昨天,杭州市中医院举办了一场纪念活动,主角是国家级名老中医杨少山

从医75年,如今还坚持每周坐诊看病 94岁老中医养生秘诀:很少吃补品

本报记者 杨茜 通讯员 徐尤佳

穿着精致的唐装,戴着红色的围巾,虽然坐在轮椅上,但是已经94岁的杨少山看上去依然神采奕奕。

昨天,杭州市中医院举办了一场纪念活动,主角正是国家级名老中医杨少山。算下来,今年正是他从医75周年。为了让老中医临证经验得以传承和发扬,杭州市中医药协会、杭州市中医院杨少山全国名老中医药专家传承工作室特意举办了《杨少山临证经验传承学习班》,吸引了很多追随者。

“还有一个多月就是杨老的生日,这个算是送给他的生日礼物了。”杨少山工作室负责人徐红说。当天,杨老还被杭州市中医院授予终身成就奖。

出生于1923年的杨老,其父是当年杭州名医杨仰山,他幼承庭训,年轻时即悬壶设诊于杭城,每每扶危救厄,终成治疗内科杂病的名医。

年过九旬仍然坚持门诊 不少“粉丝”追随了十多年

每周两个半天,杨老都会亲自坐镇门诊,每次看二十位病人。因为是常年住在医院,经常也会碰到同事带着亲朋好友上门求诊,他都是随到随诊,免费服务。

“医生嘛,帮人看病,天经地义。没有什么好推三阻四的。”老人微微一笑。杨老说:“病人生了病,已是痛苦之事,用药要精心,要让病人易于接受,贵在坚持,才能体现疗效”。

正因为如此,杨老积累了不少“粉丝”。当天的现场就有不少“粉丝”来捧场。

“我的病是杨老治好的,知道今天有活动,一大早就赶过来了。”黄女士说。

7个月前,黄女士肺炎发作,慕名找到了杨老。

门诊时,杨老的第一句话就让黄女士非常暖心。“不着急,有病就慢慢治,没事的。”当时,黄女士的房子正在装修,很多事情都要操劳,离开门诊的时候,杨老还不忘嘱咐一句:“不要太劳心了。有什么事,都可以找我唠唠。”

神奇的是,杨老开的方子,黄女士吃了一段时间,效果马上出来了。

后来的调理,黄女士就认准了杨老。“这么大年纪依然坚持在一线,真的太不容易了。”

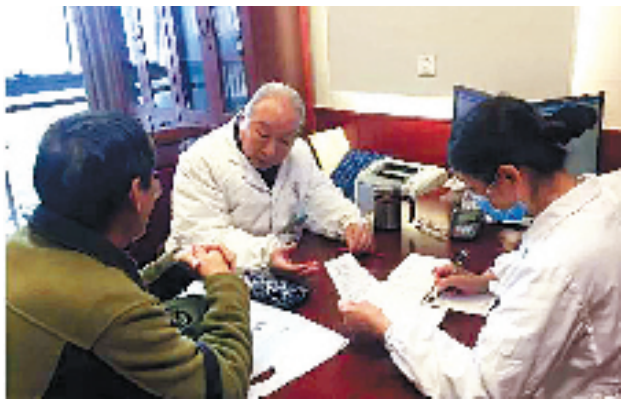
而杭州的虞女士,是因为产后睡眠不好来找杨老看病的。现在孩子都已经十多岁了,只要自己身体出现点问题,她都会咨询杨老的意见,“这是十多年的信任吧。杨老的方子,绝对放心。”

就连何氏妇科第四代传人、中医妇科主任何嘉琳都说,杨老在医学上的默默耕耘,是所有医生的楷模。

养生关键在于心态 生活自律很重要

身为中医,对于养生杨老有自己的一套秘诀。在他看来,心态比一切都重要。“人要健康长寿,最重要的是心胸开阔,知足常乐,人生不可能一直一帆风顺,总会遇到困难、挫折,关键是如何面对,名利、地位、待遇都是身外之物,一定要学会泰然面对。”

如果非要说自成一派的养生之道,他说可以归纳为——自律。



94岁老中医杨少山在坐诊。

他的一日三餐,定时定量,从不暴饮暴食,不饮酒、不吃辛辣煎炸食物,以清淡少盐少糖为主,多进新鲜蔬菜、水果。在饮食方面,杨老也不挑食,有时候门诊晚了,医院的盒饭他照样吃得津津有味。上了年岁以后,杨老喜欢吃一些面食,面条、馄饨。

杨老对病人几乎不开贵重药,强调“重在辨证施治,非价高则效”,“药补不如食补”,所以他自己也很少吃补品。

他自己比较偏爱小米粥。《本草纲目》中说:“小米治胃热痢,煮粥食,益丹田,补虚损,开肠胃”。杨老特别提醒,在熬制小米粥的时候,千万别把上面漂浮着的那层粥油去掉,它有益气健脾的功效。

另外,杨老认为生命在于运动,但又反对过度运动,适合自己便是最好的。他锻炼的方式也很简单,就是散步。早些年,他会从医院为起点,出门绕着西湖散步。还有就是起居有常,几十年来,杨老一直坚持早睡早起,定时入睡。

西湖晓蛮腰出品的桂花龙井新鲜出缸了

本报讯 9月27日,钱江晚报微信公众号“西湖晓蛮腰”出品的桂花龙井茶开始预售。以正宗西湖龙井和满觉陇桂花做原料,最杭州的味道就在这口了。

用今年满觉陇村唐村长亲自监制的西湖龙井为底(即与上半年春茶同品质,仅限150斤),新鲜桂花反复窨制——在清晨时采来头茬桂花,挑选、去蒂、清理,然后在纱布上铺放一层茶叶,按配比均匀地加上桂花,一层茶叶一层花堆成堆,密封窨制。密封7天左右,再用同样的工序,手工摘取新鲜的桂花再次窨制。10月12日,第一批桂花龙井茶总算新鲜出缸,负责晓蛮腰群体种茶叶质量把关的教授级高工、国家一级评茶师、西湖龙井茶专家沈红是这样评价的,“汤色嫩绿、清澈明亮,滋味回甘、水中有香,香气优雅、持久,一盏饮尽,杯底还透着隐隐的桂花香。”

今天,这批桂花龙井就会按时发货。至于想要尝鲜的朋友,现在关注钱报微信公众号“西湖晓蛮腰”,回复“桂花茶”下单购买就行啦。 本报记者 贝楚楚 范雨涵

福彩15选5

第2017280期 投注总额:587682元

中奖号码(无需排序)

01 02 03 05 12

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	0	0元
一等奖	5个号全中	55	3670元/注
二等奖	中任意4个号	4473	10元/注

奖池累计140.3806万元滚入下期。

本信息若有误以公证数据为准。

2017年10月14日

福彩3D

第2017280期

中奖号码 6 5 8

销售总额:42359996元

奖等	浙江中奖注数	每注奖额(固定)
单选	684	1040元
组选3	0	346元
组选6	1408	173元
其他投注方式中奖额为:2857元		

浙江销售2618778元,返奖额957801元。

本信息若有误以公证数据为准。 2017年10月14日

福彩6+1

第2017120期 投注总额:761948元

基本号 生肖码

中奖号码 2 0 2 0 1 2 蛇

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	基本号和生肖码全部按位相符	0	0元
二等奖	6位基本号按位相符	0	0元
三等奖	5位基本号按位相符且生肖码也相符	2	10000元/注
四等奖	5位(含基本号和生肖码)按位相符	110	500元/注
五等奖	4位(含基本号和生肖码)按位相符	1112	50元/注
六等奖	3位(含基本号和生肖码)按位相符,或1位基本号按位相符且生肖码也相符。	20508	5元/注

未中出奖金6719.181万元滚入下期一等奖。

本信息若有误以公证数据为准。

2017年10月14日

中国体育彩票浙江省20选5第17280期开奖公告

开奖日期:2017年10月14日

本期销售金额:161,960元

本期开奖号码:01 13 14 15 20

本期出球顺序:14 20 15 01 13

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	2注	21,382元
二等奖	276注	50元
三等奖	4,559注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2017年12月13日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票排列3(浙江省)第17280期开奖公告

开奖日期:2017年10月14日

本期浙江销售金额:1,220,914元

本期开奖号码:7 9 7

本期中奖情况

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	563注	1,040元	585,520元
组选3	436注	346元	150,856元
组选6	0注	173元	0元
合计	999注	...	736,376元

6,058,646.52元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2017年12月13日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票排列5第17280期开奖公告

开奖日期:2017年10月14日

本期全国销售金额:9,322,696元

本期开奖号码:7 9 7 3 1

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	47注	100,000元	4,700,000元
合计	47注	...	4,700,000元

278,572,100.38元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2017年12月13日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票超级大乐透第17120期开奖公告

开奖日期:2017年10月14日

本期全国销售金额:216,330,390元

	前区	后区
本期出球顺序:	27 26 08 24 15	06 05
本期开奖号码:	08 15 24 26 27	05 06

本期中奖情况

奖级		中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本	7注	6,747,509元	47,232,563元
	追加	3注	4,048,505元	12,145,515元
二等奖	基本	107注	63,449元	6,789,043元
	追加	42注	38,069元	1,598,898元
三等奖	基本	1,308注	2,012元	2,631,696元
	追加	522注	1,207元	630,054元
四等奖	基本	54,547注	200元	10,909,400元
	追加	20,191注	100元	2,019,100元
五等奖	基本	856,199注	10元	8,561,990元
	追加	289,114注	5元	1,445,570元
六等奖		7,293,115注	5元	36,465,575元
合计		...	...	130,429,404元

4,223,045,066.72元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2017年12月13日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票足球4场进球第17151期开奖公告

开奖日期:2017年10月14日

本期全国销售金额:378,746元

主队	阿雅GF	南锡	布尔格	朗斯	沙托鲁	兰斯	尼姆	奥尔良
结果	2	1	0	3+	3+	1	3+	1

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	0注	...	0.00元
合计	0注	...	0.00元

242,397.44元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2017年12月13日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票足球6场半全场胜平负第17151期开奖公告

开奖日期:2017年10月14日

本期全国销售金额:22,454元

主队	阿雅GF	阿雅GF	布尔格	布尔格	沙托鲁	沙托鲁	尼姆	尼姆	布雷斯	布雷斯	瓦朗谢	瓦朗谢
客队	南锡	南锡	朗斯	朗斯	兰斯	兰斯	奥尔良	奥尔良	歌塞尔	歌塞尔	图尔	图尔
结果	3	3	0	0	1	3	3	3	1	1	1	3

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	0注	---	0.00元
合计	0注	---	0.00元

14,370.56元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2017年12月13日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票足球胜平负第17151期开奖公告

开奖日期:2017年10月14日

本期全国销售金额:14,098,344元

主队	斯图加	圣保利	杜伊斯	西班人	阿雅GF	布尔格	沙托鲁	尼姆	布雷斯	奎维利	瓦朗谢	蒙肖	坎布尔	埃因FC
客队	科隆	凯泽	不伦瑞	莱万特	南锡	朗斯	兰斯	奥尔良	歌塞尔	阿雅克	图尔	巴黎FC	奥斯	福伦丹
结果	3	1	1	1	3	0	3	3	1	0	3	3	0	3

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	2注	3,158,029.00元	6,316,058.00元
二等奖	41注	66,021.00元	2,706,861.00元
合计	43注	...	9,022,919.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2017年12月13日,逾期作弃奖处理。