

金秋时节风渐凉,注意护肺保健康

时值金秋,天气逐渐变凉,尤其是深夜和清晨,气温都比较低,尤其是早晚之间气温温差很大,当人们早起之时,很容易打喷嚏,流鼻涕,有时候甚至还会咳嗽。其实,这其中不少症状,是因为人的肺部受损的缘故。由于秋季的凉风很容易侵犯人的肺部,对于肺部较弱的人群来说,秋季护肺暖肺是安度“多事之秋”的必经之路。

中医认为,“秋气通于肺”,秋季干燥的气候最容易伤害到肺,特别是日常忙碌的中年人,他们身心负担重,再加上平日里烟酒及众多的应酬,对肺的伤害尤其值得重视。由于护肺的需要,秋季的饮食应以滋阴润肺为宜,如梨、

藕、百合、白萝卜、银耳等,对于预防咳嗽、哮喘等因肺而起的疾病都有积极的作用。同时,还应注意少吃寒冷食物,适当保暖、避风寒,以免造成肺部损伤。

除饮食之外,适当运动也是养肺护肺的重要途径。“正气内存,外邪不干”,适当的运动锻炼可提高人体自身免疫力,抵御疾病侵袭,尤其是有氧运动,能加强人体呼吸和血液功能,使人的肺活量及心脏膨胀力增大。但是,秋季运动要科学,特别注意适量不过量,一早一晚预防受凉,宜选择运动量较小或适中的运动方式,如散步、慢跑、太极拳、游泳等。在空气质量不好的时候应减少户外活动与运动。

现推荐两个简单的增进肺部功能的小窍门。

一是屏气法。找一个安静的处所闭目养神,用鼻子深深地吸一口气屏住,随后缓缓用口吐出,间隔几分钟后,再重复这一动作,5~6次之后即可。这是中医调气的方法,能使人体内的浊气排出,调节呼吸,改善身体体质,特别是对患有慢性支气管炎的患者效果尤佳。

另一个是扩胸法。两拳紧握,两条胳膊同时向后、向外伸开,连续扩胸 15 次为一个过程,每天重复 3~4 次,这样既能锻炼胸壁肌肉,又能增进心肺功能,能让我们肺部更加强壮,远离秋季常见的伤风感冒等。

(彭永强)

常练足部缓解腿脚衰老

常做足部运动,可让足踝部肌腱得到平衡锻炼,从而打通下肢经络运行,气血舒畅。只有经络传导畅通了,气血才能遍布全身,促使腿脚健康,达到足部延缓衰老。

屈足背 采取坐下,双脚抬起与身体呈 90°,膝盖绷直,感觉有酸胀感,坚持 10 秒以上,然后再放下。

行内八字 坐下,双腿抬起,身体呈 90°,膝盖绷直,两脚尖并在一起,行内八字,两侧韧带会有牵拉感,坚持 5 秒以上。

做外八字 坐下,双腿抬起与身体呈 90°,膝盖绷直,两脚跟并在一起,做外八字,感到酸胀为宜,坚持 5 秒以上。

对足跟 脚跟对足跟,成“一”字,尽量让大腿往外撇,身体不能往前弯,坚持 5~10 秒。

后跟摆动 起身,把双腿打开,与肩同宽或比肩稍宽,站直,将重心放到前脚掌上,抬起脚后跟,左右摆动,脚后跟随之落下。

颠足 双脚与肩同宽,脚尖冲前,挺胸收腹,小腿绷直站立,吸气,慢慢抬脚后跟,绷紧小腿肌肉,快速放下,用脚跟敲打地面。

(大 志)



山茱萸,又名枣皮、山萸肉,是临床常用的收敛固涩药。中医认为,山茱萸性味甘、酸而温,归肝、肾经,有补益肝肾、收敛固涩之功,适用于腰膝酸软,头晕耳鸣,阳痿,遗精滑精,遗尿尿频,崩漏,月经过多,大汗不止,体虚欲脱,消渴等。本品酸微温质润,其性温而不

燥,补而不峻,补益肝肾,既能益精,又可助阳,为平补阴阳之要药,用于肝肾阴虚,头晕目眩,腰酸耳鸣,命门火衰,腰膝冷痛,小便不利,肾虚阳痿等。《名医别录》言其“温中,下气,止汗,强阴,益精,安五脏,通九窍,止小便利,明目,强力”。《雷公炮炙论》言其“壮元气,秘精”。《医学衷中参西录》言其“大能收敛元气,振作精神,固涩滑脱”。现代药理研究表明,本品水煎剂有利尿、降压作用,对于因化疗、放疗引起的白细胞下降,有使其

升高作用。

山茱萸与参附汤同用,可助参附汤回阳救逆固脱之功,且山茱萸可收敛元气、振作精神,用于内闭外脱症逆转,可促进病情好转向愈。现介绍几则治疗方,供选用。

1. 大补元煎丸 (中成药):方由党参、山药、熟地黄、当归、山茱萸、杜仲、枸杞子、炙甘草等组成。口服,一次 9 克,一日 2 次。可益气养血,滋补肝肾。用于肝肾不足,气血两亏,精神疲惫,心悸健忘,头晕目眩,四肢酸软。

2. 归肾丸 (中成药):方熟地黄、枸杞子、山茱萸、菟丝子、茯苓、当归、山药、杜

中医认为,衰老的形成主要与以下因素有关。

1. 肾:肾为先天之本,肾所藏之精气、肾气决定着人体的“生长、壮、老、已”。《医学正传》中指出“肾元盛则寿延,肾元衰则寿夭”,肾中精气盛衰与否,与人体的衰老密切相关。

2. 脾胃:脾胃为后天之本,为气血生化之源。脾胃在人体活动中起着升降枢纽的作用,肾中的先天精气依赖于脾胃化生的后天水谷精微的充养。李东垣在《脾胃论》中谓脾胃是化生元气的本源,脾胃损伤必然导致元气不足,产生各种病变,提出“诸病从脾胃而生”,脾虚则“气促憔悴”“血气虚弱”等观点,认为脾胃虚弱是导致衰老发生的主要原因。脾胃功能强盛则身体健康而长寿,脾胃虚衰则百病丛生而早衰。

3. 血瘀:《素问》谓:“使道闭塞不通……以此养生则殃。”“使道”即血脉,明确指出血脉不通有碍养生长寿。瘀血产生后,气血运行受阻,脏腑得不到正常濡养,气化功能受损;同时代谢产物不能排泄,堆积体内,毒害机体,从而形成恶性循环,加速衰老。

4. 痰阻:痰浊是水液代谢异常所生的病理产物。随着年龄的增长,脏腑生理功能逐渐减退,肾、脾、肺日渐衰弱,导致津液聚而形成痰浊。痰浊是诱发老年病的重要因素,与瘀血共为导致衰老的主要“实邪”。

(李德志)

刺花各 5 克,薄荷 3 克,香附 2 克,乌梅 2 颗。水煎取液,代茶饮,每日 1 剂。可宽胸理气、解郁。或选用中成药逍遥丸、柴胡疏肝散等。

二是气虚。由于劳伤过度,或久病失养,而致使气虚中气不展,欲得叹息而后快。常见症状除常欲叹息外,伴气短自汗、倦怠乏力、纳少,舌质淡,苔白,脉细。

可以按摩百会、气海、关元、足三里等穴位,以补气提气;也可泡服黄芪、西洋参、大枣等补气之品,或选用中成药补中益气丸。

(胡佑志)

躁,汗出肢冷,舌质紫暗,苔厚腻或燥,脉浮大无根。

5. 山茱萸粥:山茱萸 15 克,大枣 5 个,大米 100 克,白糖适量。将二药洗净,去核;大米淘净,与二药同放锅中,加清水适量,煮至粥熟时,调入白糖,再煮一、二沸即成,每日 1 剂。可补肾涩精。适用于肝肾不足所致的遗精、遗尿、小便频数等。

6. 枸杞茱萸粥:枸杞子、山茱萸各 10 克,大米 100 克,白糖适量。将枸杞子、山茱萸择净,放入锅中,加清水适量,同大米煮粥,待熟时调入白砂糖,再煮一、二沸服食,每日 1 剂。可温肾壮阳。适用于肾阳不足所致的阳痿遗精、腰膝酸痛等。

(胡献国)

中医对衰老的认识



治崩漏验方

生地、地骨皮、生牡蛎(先煎)、阿胶(陈酒另炖)、地榆、藕节各 15 克,炙龟板 24 克(先煎),焦栀子、黄芩、陈棕炭各 9 克,甘草 3 克。水煎服,每日 1 剂。此方有清热止血之功。适用于经血暴下、淋漓不断;证见烦热口渴,精神不爽,头眩,夜寐欠宁,舌红而无苔黄。

(郭亚维)

治风热型荨麻疹验方

荆芥 9 克,防风 9 克,蝉蜕 6 克,黄柏 9 克,连翘 12 克,生石膏 45 克,苦参 9 克,白鲜皮 9 克,升麻 3 克,甘草 6 克,黄芩 9 克。水煎分 2~3 次服,每日 1 剂。一般 1~2 剂见效。连服 3~5 剂痊愈。便秘者加川军 9 克。(吴 明)

治慢性鼻炎验方

黄芪 25 克,白扁豆 20 克,天花粉 20 克,神曲 20 克,丹参 10 克,白芷 10 克,藁本 10 克,砂仁 10 克(后下),枳壳 10 克,柴胡 6 克。水煎取液,分早、中、晚 3 次温服,每日 1 剂。

(蒋振民)

治帕金森病验方

石菖蒲 12 克,莲子心 9 克,胆南星 9 克,白术 9 克,竹茹 9 克,远志 6 克,三七 6 克,苏合香 6 克,黄连 3 克。水煎取液,分早、中、晚 3 次温服,每日 1 剂。

(蒋振民)

治肝肾两虚验方

何首乌 15 克,虎杖 25 克,贯众 50 克,肉桂 5 克,明矾 10 克,石榴皮 6 克,当归 10 克,丹参 15 克,沙苑子 10 克,人参 10 克,麻黄 6 克。水煎分 3 次服,每日 1 剂。此方具有补肝肾、益气活血之功效。适用于乙型肝炎证属于肝肾两虚证候者。(郑玉平)

常唉声叹气应当补气理气

部分老年人会经常性的唉声叹气。其实叹气,就是部分老年人自觉胸中憋闷,口中发出长声嘘气为舒展的一种现象。

叹气与嗝气不同,嗝气是指胃气上逆,戛然而止的症状;叹气则是指气机郁滞不利,而得长叹为快的症状。因此,叹气就是自身寻求气机舒畅的一种本能反应。

叹气的原因一般有如下两种证候。

一是肝郁。由于情志所伤,或强烈精神刺激,导致肝气郁滞,胸中气机不利,每得叹息则胸宇得舒。常见症状除了叹气外,还伴有胸闷不舒、长嘘叹气、胁肋胀满、神情漠然、纳少、口苦、眩晕、苔白、脉弦等。

针对这种情况,按摩太冲、膻中、内关等穴位可以起到宽胸理气的作用。也可以用少量中药煎汤代茶饮。方例:佛手、玫瑰花、茱萸

收敛固脱山茱萸

燥,补而不峻,补益肝肾,既能益精,又可助阳,为平补阴阳之要药,用于肝肾阴虚,头晕目眩,腰酸耳鸣,命门火衰,腰膝冷痛,小便不利,肾虚阳痿等。《名医别录》言其“温中,下气,止汗,强阴,益精,安五脏,通九窍,止小便利,明目,强力”。《雷公炮炙论》言其“壮元气,秘精”。《医学衷中参西录》言其“大能收敛元气,振作精神,固涩滑脱”。现代药理研究表明,本品水煎剂有利尿、降压作用,对于因化疗、放疗引起的白细胞下降,有使其

升高作用。

山茱萸与参附汤同用,可助参附汤回阳救逆固脱之功,且山茱萸可收敛元气、振作精神,用于内闭外脱症逆转,可促进病情好转向愈。现介绍几则治疗方,供选用。

1. 大补元煎丸 (中成药):方由党参、山药、熟地黄、当归、山茱萸、杜仲、枸杞子、炙甘草等组成。口服,一次 9 克,一日 2 次。可益气养血,滋补肝肾。用于肝肾不足,气血两亏,精神疲惫,心悸健忘,头晕目眩,四肢酸软。

2. 归肾丸 (中成药):方熟地黄、枸杞子、山茱萸、菟丝子、茯苓、当归、山药、杜

仲等组成。口服,每次 9 克,每日 2~3 次。可滋阴养血,填精益髓。用于肾水不足,腰酸脚软,精亏血少,头晕耳鸣。

3. 萸苁强肾胶囊 (中成药):方由五味子、肉苁蓉、蛇床子、菟丝子、山茱萸、远志等组成。一次 3~5 粒,一日 2 次,饭后服用。可补肾填精。适用于肾阳亏虚所致的神疲乏力,腰膝酸软,畏寒肢冷等症。

4. 参附茱萸汤:人参 15 克,黑附片 10 克(先煎),山茱萸 15 克。水煎服,每日 1 剂。可回阳救逆固脱。适用于内闭外脱证,症见呼吸困难、动辄气喘,或需要机械通气,伴神昏,烦