陈老每天都要坚持的一个运动是什么,走路,很简单,前几年她是在马路上走,现在年龄大了,另外车也多了,她每天在屋里走。每天新闻联播一开播,就是陈老开始走路的时间,这半个小时新闻联播播完了,5000步走完了,任务完成了,多少年持之以恒。

陈彤云:这个我坚持差不多10年了,我每天都是新闻联播开始,我

第一步就开始,走到焦点访谈完,差不多 50 分钟了,我一分钟是 100 步,这个速度已经练出来了,正好新闻联播完了以后,5 000 步就结束了。我这耳朵可以听新闻,也可以知道焦点访谈的内容,我的锻炼也就进行了。

屋里就那么大点地方,怎么能走 5 000 步呢?

陈彤云:可以,只要你打算走,这个事情是件苦事,只要你迈开第一步你就能走下去,我是不管房间大小,我这 5 000 步都能走完,只要有一个速度,多小的屋子也可以转圈。

有些人会奇怪,在屋子里怎么能坚持 10 年每天走 5 000 步?

陈彤云每天上午都要出诊,要接待 30 多位患者,虽然工作量很大,但是她每天还要坚持不小的运动量。陈彤云一直认为,要保持健康,就必须坚持运动。每天早上一起床,陈彤云就会来到楼下的绿地旁打太极拳,中午吃完饭她会躺在床上看一会书,休息 10 分钟。晚上则在新闻联播的时间,在房间里走步锻炼,走步的时候速度不能太慢,差不多每天要走 5 000 步。这样的休息锻炼已经成为陈彤云多年的习惯,也正是这些规律的生活习惯,让陈彤云精神矍铄。

坚持了 10 年这么长的时间,请您谈谈到底走路对您有什么具体的帮助?

陈彤云:现在我的腿能够抬得很高,速度还很快。因为一般人到老年的时候,脚跟就抬不起来,要拖拖拉拉地走路,我还可以大步走路,我还可以跟中年人一块出去玩,走路速度还是一样,我觉得这对我自己的自信心,还是有帮助的。

陈勇:走路是陈老 70 多岁以后选择的锻炼方式,以前我知道陈老游泳、短跑、打乒乓球,好多运动都参加。70 岁以后,人老先老腿,所以她选择走路锻炼的这种方式。我和她在一起,我觉得最让我佩服的,也是我很难学的,就是持之以恒。很多人听了陈老的经验觉得很简单,后来我就问我自己,为什么这么简单效果能这样好。跟老师学了 4 年,我的体会是她

会持之以恒,她做任何一件事情,吃饭的规律也好,生活的规律也好,锻炼的规律也好,持之以恒。有一个很简单的例子,陈老要是晚上有事情,跟朋友聚会了,今天没有走这个路,回到家的时候,她宁可提前几站下车,也要补上。

张女士(陕西,35岁):我生完孩子后,脸上长了好多蝴蝶斑,请问该怎么办,还能完全下去吗?

陈彤云:首先要放心,不要为这件事情发愁,应该好好地找一下病因,我觉得还是可以通过治疗能够解决的。一般妊娠斑可以慢慢自然消退,我也不知道她现在产后多久了,一般一两年以后慢慢逐渐消退了。我倒提醒她一定要防晒,要擦防晒霜,不要再加重,日光会使蝴蝶斑加重。

刘女士(北京,37岁):陈老的脸色特别好,皮肤上也没有斑,请问您年轻时化妆吗?您认为化妆对皮肤有多大伤害?

陈彤云:我年轻的时候,在学校里面是不许化妆的,我们就是简单地擦一点护肤品就算了,没有化妆。现在倒开始注意化妆了,因为这也是代表我这个老年人对老年生活的热爱,心情的愉快,所以我觉得化妆品的选择,只要注意化妆品要非常适合个人的肤质。所谓适合就是擦上很舒服,能够保持一定湿度,保持润泽,能够不痒不疼,这个化妆品就合适,请她不要总是更换品牌。

对于我们每个人来说,长斑都是件很烦恼的事,今天您就给大家支支招。

陈勇:刚才陈老说了,长斑有很多原因,比方说有内分泌的原因,有遗传的因素,也有日晒造成的。其实去斑关键是找对病因,如果是内分泌失调了,那么就把内分泌调整好,比如说日晒引起的,那就要避光,这样至少可以减轻一些。在避光的基础上我们采取一些方法,当然去斑的时候千万不能性急,实际上我们所说的斑,就是一个皮肤色素的沉着,而色素

的消退是靠人的皮肤代谢来逐渐消退的。皮肤代谢的时间是很长的,一般是 28 天一个周期,所以别指望在几天之内就让斑消下去,这有一个过程。

专家门诊时间 医院联系电话 无