

## 古代老人养生八法

宋代有位叫陈直的生家,他写了一本养生名著《养老奉亲书》,书中收集了宋代以前的许多长寿经验和养生方法,其中有一篇《述斋十乐》的文章,说的就是老年人的十种养生保健方法。这说明早在宋代以前,我国的老年人保健养生已有了很丰富的经验。虽然其中的有些方法不一定合乎现代生活状况,但其基本精神仍然适合。现将古代老年人的十种养生法摘录如下,供读者参考:

**一是读义理书。**用现代的说法就是读书看报。老年人经常看书看报不仅能增长知识,还可以使思维敏捷,防止和延迟大脑衰退。俗话说“勤用脑,防

衰老”,就是这个意思。

**二是学法帖子。**书法是一种艺术,练习书法可以提高艺术素养,还是一种锻炼身体的好方法。人在写字时全神贯注,身体正直,虽然主要使用的是手,但包括肩膀在内的整个上肢甚至腰腿都会自动配合且协调用力,这样才能使精、气、神都贯注到手上,使力量运用到笔尖上。这就好像气功导引一样,能使身体里的气血顺畅。如果能站着写字,腕部离开纸面,锻炼的效果会更好。

**三是澄心静坐。**就是静下心来排除各种杂念,静坐养神。如果老年人每天有一两次澄心静坐,每次半个小时左右,对健康十分有益。脑子里什么都不想,轻松地端坐在那儿,思想、呼吸和血液循环就会达到和谐统一。心静则安神,气调则血流,这样不光能使人头脑清醒、精神健旺,还可以得到充分的休息。俗话说闭目养神,和尚道士们打坐用的就是这个方法。

**四是益友清谈。**老年人经常找几位知己在一起

促膝谈心,海阔天空地谈天说地,可以舒展情怀,增长见识,交流感情。不过要注意清谈的时间不可过长,次数也不要过多,要适可而止。

**五是小酌半醺。**在中医看来,少量喝点酒对身体是有益的。老年人每天喝一两杯酒,每次不超过一两,可舒筋活血、通络防病。适量是指适当且少量,不可多喝,喝酒过量或酗酒,特别是喝烈性酒,对身体是有伤害的。

**六是浇花种竹。**老年人经常干点力所能及的

劳动对身体大有好处。浇花种竹就是老年人进行体力劳动的好方法,既可活动筋骨,又可陶冶性情。

**七是听琴玩鹤。**是指老年人要有高雅的志趣。养鹤在今天已经不易办到,但养鸟喂鱼亦有无限乐趣。至于欣赏音乐就太方便了,一首动听的乐曲能使人沉浸于优美的旋律之中,从而增进身体健康。

**八是焚香煎茶。**是指老年人要培养豁达的性格,遇事切忌愤怒暴躁,要有耐心,能宽容,想得开,不斤斤计较,就像焚香煎茶那样安逸宁静、从容不迫,以保持乐观的情绪。  
(王利平)



### 治肠易激综合征验方

炒莱菔子 20克,白术 15克,半夏 15克,陈皮 15克,茯苓 15克,白芍 15克,枳实 12克,厚朴 12克,柴胡 10克,防风 10克,桔梗 10克,焦三仙各 15克,杏仁 6克,甘草 6克。水煎分 2 次温服,每日 1 剂。  
(蒋振民)

### 治气血虚弱型缺乳方

党参 25 克,黄芪 30 克,当归、麦冬各 10 克,木通 9 克,桔梗 6 克。用猪蹄煮汤煎药,取药液,分 2 次服,每日 1 剂。此方有补气养血,佐以通乳之功。适用于治气血虚弱型缺乳。症见产后乳少或全无,乳汁清稀,乳房柔软无胀感,脸色少华,神疲食少,舌质淡,苔少,脉虚细。(郭亚维)

### 治眩晕验方

熟地 20 克,白芍 20 克,麦冬 20 克,生薏苡仁 20 克,白术 20 克,枸杞子 10 克,北沙参 10 克,天麻 10 克,姜半夏 10 克,茯苓 10 克,陈皮 10 克。水煎分 2~3 次服,每日 1 剂,连用 5~10 剂即可见效。  
(吴明)

### 治疝积型疝证验方

鸡内金、苍术、肉豆蔻、香附、神曲各 9 克,胡黄连 6 克,砂仁 6 克(后下),麦芽 10 克。水煎服,每日 1 剂。此方消积理脾之功。适用于治疝积型疝证。证见疝积为疝之较重者,形体明显消瘦,吐腹膨胀,甚则青筋暴露,面色萎黄无华,毛发稀黄如穗结,精神不振,或易烦躁激动,睡眠不宁,或伴有揉眉挖鼻,咬指磨牙,动作异常,食欲减退,或多吃多便。  
(郭亚维)

## 延年益寿五禽戏

华佗,字元化,名勇,沛国谯(今安徽亳州)人,游学徐土,兼通数经,精通医术,汉末三国时期著名医学家,与董奉、张仲景并称“建安三神医”。尤其擅长外科,被后人称为“外科圣手”“外科鼻祖”。

华佗根据古代导引、吐纳之术,研究虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的活动特点、习性和神态,创立了一套养生健身功法,名曰“五禽戏”。有关华佗五禽戏的原始文字记载见于《三国志·华佗传》:“吾有一术,名五禽之戏,一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟。亦以除疾,并利蹄足,以当导引。”华佗并对肢体运动的作用解释道:“人体欲得劳动,但不当使极尔。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也。”其当时就认识到了运动对身体的重要性,提出人的身体应该得到运动,但是不应当过度,运动消化水谷,通畅血脉,病就不会发生,比如转动着的门轴不会腐朽一样。现代医学研究证明,“五禽戏”作为一种医疗体操,不仅能使人的肌肉和关节得以舒展,而且有益于提高心肺功能,改善心肌供氧量,提高心肌排血力,促进

组织器官功能活动。

五禽戏的五禽虎、鹿、熊、猿、鸟分别对应中医五行之水、木、土、火、金,对应人体五脏的肾、肝、脾、心、肺。其中,虎戏动作以腰部为支撑,通过改变重心,提高腰部的承受力,进而强化肾脏功能,具有强筋健骨、益气补肾的作用;鹿戏外练筋膜,内舒肝胆,清肝明目;熊戏动作以腰为轴运转,使得中焦气血通畅,具有外练肌肉、内调脾胃的作用;猿戏动作可以使心经血脉通畅;鸟戏的上肢升降开合运动,起到疏通肺经气血的作用。华佗五禽戏以“动则养形,静则养神”为主要养生理念,即通过运动调形以疏通经络,从而外强四肢百骸,内滋五脏六腑;通过调心,达到静心凝神、专心怡神和清心守神的效果,动静结合,形神兼养,从而达到身强体健、延年益寿的目的。

五禽戏是一种外动内静、动中求静、动静兼备、有刚有柔、刚柔相济、内外兼练的仿生功法,锻炼时要注意全身放松、意守丹田、呼吸均匀、调气活血、五脏相生、生生不息,从而达到养生、防病治病的效果。  
(王卓)

松肩,有活血舒筋活络的作用,还可以增强肌肉活力,减少肩关节炎、肌肉痉挛、颈椎病,甚至缓解胸痛、心闷症状。

**拉伸颈部** 站立,两脚与肩同宽。低头,下颚紧贴身体;抬头,挺胸;向两侧侧头。四个方向每个方向持续 30 秒。

**直立耸肩** 上身正直,把肩使劲往上耸,吸气,屏住,默数 10 下,然后呼气

在正常情况下,人体对于外界温度、湿度变化有自然调节能力,但有些人因体质、疾病或不良生活习惯,造成体内水分调控系统失衡,水分排不出,导致人体湿气重而影响健康,因此,无论是养生还是防病治病,都要重视祛湿除湿。

**中药泡脚祛湿邪。**中医有“中药洗脚,湿邪可祛”的说法。中药泡脚对祛除体内湿邪确有疗效。方法是:艾叶 30 克,干姜 20 克,桂枝 10 克,桑枝 10 克,附子 10 克,川椒 30 克,伸筋草 15 克,透骨草 15 克。将药用纱布包好,加水煮沸后,将药液倒入洗脚盆中,待水温降至 40℃~50℃ 时即可泡脚,每天泡 1 至 2 次,每次半小时左右即可。

**拔罐疗法祛湿。**拔

## 常练松肩 关节不痛

放松,双肩自然落下,重复 15 次。

**双肩绕环** 上身正直,两臂下垂,让双肩后展,做绕环动作。双肩用力向后转动 10 次左右,再向前转动 10 次左右。

**常拍肩膀** 用左手握拳拍右肩膀,右手握拳拍左肩膀,连续拍打 20 下。

用按摩锤敲打的话,则能达到更省力的效果。

需要提醒的是,手法上除了拍打外,还可捏揉。松肩的频率,大概是一分钟十来下,一次起码要五六分钟。力度不能太轻,以肌肉有酸胀感为佳。  
(胡佑志)

## 中医四法祛湿除湿

罐疗法是传统中医的一种技法。这种疗法可以逐寒祛湿、疏通经络、祛除瘀滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热,具有调整人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能,从而达到扶正祛邪,治愈疾病的目的。拔罐相对操作方便,很适合在家中自我养护身体,祛除湿气。

**艾灸除湿。**艾叶味苦性辛温,具有温经止血、祛寒止痛之功效,“以之灸火,能透诸经而除百病”。因此,艾灸具有温经通络、行气活血、散寒除湿及养生保健的作用,对祛除体内湿邪更是有他法所无法替代的良好。

**运动排汗祛湿。**体

内湿气重的人,大多都是日常饮食比较油腻、缺乏运动的人,他们经常会感觉到身体沉重、四肢乏力,因而更加不愿意活动,越是不动,体内积聚的湿气就越多,因此陷入恶性循环当中。坚持适量运动是保持身体健康的关键,运动不但可以有效地缓解工作和生活压力,还可以通过排汗的方式加速将体内湿气排出。每天坚持 30 分钟左右的运动时间即可达到良好的保健作用,跑步、快步走、散步、游泳、打球、太极拳等等,都有助于活化气血循环,促进湿气排出。  
(聂勇)

## 三月茵陈四月蒿



湿寒热邪气,热结黄疸”《名医别录》言其“治通身发黄,小便不利”。《医学衷中参西录》言其“善清肝胆之热,兼理肝胆之郁,热消郁开,胆汁入小肠之路无阻隔也”。现整理部分用方,供读者参考。

1. 健肝片(中成药):可清热利湿。适用于急性肝炎。  
2. 复方茵茵膏(中成药):可清热利湿,解毒退黄。

适用于急性传染性肝炎。  
3. 复方茵陈糖浆(中成药):可清热解毒,祛瘀凉血,利湿退黄。用于肝胆湿热证。证见胁肋胀痛,恶心呕吐,纳呆腹胀,大便溏泄,小便短赤,或见黄疸,舌质红,苔黄腻,脉弦数或滑数。急性传染性肝炎见上述证候者。

4. 茵栀黄口服液(中成药):可清热解毒,利湿退黄。适用于肝胆湿热所致的黄疸。证见面目悉黄,胸胁胀痛,恶心呕吐,小便黄赤。急、慢性肝炎。

5. 茵陈蒿汤:茵陈 18

克,栀子 12 克,大黄 6 克,水煎服,每日 1 剂。可清热,利湿,退黄。适用于湿热黄疸。

6. 茵陈蒿粥:茵陈蒿 30 克,大米 50 克,白糖适量。将茵陈择净,加水浸泡 5~10 分钟后,水煎取汁,加大米煮粥,待煮至粥熟时,调入白糖,再煮一、二沸即成,每日 1 剂。可清热利湿,利胆退黄。适用于湿热黄疸。

7. 凉拌茵陈:茵陈蒿嫩茎叶、调味品各适量。将茵陈去杂洗净,入沸水焯透,捞出洗净,挤干水,切碎放盘中,加入精盐、味精、白

糖、麻油,拌匀即成,每日 1 剂。可利湿退黄,祛风明目。适用于湿热黄疸。

8. 茵陈蒿茶:茵陈蒿 5 克,绞股蓝、草决明各 10 克。放入茶杯中,加沸水冲泡,代茶频频饮服,每日 1 剂。可清热利湿。适用于高血压,高血脂症,高尿酸血症,脂肪肝,肥胖症,口苦便秘,头目眩晕。

9. 茵陈蒿浴方:茵陈、栀子、大黄各 10 克,艾叶、竹叶各 5 克。水煎取汁,放入浴盆中,加温水适量,待温度适宜时洗浴,每日 2 次,每次 10~30 分钟,每日 1 剂。可利湿退黄。适用于新生儿黄疸。  
(胡献国)

三月茵陈蒿,又称茵陈、绵茵陈,为菊科多年生草本植物茵陈蒿或滨蒿的幼苗。民间有“三月茵陈四月蒿,五月茵陈当柴烧”之说,可见每年农历三月、四月,茵陈幼苗时采收入药最佳。春季采收的习称“绵茵陈”,秋季采收的称“茵陈蒿”。一般人药以质嫩、绵软、灰绿色、香气浓者为佳,入食以鲜嫩者佳。

中医认为,茵陈性味苦、微寒,入脾、胃、肝、胆经。有利湿退黄、解毒疗疮之功。适用于黄疸,湿疮痒疹,风瘙隐疹等,为中医临床常用的利胆退黄要药。《本草纲目》言其“主治风