

顺时调护,安享老年康健

《素问·四气调神大论》有言:“夫四时阴阳者,万物之根本也”。古人认为养生不能逆势强补,贵在顺其本性,调和阴阳。现实生活里,不少中老年朋友却走入养生歧途:迷信名贵补品、执着高强度锻炼、轻信民间偏方,钱财精力耗费不少,反倒上火失眠、神疲乏力,越养身体越虚。黑龙江省老年病医院内科主任张策指出,老年养生,要义不在强行进补,而在顺势调理,与岁月平和共处。



读懂老年本虚体质

《素问·上古天真论》记述人体生长衰老规律,人过半百,肾气自衰,五脏功能逐步减退,气血生化日渐不足,这是生命自然演变的过程。张策打了一个通俗比方,步入老年,人体如同久用的器物,机能慢慢耗损,整体属于“本虚”状态,经不起过度透支与峻补猛攻。

不少老人自知体虚,便大量服食人参、鹿茸、滋补膏方,厚重滋腻之品,虚弱脾胃无力运化,痰湿郁火堆积体内,引发口干失眠、腹胀不适、血压波动。还有人盲目高强度晨练,过度耗散本就匮乏的气血,出现腰膝酸软、整日疲惫。

张策提醒,老年养生不必强求复刻年轻人的体魄,核心是少消耗、多调和,接纳衰老的客观规律,守住自身气血,安稳脏腑机能,减少病痛侵扰。养生不是对抗衰老,而是顺应身体节奏。

循守天时,顺时摄养

天人合一 是中医养生的根基,《灵枢·本神》提出:“智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒

而安居处”。人体气血升降出入,时刻追随昼夜更迭、四季流转,对老年人而言,规律作息便是成本最低的养生良方。

张策建议,老年人尽量每晚十一点前入睡,保障七小时左右睡眠;日出之后出门缓步散步,生发阳气;午时午休十五至三十分钟,养心益气,但午睡不宜过久,避免因乏伤脾。

四时同样各有法度。春应肝宜舒展,少郁怒;夏应心忌大汗耗气;秋应肺重在润燥,少食辛辣;冬应肾讲究闭藏,减少大量出汗运动。顺着天时微调生活习惯,不用刻意求索,便能护住一身元气。

固护脾胃,食养为本

中医称“脾胃为后天之本”,脾胃负责运化水谷,生成滋养全身的气血精微。年迈之后脾胃机能衰减,好似老化机器,惧怕寒凉、油腻、暴饮暴食的刺激。很多人舍本逐末,高价购买各类滋补品,却忽略三餐饭食才是最实在的滋养。

张策介绍,老年食养讲究顺势缓补,恪守温热、清淡、七分饱三条原则。老人阳气偏弱,生冷瓜果凉菜容易损伤脾胃,诱发腹痛腹泻;重油重盐甜腻饮食滋生痰湿,诱发困

倦、代谢异常;每餐不过饱,减轻脾胃负担,脏腑方能轻松运转。

食补不必追求珍奇药材,家常食材最是稳妥。脾胃虚弱腹胀,常食山药、小米、南瓜;肺燥口干,可取百合、银耳调养;肾气不足腰膝酸软,适量食用黑豆、莲子。温和长久调养,脾胃健运,则气血自生。

调畅情志,心安体安

中医历来重视情志致病,怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾,情绪波动会直接耗伤脏腑气血。老年人脏腑本就偏弱,思虑忧愤带来的损伤,有时更甚于劳累饮食。不少老人终日操心家事,纠结得失,时常焦躁烦闷。肝气郁结便失眠胸闷、血压起伏;思虑过多,脾胃气滞,食少身倦。此时即便补品堆砌,作息再规律,也难收获养生实效。

张策认为,晚年养心贵在顺势接纳,不苛求事事圆满。放下过往烦扰,少计较得失,遇事少动肝火;闲暇养花读书,闲谈漫步,保持心境舒展。身缓可得体安,平和豁达的心态,是调和五脏阴阳的无价良药。

本报记者 胥伟岩

扫码阅读



几款食疗方
护好老人脾胃



常按八穴
守护老年健康

每一期一药

百合



百合为百合科植物卷丹、百合或细叶百合的干燥肉质鳞叶,是药食同源的常用药材,始载于《神农本草经》。味甘,性寒,归心、肺经。功效为养阴润肺、清心安神,多用于阴虚燥咳、劳嗽咳血,也可改善虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚等症。秋季采挖加工入药,日常可煮粥煲汤食疗。风寒咳嗽、脾胃虚寒便溏者不宜服用,常用量6-12克。

小妙招

睡眠讲究“慢起落”

睡醒不要猛地坐起,先闭眼躺 30-60 秒,再缓慢侧身,坐起停留片刻再下床,减少头晕跌倒风险。午睡控制在 20-30 分钟,不宜久睡,傍晚之后尽量不打盹,避免干扰夜间睡眠。卧室保持避光通风,温度不宜过高。

重视平衡防跌倒

日常可以练习扶稳桌椅做单脚短暂站立,锻炼下肢力量。家中清除过道杂物,夜间留小夜灯,穿防滑软底鞋。起身、转身动作放缓,不猛然扭头、弯腰。

本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

序言

热搜上的中医——千金难买老来瘦,害了多少老年人

无处不中医

近日,一条《千金难买老来瘦,害了多少老年人》的视频在抖音平台火爆,“千金难买老来瘦”这句养生俗语,诞生于物资匮乏的旧时代,古人见肥胖易诱发咳嗽、中风,便将清瘦视作长寿吉兆。可很多老人曲解老话本意,刻意节食减重,一味追求单薄身形,殊不知这种病态消瘦,恰恰是身体发出的警报,对应现代医学的肌少症,在中医归属于“痿证”“虚劳”范畴。

《黄帝内经》有言:“脾主身之肌肉”“形不足者,气亦不足”。脾胃为后天之本,如同身体的营养

工坊,吃进去的水谷,依靠脾胃运化化为气血,去濡养四肢肌肉。人至暮年,脏腑自然衰减,脾胃运化减弱,肾气亏虚,气血本就日渐不足。若此时刻意少吃,过度节食,便会进一步损伤中土,气血无从化生,肌肉得不到滋养,慢慢萎缩无力,正如古医书所载,脾失健运,则“筋骨肌肉皆无气以生,故不用焉”。

不少老者听闻“老来宜瘦”,便忌口荤腥,餐食只求清淡寡淡,渐渐身形瘦削,看似体态轻盈,实则步履迟缓,稍动便喘息乏力,频繁跌倒。医者诊察,并非是养生得法,而是脾胃衰败、气血两虚。《老老恒言》中告诫后人“脾胃一败,百药难施”,点明老年人养生,万不可为求瘦而伤脾胃根本。这里的“老来瘦”,本指

肌肉紧实、无痰湿壅滞的清健体态,绝非骨瘦肉消的虚瘦。

很多老人分不清健康瘦与病态瘦。若是没有主动减重,三至六个月体重下降超百分之五,伴随胃口变差、浑身乏力、行走迟缓,切莫暗自庆幸,要及时就医排查问题,不可当成“老来有福”。

调养老年体魄,重在健脾补肾,养气血以充肌肉。饮食不必一味吃素,鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆制品都是滋养肌肉的原料,搭配山药、小米健脾养胃,三餐恪守七八分饱,少寒凉甜腻。中医讲“动则生阳”,闲暇时练习八段锦,慢走、踮脚、靠墙静蹲,适度抗阻运动,推动气血流通,延缓肌肉耗损。

感冒

基础药量:生姜10片,白萝卜10片,加红糖

用法:煎服,喝完捂被子发汗。适合风寒怕冷感冒。

加减:嗓子疼、风热感冒去掉生姜。

咳嗽

用法:橘子挖个口,倒入香油烧热吃。一天3次,一回1-2个。

加减:干咳,橘子里面可以放少量冰糖。

哮喘

基础药量:杏仁25克,蜂蜜30克

用法:加水煎服,适合常年哮喘参考。

杏仁一定要选用炮制过的苦杏仁,生杏仁有毒。

高血压

用法:玉米须煮水当茶水喝,坚持半个月。

加减:头晕头胀,可以加决明子10克。

关节炎(外用)

用法:野线麻叶多层包住疼痛关节,3天换一次,反复使用。

皮肤过敏、破皮不要外敷。

红白痢疾

基础药量:芝麻120克,绿豆120克,两者捣碎

用法:开水冲粉服用,一天3-5次。

拉肚子严重、便血尽快就医。

胃病

基础药量:人丹12包,香附子250克,打成粉末,分成20份

用法:一天3次,一次1份。两剂为参考疗程。

加减:胃怕冷疼痛,加干姜粉少量。

头晕头疼

基础药量:苍耳子25克,红糖50克

用法:加水煎水喝,连用7天。