

103岁名中医仍出诊 5个养生心得

近日,上海市名中医、著名妇产科专家李国维 103岁仍坚持出诊的新闻引起大家的关注。李国维不仅长寿还很健康,有什么独特的养生方法吗?

据《中国中医药报》报道,曾经有友人向他请教养生秘诀,他将其总结为几个方面:扶持身体正气;追求天人合一;活到老,学到老;宽心态,不计较。



不断接纳新事物是老年人保持活力的秘诀(视觉中国)

然,呼吸新鲜空气,沐浴阳光,参与户外活动,以促进身心的健康。

●保持对事物的兴趣

保持对事物的兴趣,不断接纳新事物。在李国维的养生观中,工作和兴趣是老年人最好的养生办法。他提到“老有所为,老有所乐,老有所养,老有所学”,保持对事物的兴趣,不断接纳新的信息是他保持活力的秘诀。“不做虽然活着但已经死了的人”是他对自己的要求。他鼓励老年人在生活中要不断学习,保持积极向上的心态。

●烦心事不要放在心里

面对生活工作中遇到的烦心事,中国福利会国际和平妇幼保健院中医科主任金富锐曾经问过李国维会不会生气或焦虑,李国维回答:“会啊,但是不要放在心里太长时间,有些事情尽力而为就可以了。”李国维认为,过多的计较和较劲会对身心健康造成负面影响。他提倡不要过多地计较事情,要学会放下,以平和的心态面对生活中的种种琐碎。他认为人生不必太过纠结于得失、荣辱,而应关注于内心,以及和他人的和谐相处,只有这样的心态才有利于身心健康。(《健康时报》)

●扶持身体正气

人体的正气是保持健康的关键养生之道,扶持身体正气为本。所谓正气,即良好的脏腑功能和气血运行状态,正气足则免疫强,反之则弱。李国维认为人体的正气是保持健康的关键。他主张通过合理的饮食、适当的运动和良好的休息让机体保持正常的生理状态。面对现代年轻人压力大、经常熬夜的情况,李国维表示熬夜会损伤人体脏腑功能。合理的睡眠使

人体正气及时修复,而长期熬夜,就会使得脏腑功能受损,免疫力下降。午间小憩也可以在短时间使心脏得到休息。

●锻炼肌肉力量

锻炼肌肉力量,让自己保证活力。尽管已经百岁高龄,他在家中还会举哑铃,锻炼肌肉力量,让自己保证活力。用李国维自己的话来讲,“我还不至于粘在床上,我还能动一动”。

●读懂身体语言

读懂身体的语言,顺其自然生活。“天人合一”是中国古代哲学思想中的一个重要概念,强调人与自然的和谐统一。李国维的养生观念中强调“天人合一”的思想,他认为人体是自然和谐相处的一部分,人体的健康与天地万物和谐共生。他主张将身体与自然相结合,让自己与生态环境达到一种和谐的平衡状态。自然,是他的口头语,累了就休息,困了就睡觉,饿了就要进食。他鼓励人们去接触大自然,

老年人“多重用药”应注意什么



(视觉中国)

老年人用药更应谨慎

随着年龄增长,老年人的各个器官结构和功能都会逐渐变差,内分泌代谢能力也会下降,这就导致他们对药物的反应和耐受力有所改变。

例如,有些老年人在服用降压药物时容易引起体位性低血压,这是因为老年人的压力感受器反应下降,以及心脏和

自主神经系统有变化。再比如,服用地西洋、三环类抗抑郁药物时,可能会导致老年人体温下降。这是因为老年人的体温调节能力减退。此外,老年人在使用胰岛素治疗糖尿病时易引起低血糖,在服用抗凝药物华法林或肝素时易发生出血风险,都是因为老年人对药物的

的反应比较敏感。

这些情况表明,老年人服药有更高的不良反应发生率。单一药物就可能出现风险,更别提多重用药了。此外,多重用药可能对胃肠功能产生影响,降低食欲,长期下去可能会导致老年人营养不良和衰弱等。

多重用药会相互干扰

当所有药物都要作用在一个机体的时候,它们之间难免会“磕磕碰碰”。研究发现,药物相互影响主要集中在以下几个方面。

●在吸收方面的相互作用

有些药物可以影响另一种药物在肠道中的吸收速率和程度。比如,抗酸药会显著减慢氟喹诺酮类药物在胃肠道中的吸收,含有镁和铝的抗酸药(如硫酸铝)会使环丙沙星的药效几乎完全消失,碳酸钙也会不同程度地降低环丙沙星的吸收,从而影响到其治疗效果。

●在分布方面的相互作用

有时候,一种药物可以改变另一种药物在体内的分布情

况。非甾体类抗炎药(如阿司匹林、布洛芬等)在高剂量下会增强抗凝药华法林的作用,从而引起出血和凝血功能下降。

●在代谢方面的相互作用

大多数药物主要在肝脏进行代谢,在联合用药时,某些药物能够抑制或促进另一种药物在体内的代谢。比如,环丙沙星与茶碱一起使用时,茶碱的血药浓度会明显增高,可能导致严重的胃肠道反应和中枢神经毒性。

●在排泄方面的相互作用

有些药物通过肾脏排出体外。比如,磺胺类药物在酸性尿液中容易形成结晶,导致尿结石,对肾脏造成损害。所以磺胺

类药物应避免与酸性药物(如维生素C等)联合使用。

总之,老年人治病不能孤立地看待某一种疾病和它的用药,需要多重用药时,要在药师和医生的指导下尽量精简。同时,应理解用药的目的是治疗疾病,若没有健康问题,不推荐盲目服用保健药品或预防用药。

在治疗慢性病的过程中,要定期去医院随访,请医生根据病情及时调整用药,尤其是用药后出现身体不适时,一定要及时就诊。只有了解患者病情的医生和有专业知识积累的药师,才能帮助患者合理选择和搭配药物,因此建议所有老年人,一定要坚持遵医嘱服药。此外,家属要帮助老人管理好家中的药品,避免错服或多服等。(《健康报》)

老年人是一个独特的群体,不少人存在多病共存的情况。

当老年人患有某一疾病时,他们通常会去专科就诊,并接受专科医生的治疗建议,包括药物和非药物治疗。当老年人同时患有多种疾病,每种疾病都需要吃多种药物时,需要服用的药物便越来越多。此外,很多老年人也关注养生,会日常补充钙片、维生素、肠道益生菌等。

虽然治病用药没有错,但同时使用多种药物时,一定要考虑药物之间的相互影响,以及可能给健康带来的不利影响。

多重用药通常是指患者同时服用5种及以下的药物。如果多重用药是合理的,且没有不良反应或风险,即治疗效果远超潜在风险,那么多重用药是没有问题的。

多数情况下,多重用药的情况非常复杂,不仅包括患者服用药物的数量和剂量,还涉及不合理用药、药物之间的相互作用,以及药物与疾病之间的相互作用等。不合理的多重用药会带来风险,或者容易导致药物不良反应。