

老年人秋季如何养生

立秋之后,天气渐凉,气候干燥。人们在夏季过多的发泄之后,各组织均感水分不足,如受风凉,易引起头痛、流泪、咽干、鼻塞、咳嗽、胃痛、关节痛等一系列症状,甚至使旧病复发或诱发新病,医学上称之为“秋燥综合征”。老年人对秋天气候的变化适应性和耐受力较差,更要重视养生和保健。

1. 饮食调养,清润为宜。秋季易伤津液,平时要适当多饮些开水、淡茶、豆浆以及牛奶等饮料。还应多吃些萝卜、番茄、豆腐、银耳、梨、柿子、香蕉等,这些食物具有润肺生津、养阴清燥的功效。注意禁烟少酒,少吃辣椒等燥热之品,这对体弱多病老年人的康复、祛病和延年有益,同时可适当多吃些鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼虾,以及莲子、大枣之类的

食品。唐代医学家孙思邈在《千金翼方》中说:“秋冬间,暖里腹。”因此,在饮食上还应注意暖腹,禁食生冷。

2. 勤吐纳,防燥保暖。中医素有“肾液为唾”之说,认为唾液的盈亏与肾的盛衰息息相关。因此,老年人应常做漱泉术,即每日清晨洗漱完毕,于静室内闭目静坐片刻,先叩齿36下,然后用舌在口中搅动,待口中唾液满,漱炼数遍,分三次咽下,兼用意送至丹田,再缓缓将气从口中呼出,呼气时口唇微张,但不要出声,如此反复36次,稍停片刻,两手握拳,左右各做3次。若按此法早晚各做一次,对预防秋燥大有裨益。另外,老年人起居上应做到早睡早起,这样可以收敛神气,从而保持肺的清肃功能,有效地抑制燥邪的

侵袭。

3. 加强锻炼,提高免疫。秋天的气候变化较大,早晚温着悬殊,体质较好的老年人衣着以轻装薄素为宜,不可顿增厚衣,应适当受些寒凉,以逐步增强机体的抗寒能力,故在我国素有“秋冻春捂”和“耐寒锻炼从秋始”的说法。抵抗力较弱的老年人,有旧病复发或增患新病的可能,故宜逐渐增衣,切不可顿增顿减,以防寒气温袭,诱发新病。另外,不同体质,不同年龄的老年人还应根据各人的爱好和兴趣,在力所能及的情况下加强锻炼,如散步、慢跑、做操、练拳、打球、郊游等,强度因人而异,以舒适为宜。通过锻炼,可提高肺的功能和机体的耐受能力,以便更有效地抵御秋燥肃杀之气的侵袭。
(李志良)

中老年人莫忘常叩齿

对于中老年人来说,牙齿日益松动,以至于影响到咀嚼和消化功能,进而影响了身体健康。因此,中老年人应重视牙齿的保健。

除了日常合理饮食营养、坚持每天早晚刷牙和饭后漱口、养成良好的口腔卫生习惯外,叩齿也是健牙固齿的妙法之一。据观察,常叩齿对老年人牙齿保健效果非常显著。

叩齿法如健身运动、穴位按摩等自我保健措施一样,为传统医学之精华。早在1600年多年前的东晋时期,养生学家葛洪就在《抱朴子》一书中提到:“清晨叩齿三百过者,永不动摇。”意即每晨叩齿三百以上,可使牙齿坚固,不致掉落。南朝名医陶弘景认为“齿为筋骨之余”,叩齿则会筋骨健壮、精神爽快。唐代名医孙思邈也主张“清晨叩齿三百下”。陶弘景、孙思邈都是比较著名的擅长养生的医家,虽说生活的朝代不同,养生保健的方法也不尽相同,不过有一点却是一样的,那就是他们都非常善待自己的牙齿,老年之后依旧耳聪目明、精神矍铄。明代养生学家冷谦从叩齿法中深受其益,活到一百岁以上。我国民间有“清晨叩齿三十六,到老牙齿不会落”的谚语,不少长寿老人有在解大小便时咬紧牙根的固齿法。的确,当你咬牙时,牙根部位受到按摩,血运通畅,营养充足,牙齿当然会健壮。而牙齿是人体“后勤部门”营养补给的第一关,牙坚固,全身受益,这就是坚持叩齿得以长寿的秘密。

叩齿的要点:心静神凝,摒弃杂念,全身放松,口唇微闭,然后让上下牙齿有节奏地相互叩击,做到铿锵有声。开始锻炼时,可每次轻叩20下,然后逐渐增加叩齿力度和次数,每天早晚各练一次,长期坚持。
(郭旭光)

立秋后仍需防暑

立秋过后往往还要持续一段闷热的天气,有时会感到比夏天还要难熬,人们把这样的天气叫“秋老虎”。此类天气,体质弱的人往往首当其冲,特别是儿童、老年人、孕妇以及慢性病患者,容易受到疾病的“偷袭”,因此要注意预防。儿童应当预防游泳、吃冷饮、消暑活动后引发的不适症状,老人应多注意养护心脏,慢性病患者注意旧病复发,孕妇着重预防昼夜温差引起的感冒发烧。

日常生活中,清热解暑类食品不能一下子撤除,多喝些绿豆汤,或者吃些莲子粥、薄荷粥是很有益处的。多吃一些新鲜水果蔬菜,既可首当其冲,特别是儿童、老年人、孕妇以及慢性病患者,容易受到疾病的“偷袭”,因此要注意预防。儿童应当预防游泳、吃冷饮、消暑活动后引发的不适症状,老人应多注意养护心脏,慢性病患者注意旧病复发,孕妇着重预防昼夜温差引起的感冒发烧。
(旭锐)

中医认为,肾主骨,生髓造血。人们出现贫血时,有些人会寻求中医调理,可获得满意的疗效。但对于肾性贫血,补肾要慎之又慎。

肾性贫血,特指发生在各类慢性肾脏病后期,因自身肾脏功能衰竭,以自身制备促红细胞生成素不足为主因所导致的贫血。它是慢性肾脏病进展到肾功能衰竭、尿毒症期所出现的并发症之一,是一种继发性贫血。

在科学规范治疗各种慢性肾脏病同时,以下措施常

肾性贫血患者补肾要慎

用于帮助患者改善贫血:

1. 根据病情需要,在进行血液透析或其他治疗同时酌情输血。
2. 在肾病专科主管医生指导下,规范注射补充外源性红细胞生成素。
3. 根据定期检测报告指引,严格按医嘱,酌情补充铁剂、叶酸、维生素B₁₂、维生素B₂等。

中药饮片品种繁多,部分中药使用不当可能会损伤肾功能。另外,因种植、制备等环节不确定因素,若质量把关不严,可能残留一些对肾有损害的农药或重金属等。因此,肾性贫血患者,在运用中药治疗时,应严格辨证论治,合理遣方用药,避免肾功能被损害。
(华秀媛)



解暑又降压苦丁茶

除烦止渴,利二便,去油腻”。《中国医学大辞典》言其“散肝风,清头目,治耳鸣、耳聋、睛流脓,活血脉,凉子宫”。《四川中药志》言其“能清热散风,除烦解渴”。药理研究表明,苦丁茶含有人体必需的多种氨基酸、维生素及锌、锰、铜等微量元素;有降脂、降压、降糖,增加冠状动脉血流量,增加心肌供血、抗动脉粥样硬化等作用,可明显改善心脑血管病患者的头晕、头痛、胸闷、乏力、失眠等症。炎热夏季,常饮苦丁茶可消暑解热,明目除烦、清心降压。

提醒注意的是,苦丁茶是药

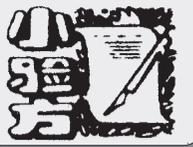
而不是茶,不宜长期服用,以免损伤肝肾功能,且本品性味苦寒,故脾胃虚寒者不宜选用。《本草纲目拾遗》言其“绝孕”,《中国医学大辞典》言其“凉子宫”,故处于育龄期的男女应慎重选用。现介绍几则治疗方,供读者选用。

1. 苦丁茶粥:苦丁茶5克,大米100克,白糖适量。苦丁茶加清水适量,水煎取汁,加大米煮为稀粥,白糖调味服食,每日1剂。可消食化痰,清热止痢,除烦止渴。适用于食积不消,暑热烦渴,大便秘结,赤白痢疾。
2. 绞股蓝苦丁茶:苦丁茶5

克,绞股蓝10克。将二者择净,放入茶杯中,沸水冲泡饮服,每日1剂。可清热和胃,降压降脂。适用于消化不良,暑热烦渴,口苦便秘,头目眩暈,头痛目赤,高血压,高脂血症、糖尿病。

3. 二子苦丁茶:苦丁茶5克,枳椇子、水飞蓟各10克。将三者择净,放入茶杯中,沸水冲泡饮服,每日1剂。可清热和胃,生津止渴。适用于糖尿病,酒精性肝炎,胃脘胀满,口干口渴,便秘。

4. 苦丁降压茶:苦丁茶5克,罗布麻10克。将二者择净,放入茶杯中,沸水冲泡饮服,每日1剂。可清热明目,清心降压。用于高血压头目眩暈,心烦易怒,高脂血症。
(胡献国)



塞因塞用通因通用

塞因塞用 系中医反治法之一。前面的“塞”是壅塞、充满之意,后面的“塞”是补益的意思。也就是说,用有补益作用的药物,来治疗有“闭塞不通”症状的病症。适用于因体质虚弱、脏腑精气功能减退而出现闭塞症状的真虚假实证。

如血虚而致经闭者,由于血源不足,故当补益气血而充其源,则无须用通药而经自来。代表方如八珍汤。

如肾虚虚衰,推动气化无力而致的尿少癃闭,当温补肾阳,温煦推动尿液的生成和排泄,则小便自然通利。代表方如金匱肾气丸。

如脾气虚弱,出现纳呆、脘腹胀满、排便不畅时,是因为脾气虚衰无力运化所致,当采用健脾益气的方药治疗,使其恢复正常的运化及气机升降,则症自减。代表方如补中益气汤或四君子汤。

通因通用 是以通治通,即用通利药治疗具有实性通泄症状的病症。适用于食积腹痛、泻下不畅及膀胱湿热所致尿急、尿频、尿痛之类,因实邪内阻出现通泄症状的真实假虚证。一般情况下,对泄泻、崩漏、尿频等症,多用止泻、固冲、缩尿等法,但这些通泄症状出现在实性病证中,则当以通治通。

如食滞内停,阻滞胃肠,致腹痛泄泻,泻下物臭如败卵时,不仅不能止泻,相反应当消食导滞攻下,推荡积滞,使食积去而泻自止。代表方如保和丸和枳实导滞丸。

如瘀血内阻所致的崩漏,如用止血药,则淤阻更甚而血难循其经,则出血难止,此时当活血化瘀,瘀去则血自归经而出血自止。代表方如桃红四物汤。

如湿热下注而致的淋证,尿频、尿急、尿痛等症,以利尿通淋而清其湿热,则症自消。代表方如八正散。

以上这些都是针对邪实的本质而治疗的方法。
(李德志)

治肝硬化腹水验方

山栀子10粒,穿心草、虎杖各30克,路兜筋根(鲜品)、木贼、一枝黄花各15克。水煎取液,分早中晚3次服,每日1剂。(玉凤花)

治肛周尖锐湿疣坐浴方

硼砂、苍术、黄柏、大黄各60克,板蓝根、大青叶、鸦胆子各30克,红花、香附、木贼各15克,冰片、青黛各9克。上药混匀,共研成细粉,加沸水1000毫升冲化,待温,坐浴30分钟,每日3~5次,7日为1个疗程。连用2个疗程,疣体消失后加用2~3个疗程,以防复发。
(晨光)

治糜烂足癣外洗方

黄柏、防己各15克,苏木12克,钩藤9克,明矾、甘草各6克。水煎取液,倒入盆内,待温,熏洗患足20分钟,早晚各1次,每日1剂,7剂为1个疗程。
(晨光)

治老年白内障验方

菟丝子9克,石斛9克,石决明9克,炒杭菊9克,当归9克,谷精草9克,炒茺蔚子9克,沙苑子9克,陈皮9克,炒谷芽5克。水煎2次,合并药液,分3次服,每日1剂;另每日加服石斛夜光丸1丸。用于治疗老年肾气不足所致的白内障。
(木蝴蝶 辑)

治内耳性眩晕病验方

陈皮6克,法半夏9克,夏枯草9克,茯苓6克,竹茹6克,白芍6克,玄明粉6克(另包,分2次冲服),炒枳实5克,石菖蒲3克,香附3克,珍珠母12克(先煎),炙甘草2克。水煎2次,合并药液,分2次服,每日1剂。
(木蝴蝶 辑)