

# 天气转寒,老年人该如何养生防病?



时值秋冬交替,天气转凉,昼夜温差增大,老年人身体机能容易减退,那些身体衰弱甚至有多种慢性病的老年人如何安全度过秋冬季?近日,国家中医药管理局举行发布会,邀请多位中医专家为老年人养生防病支招。

## 抗外邪需内外兼修

老年人容易出现哪些健康问题?

中国中医科学院老年医学研究所所长徐凤芹指出,老年健康问题主要表现在3方面:多种慢性病共存,如高血压、糖尿病、冠心病等集于一身;功能减退,包括记忆力下降、视力听力衰退等;衰弱综合征,表现为精力不足、行动迟缓、易跌倒等。

“这些问题实际上是多系统共同衰退、相互影响的结果。”徐凤芹表示,中医的核心是“整体观念”和“辨证论治”。对一些老年健康问题,不能把它作为一个孤立的“病”来看,而是看作人体自然生活规律。

“生、长、壮、老、已”中,“老”这一阶段的整体状态失衡,其根本原因在于脏腑气血虚损,特别是肾精不足和脾胃功能减弱。中医对老年健康管理秉持积极态度,通过整体治疗努力让老年人“少得病、不得病、晚得病”,享受健康的晚年生活。

秋冬季节是流行性感冒的高发季节,老年人如何提高自身正气抵抗外邪?

徐凤芹介绍,中医强调“正气存内,邪不可干”“邪之所凑,其气必虚”,老年人多属气虚体质,抵御外邪能力不足,因此预防感冒的关键在于“益气固

表”。具体来说,调理推荐采用平补的方式,比如服用黄芪炖鸡汤补中益气,食用山药粥健脾养肺,通过大枣茶调和营卫。这些食材性味平和,适合老年人长期食用。必要时,也可在医师指导下选用经典的益气固表类方剂,多法并用,增强机体防御能力。

徐凤芹强调,除药食调理外,运动也不可少。适度运动可激发阳气、促进气血运行,从而提升正气。同时适时增减衣物,注意保暖,稳定情绪。内外兼修,增强身体抵抗外邪的能力,方能帮助体弱之人安稳度过流感高发季节。

## 缓解腰腿疼有妙招

腰腿疼痛现象在老年人中较为普遍。湖南省中医药研究院党委书记、院长葛金文表示,疼痛不严重者可用简单方法缓解。

“首先是穴位按摩。”葛金文介绍,腰背痛,可握拳用拳眼上下摩擦后腰的肾俞穴区域;腿酸痛,可用拇指按揉膝盖外侧的足三里穴及膝后委中穴,每穴按摩1~2分钟,以感到酸胀为度。此外,还可以艾灸。葛金文表示,艾灸通过温热效应能深入经络,驱散寒湿,特别适合遇寒加重的疼痛。可选取肾俞、大肠俞、阳陵泉、委中、足三

里等穴位,或将艾条对准痛点,距离皮肤2~3厘米施灸,每穴10~20分钟,以温热舒适、皮肤微红为宜,注意避免烫伤。此外,中药热敷包也是不错的选择,老年人在家蒸热后,敷于患处,能够疏通经络,明显缓解腰腿疼痛。

“平时,老年人要特别重视腰腿肌肉的锻炼。”葛金文强调,锻炼对老年人非常重要。老年人在家里可以采取温和的方式锻炼,如仰卧躺在床上,脚尖尽力向前伸,再尽力回勾,反复进行,这样小腿会比较强壮,

促使下肢血液循环;也可伸直膝关节,将腿抬高30~45度,保持数秒后再放下。如此反复,可以锻炼腰腿肌肉,防治腰腿痛。

秋季老年人容易情绪低落、郁郁寡欢。杨戈认为,异常过度的情绪会损伤脏腑功能,调节老年人情志的方法在于疏通肝气和补益心脾,核心的“药引子”就是爱与陪伴。老年人可以培养兴趣爱好、参加社区活动等方式舒缓情绪,另一方面,家庭和社会也应给予老年人足够的支持和陪伴。

## 多法并举滋阴润液

不少老年人经常感到口干、眼睛干涩、皮肤干燥、瘙痒,这是为什么?该如何改善?

中国中医科学院广安门医院老年病科主任医师杨戈介绍,中医将这类干燥症状归结为“阴虚津亏”。中医理论中,“阴液”代表人体内所有有形的、滋润的、安静的液体物质,如血液、唾液、泪液、汗液等,它如同身体的“润滑油”与“冷却液”,负责滋润脏腑、濡养四肢百骸、制约阳热。

随着年龄增长,就像自然界步入秋季,人体会出现自然的阴液耗伤,主要原因有:

肝肾阴虚是根本。肝开窍于目,肾主水液。老年人肾精亏虚,无法上济于心火,会导致心肾不交,产生虚火,灼伤津液。肝阴不足,则不能滋养眼睛,导致干涩昏花。

脾胃虚弱是源头。脾胃是津液生成的源头。脾胃功能弱,喝进去的水和吃进去的营养物

质不能有效转化为身体所需的津液,反而直接排出体外,形成“干渴但喝水不解渴”的局面。

不良生活习惯加重损伤。如过食辛辣、油炸、烧烤等温燥食物,熬夜、思虑过度会耗阴血;长期待在空调房等干燥环境中,也会加速津液流失。

那么,该如何改善这类问题?

杨戈介绍,改善阴虚干燥,切忌一味大量灌凉水,那会进一步损伤脾胃。正确的思路是“滋阴润燥”,即补充能够生成津液的根本物质,并促进其输布——

食疗润燥,安全有效。可选用温和的滋阴食材,如经典代茶饮沙参麦冬玉竹茶,取适量沙参、麦冬、玉竹泡水代茶,能润肺生津、养胃滋阴;银耳百合羹润肺安神,配合枸杞更能滋补肝肾,改善皮肤干燥与睡眠。

起居方面,应避免熬夜,尽

量在子时(晚11点至凌晨1点)前入睡,此时人体阴气最盛,最宜养阴。居住环境可使用加湿器保持一定湿度,避免过度沐浴,少用碱性强的清洁品。

情志方面,宜保持心情平和,避免大怒与过度思虑,以防“怒伤肝”“思伤脾”,进一步耗损阴血。适当听音乐、静坐、深呼吸,都有助于内在平衡。

此外,配合穴位按摩也能加强滋阴效果,如经常按揉三阴交(内踝尖上四横指)与太溪穴(内踝尖与跟腱间凹陷处),两穴均为调补肝、脾、肾三阴的重要位置,长期坚持,有滋水涵木之效。

“应对老年干燥症,我们要像呵护一块需要滋润的土地,不是泼一盆冷水,而是下一场绵绵春雨。”杨戈说,通过滋阴的饮食和宁静的生活方式,让津液慢慢滋生、渗透到全身,从而由内而外地恢复肌肤、皮肤、眼睛的润泽。

## 补虚安神呵护睡眠

很多老年人晚上睡不好、容易醒,中医有哪些安神助眠方法可以使用?

“老年人失眠发生率约30%~50%,且随年龄增长逐渐增高。”徐凤芹表示,这反映了“老年人多虚多瘀”的生理特点。“虚”即心血虚和肝血虚。从中医层面讲,血是神志活动的物质基础,因为血虚,心神失养,就会出现入睡困难、多梦易醒问题。“瘀”是指气血运行不畅,瘀血阻滞,会扰乱心神,从而加重失眠或反复发生。因此,中医治疗失眠从“补虚”和“安神”两方面入手。

针对失眠问题,徐凤芹推荐了两个食疗方:一是桂圆莲子羹,桂圆肉可养心安神,莲子健脾益肾,两者合煮成粥,适合心血不足、睡眠浅、多梦的老年人;二是百合枣仁茶,百合能养阴润肺、清心安神,酸枣仁可养心安神,这两味合起来煎煮再焖30分钟,再作代茶饮,适用于心烦、入睡困难的老年人。也可按压穴位,内关穴和神门穴有宁心安神之效,按压3~5分钟,感到微微酸胀即可。

“家人对老年人的呵护支持也很重要。”徐凤芹补充说,睡前问候或陪伴聊天能提供心理安抚。同时,老年人应保持规律作息,尽量在11点前入睡,避免床头放手机,下午3点后不喝浓茶等。

## 饭后行走因人而异

人们常说“饭后百步走,活到九十九”,这是否适合老年人?

葛金文表示,“饭后百步走”本意是通过舒缓运动来促进脾胃消化和运化水饮,但并不适合所有老年人,应因人而异。

哪些老年人适合饭后缓步慢行?

葛金文介绍,对那些身体素质较好、没有严重慢性病的老年人,饭后适度活动更有益身心健康。其次,脾胃功能较弱、易积食的老年人,饭后休息约30分钟,再以“闲庭信步”的方式慢走10~15分钟,有助于促进胃肠蠕动,缓解饱胀感。

哪些老年人不宜饭后立即行走?葛金文提醒,患有冠心病、高血压、动脉粥样硬化等心脑血管疾病的老年人,饭后行走易导致心脑供血不足,引发头晕、心绞痛等意外,这类老年人饭后最好静坐或者平躺30~60分钟;患有胃下垂的老年人,饭后行走会加重胃的下垂程度;平时体质虚弱、气血不足的老年人,吃饭后自然感到困倦,这是老年人身体的自我保护信号,应静卧养气,强行散步反而会耗伤气血。

## 运动养生不伤为本

“老年人运动养生须遵循‘不伤为本,适度为要’的原则。”葛金文提醒,首先要顺应自然。老年人气血不足,身体调节机制不够,运动要选择在阳气升发的早晨或下午阳气较盛的3点到4点左右,千万别避开阴气较盛、天也不亮的清晨或夜晚,也不要烈日当空的正午。春夏可适当增加运动量,秋冬则应趋向收敛,不要过度运动,特别不要剧烈运动,减少阳气消耗。其次要量力而行,做到“形劳而神不倦”,运动以微汗舒畅、不觉疲劳为度,切忌大汗气喘,以免耗伤气血与心阳。

同时,还要“重点锻炼,顾护根本”。葛金文指出,老年人腰腿疼痛、关节不利的根本在于肾精亏虚、肝肾不足、气血衰弱,导致筋骨失养,不通则痛、不通则僵。因此锻炼应“以养为主、以通为要”,可练习太极拳、八段锦等温和动作,壮腰固肾。

此外,老年人的运动不应只追求形体的活动,更要注重精神的调养。运动时可集中意念于动作与呼吸,使全身放松,达到“形神合一”,实现“精神内守,病安从来”。

葛金文强调,老年人“护本锻炼”可以遵循下列“三字经”:腰常搓,肾俞热;膝常揉,筋不结;腿常抬,血自流;腹常摩,脾自强;气常匀,意常守;缓柔稳,久见功。

据《人民日报海外版》