



跟《黄帝内经》学康养

养生 跟着季节走

《黄帝内经》有言,逆四时之气则肝心脾肾皆易受损。阴阳四时为万物根本,春夏养阳、秋冬养阴方合生机。顺阴阳则生,逆则病亡。人至老年,脏腑气血渐衰,正气亏虚,老年人一旦违背四时阴阳节律,肝气郁结、心气亏虚、肺热壅滞、肾气滑脱等各类慢性病便会接踵而至。



科学饮食

老年人四季养生,饮食应顺应自然规律,做到因时制宜、营养均衡。

春季可多食菠菜、荠菜、豆芽、春笋等时令蔬菜,以生发阳气、疏通肝气;同时适当摄入富含维生素的食物,如草莓、柑橘等,增强免疫力,缓解“春困”。

夏季可适量食用西瓜、绿豆汤、苦瓜、黄瓜、冬瓜等,补充水分与电解质;同时注意饮食卫生,避免生冷油腻,防止肠胃不适。

秋季宜食百合、银耳、雪梨、蜂蜜、莲子等润燥生津之品,预防口干咽燥、皮肤干裂;同时可适量摄入坚果、芝麻等,以养阴润燥、润肠通便。

冬季寒冷,阳气潜藏,宜食温热滋补之品,如羊肉、核桃、红枣、山药等,以温补肾阳、抵御严寒;同时注意补充优质蛋白,如鸡蛋、鱼类、豆制品,增强机体抵抗力。

适度运动

老年人四季运动应遵循“顺应天时、不伤为本”的原则。

春季宜多到户外散步、打太极拳,动作应舒缓,以助阳气升发。但春季早晚温差大,运动前需充分热身,做好保暖,避免着凉。

夏季推荐快走、八段锦等低强度运动,以“微微出汗、神清气爽”为度。中医认为“汗为心之液”,切忌大汗淋漓,以免耗伤气血与心阳。

秋季宜选择平和、和缓的项目,如慢走、轻柔的拉伸,避免过度出汗。运动后应及时擦干汗水、增添衣物,防止秋凉侵袭。

冬季阳气潜藏,老人运动须“必待日光”,等太阳升起、气温回升后再进行。锻炼宜在避风向阳处或室内进行,以养精蓄锐。冬季不宜剧烈运动,可多做一些搓腰、揉膝、抬腿等顾护根本的局部锻炼。老人运动需量力而行,做到“形劳而神不倦”。

起居有时

老年人四季起居应顺应自然规律,做到“起居有时、顺应天时”,方能颐养天年。

春季宜“夜卧早起”,晚上不晚于23点入睡,早晨6-7点起床,到户外散步,沐浴春光,舒展形体,助阳气升发。

夏季阳气旺盛,宜“夜卧早起,无厌于日”,可适当晚睡早起,并增加午休,以补充体力。居室需通风降温,但切忌空调直吹,尤其要保护好腰腹和关节,防止“贼风”伤人。

秋季气候转凉,燥气渐盛,宜“早卧早起,与鸡俱兴”,晚上22点前入睡,收敛神气,保持情绪安宁,避免“悲秋”伤肺。此时需逐渐增添衣物,居室可适当加湿,防秋燥伤津。

冬季阴寒最盛,阳气深藏,宜“早卧晚起,必待日光”,建议晚上9-10点入睡,早晨等太阳升起后再起床活动,避免寒气压阳。

特殊人群 养生指南

在四季更迭与气候变化中,儿童、女性及有基础疾病的人群由于生理机能或体质的特殊性,需要更加精细化的健康防护。

儿童由于体温调节中枢尚未发育完善,对冷热变化的适应能力较弱。儿童脏腑娇嫩,春季是呼吸道疾病和积食上火的高发期,日常应严格控制甜食和油炸食品的摄入,多带孩子到户外开展放风筝、摸高跳等纵向运动,以促进气机舒达和骨骼生长。

女性体质多偏阴柔,夏季应避免长时间待在温度过低的空调房内,以免寒气入侵引发宫寒等问题。建议空调房温度维持在26℃左右,并特别注意腹部保暖,可佩戴腹部保暖带或穿着护肚衣物。在春秋换季时,女性也需遵循“春捂秋冻”的原则,重点护好腰腹与双脚,防止寒邪侵袭。

患有基础疾病的人群在季节交替时需密切关注身体变化。例如,秋季气候干燥,糖尿病患者需特别注意饮食对血糖的影响,合理安排饮食结构并定期监测血糖指标。而在面对极端天气(如高温热浪或低温寒潮)时,慢性病患者应严格遵医嘱服药,尽量避免外出。

古代名人的“四季养生局”

古人早就把“四季养生”玩明白了,我们来看看古代名人的四季养生故事。

孔子被医生称为“良医”

孔子春日居处通风,夏日躲避烈日,秋天不迎风而立,冬天不贪烤火,饮食适可而止,饮酒但不沉溺。医生听后感叹:“夫子才是真正懂得养生的人啊!”孔子被医生赞为“良医”。孔子并非靠药物治疗,而是通

过起居顺应四时之气,从而少病少疾。

曹操请教“青牛道人”封衡

东汉末年,曹操曾专门派人将一位名叫封衡的道人请到许都,向他请教养生之法。封衡人称“青牛道人”,据记载,他修炼多年,回到故乡时容颜仍如二十岁的年轻人。

封衡对曹操说:“春夏养阳,秋冬养阴,以顺其根,以契造化之妙。”

孙思邈的四季饮食智慧

“药王”孙思邈活过百岁,他在《备急千金要方》中提出了系统的四季五味调养法,堪称古代饮食养生的经典:春七十二日,省酸增甘,以养脾气,春天肝气旺盛,少食酸味以免肝旺克脾,多吃甘味食物养护脾胃。夏七十二日,省苦增辛,以养肺气,夏日炎热,少食苦味以免伤脾,适当增加辛味宣发肺气。秋七十二日,省辛

增酸,以养肝气,秋季肺金当令,少食辛味以免肺气过盛,增加酸味以养肝。冬七十二日,省咸增苦,以养心气,冬季肾水主令,少食咸味以免水盛克火,增加苦味以养心。

此外,孙思邈还编创了“六字诀”养生歌:“春嘘明目夏呵心,秋咽冬吹肺肾宁。四季常呼脾化食,三焦嘻却热烦除。”通过嘘、呵、呼、咽、吹、嘻六个字的吐纳发音,分别调理肝、心、脾、肺、肾和三焦。

本报记者 李由