

老年人养生防病 注意调治三虚



人体生命活动能否正常进行,与脏腑气血阴阳的盛衰息息相关。随着年龄的增长,人们脏腑功能减退、气血阴阳渐衰,会出现记忆力减退、体力下降、视力减弱等情况。湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)心血管学科带头人肖长江认为,即使是一些看起来很健康的老年人,也存在脏腑气血阴阳虚弱的问题,主要表现为“三虚”,即肺、脾、肾三脏的虚损。早发现、早干预“三虚”,有助于“治未病”,从而延年益寿。

肺虚

老年人以肺气虚多见。中医认为,肺在人体生命活动中主要起三方面的作用:

- 1.肺主气,管理人的呼吸运动,对人体全身气机也有调节作用。
- 2.肺主行水,肺的宣发和肃降功能可以推动和调节全身水液的输布和排泄。
- 3.肺朝百脉,有助心行血、调节呼吸运动、促进津液代谢等作用。

肺气虚的老年人常表现为易出汗,稍微一活动就出汗,甚至吃饭都会大汗淋漓,并伴随乏力等症状;抗病能力降低,易受外邪侵袭,较一般人更易感冒且感冒日久不愈;语声低弱,有气无力,稍微提高声音就会感觉到呼吸不畅、气短;呼吸急促,咳嗽无力,痰不易咯出。

肺虚的老年人平时可以适当多食银耳、百合、花生等食物。此外,还可选用以下食疗方:

- 1.山药红枣粥。取粳米100克、薏苡仁75克、山药(干)50克、大枣(干)10克,共煮成粥。
- 2.银贝雪梨汤。取银耳(干)20克、梨200克、川贝母5克、冰糖30克,共煮成汤。

脾虚

老年人以脾气虚和脾阳虚多见,亦可兼有其他脏腑气血阴阳亏虚,如脾肾阳虚、肺脾气虚等。中医认为,脾为后天之本。脾主运化,可以帮助人们运化饮食中的水谷精微物质,并转输至各个脏腑,以供其用。此外,脾还有统摄血液的作用,使血液行于脉内而不外溢。

脾气虚的老年人主要表现为面色萎黄;肌肉松弛无力;没有食欲,即使未进食,也感到腹胀。若脾气虚进一步加重,则可表现为脾阳虚。脾阳虚者除了有脾气虚的症状,还有畏寒、大便溏稀等症状。

脾虚的老年人平时可以适当多食小米、山药、白扁豆、莲子、大枣、香菇等健脾养胃的食物,或借助山楂、麦芽、鸡内金等促进脾胃运化。

推荐一款补益脾胃的食疗方——猪肚四神汤。该方中“四神”指莲子、芡实、山药、茯苓这四味中药,它们具有健脾祛湿、养胃补虚的作用;猪肚为补脾之“要品”,有以脏养脏的作用。

肾虚

老年人以肾阳虚、肾阴虚、肾气虚为多见。中医认为,肾为先天之本。肾对人体的生长、发育、生殖及脏腑功能的正常运行有重要作用,同时还有调节水液代谢、保持呼吸深度的作用。

肾虚者的共同表现有腰膝酸软、脱发、牙齿松动、头晕耳鸣等。此外,肾阳虚者还可见畏寒、小便清长、夜尿增多、舌淡、脉沉迟等寒象;肾阴虚者还可见手足心热、两颧潮红、午后潮热、便秘、舌红、脉细数等热象。

肾虚的老年人平时可以适当食用黑豆、桑葚、枸杞、板栗、核桃等食物,亦可适当食用黄芪五味瘦肉汤,取生黄芪5克、五味子1克、桃仁1克、瘦猪肉100克,共煮成汤。

特别提醒:老年人处于脏腑功能减退、气血阴阳不足的特殊状态,不宜自行使用过于峻猛的补药或者攻伐药物。对于体质的具体辨识,除了要依据症状,还应结合舌象和脉象,因此老年人应当在专业中医师的指导下调补身体,切不可随意用药。

(《健康报》唐卫红 王艳姿 严弘佳)

老年养生之道 重在健脑

俗话说,养好大脑,身心不老。中医认为,脑为元神之府、精髓之海,是生命的枢机,主宰人的生命活动、精神活动、感觉运动等。步入老年后,人容易出现记忆力减退、精神不振、反应迟钝、头晕眼花等问题。因此,老年人在养生的过程中,要特别注重健脑。

按摩益脑

中医认为,头为诸阳之会。人体的任脉、督脉、手三阳经、足三阳经均循行于头部。经常按摩头面部可活血通络、健脑益智、醒神抗衰。常用的方法如下:

- 1.梳发摩顶
十指微屈,以指代梳,从前额及耳前梳到枕后,每次梳36遍,每日1至2次,以晨起及睡前按摩为佳。
- 2.搓鼻通窍
(1)两手掌相对,将中指和无名指紧贴在鼻部两旁,自鼻梁两侧向上按摩到鼻根部,然后再返回鼻翼,反复按摩数十次,直至鼻部有温热感为止。
(2)用一手中指上下往返按揉人中沟9次,可起到通鼻窍、醒神的作用。
- 3.摩耳鸣鼓
(1)用双手拇指和食指循耳廓自上而下按摩双耳至耳垂36次,以耳部发热为度。

(2)将双手手掌按压在两侧耳廓上,两手食指和中指轮流叩击枕骨下部36次。

(3)用双手掌用力按压双耳孔,随后骤然放开,反复18次。

4.摩掌浴面

先将双手手掌相互摩擦,搓热,贴于面部,双手四指分推至两额角,然后用两掌心自上向下摩两颊,最后以中指回到鼻翼处为1遍。共摩面20至30遍,以面部微微发热为度。

运动健脑

1.太极拳

经常练习太极拳,能促进人体脏腑功能,通调气血、调整阴阳,起到防病强身、健脑益寿的作用。

练习太极拳时要注意:

- (1)用意识引导动作,把注意力集中到动作上。
- (2)注意放松,不用拙力,动作舒缓自然。
- (3)上下相随,周身协调。

(4)分清虚实,重心稳定。

(5)保持呼吸顺畅,呼吸与动作自然配合。

2.散步、跑步

散步与跑步有利于调和气血、畅达气机、活动关节、助脾运化、宁心养神、强身抗衰。一般主张饭后和睡前散步。

老年人和体弱者适宜慢跑。跑步时应注意呼吸深、长、细、缓,有节奏。可以两步一呼、两步一吸,或三步一呼、三步一吸,尽量形成腹式呼吸。注意保持全身肌肉放松,以步伐轻快为度。跑步的时长和频率,要根据自身情况而定,可以每天跑20至30分钟,也可每周跑5至6次或隔天跑1次,但须持之以恒。

饮食养脑

老年人的日常饮食应注意三定、三高、三低。三定即定时、定量、定质;三高即高蛋白、高不饱和脂肪酸(多食麻油、豆油、菜籽油

等)、高维生素(多食新鲜蔬菜和水果);三低即低脂肪(少食肥肉、猪油、牛油、奶油等)、低热量、低盐。此外,老年人还可适当食用一些具有填精益髓、健脑益智作用的食物。下面推荐几个食疗方。

1.核桃粥

取核桃30克,粳米200克,大枣10枚,洗净后放入锅内,文火熬成粥,每日食用2次。

2.黑芝麻粥

取黑芝麻30克,粳米100克,洗净后放入锅内,文火熬成粥。食用时可加1匙蜂蜜搅匀,每日早晚服食。

3.枸杞粥

取枸杞20克,小米100克,猪瘦肉末30克,洗净后放入锅内,共熬成粥。食用时加少许精盐调味,可经常食用。

4.牛骨髓粥

取牛骨髓15克,黑芝麻15克,糯米100克,放入锅内,共熬成粥。食用时加少量白糖调味,每日食用2次。(《健康报》)