

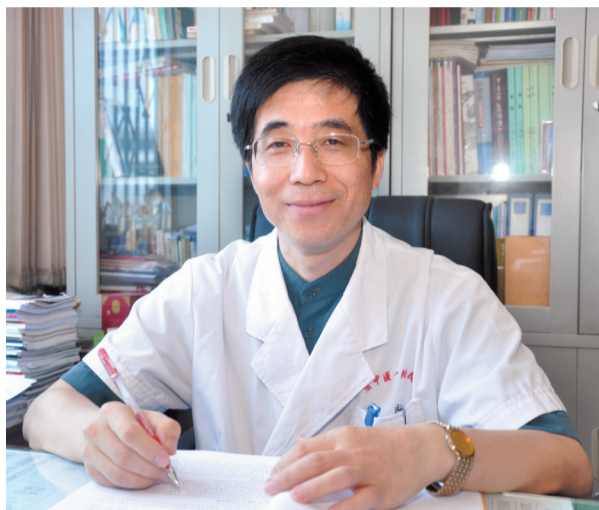
跟国医大师学养生

安徽省中医院副院长刘健:

中医养生保健三部曲
神补食补药补三法调理□ 陈小飞 胡田田
记者 李皖婷 文/图

养生保健,强身防病对中老年人来说显得尤为重要。

俗话说“药补不如食补,食补不如神补”,在应用补法养生保健,延缓衰老时,在日常生活中,刘健建议采取神补、食补和药补三法综合调理、辨证施补,做好心理保健、饮食保健、运动保健、药物保健和住宅保健,当好自己健康的“第一责任人”,从而达到提高生活质量、养生保健、延年益寿目的。



安徽省中医院副院长刘健

神补:调整情绪,锻炼身体

七情内伤可以直接致病,亦可由七情内伤引起人体阴阳失调,气血亏损,外邪入侵,脏腑失衡,因此调摄情志即神补是预防调理虚证的重要方面。该如何调摄情志?刘健建议从调整情绪和锻炼身体上着手。

他建议中老年人要保持精神乐观,笑口常开,遇不欢之事要善于自我解脱。与人为善,真诚待人,心境平和,意志坚强,不可贪求女色、金钱、地位,亦不可为了名利而损害他人。

生命在于运动,通过坚持不懈的锻炼,活动肢体,使全身气血流畅,调节体内阴阳平衡,可达到增强体质、减少疾病、减少虚证的目的。锻炼的方式很多,可坚持练五禽戏、八段锦或打太极拳、舞太极剑、做练功十八法及广播操,或跑步、打球等,亦可结合日常生活锻炼,如步行上下班。锻炼必须根据各人的身体情况而选择相应的方法,总的原则是循序渐进,贵在坚持。锻炼时间春夏宜早,严冬适当推迟。

食补:有节、有常,顺应时令

刘健认为,日常饮食要注意“节”与“和”,要做到饮食有节,五味调和。日常饮食宜有节奏,定时定量,味宜清淡,少吃肥甘厚腻、酸咸过重的菜肴。平日最好以五谷为主食,五菜(指蔬菜)是主要的副食,五果、五畜则作为副食中的营养补充品。违反这一规律,则会导致机体阴阳气血失去平衡而发生疾病。

食物的性味也要与人的阴阳气血状况相适应,以人体需要来决定食用何种适当的食物。如寒性体质的人宜食温性或热性食物;热性体质的应食寒凉平性食物,忌食燥热伤阴食物。又如气血虚的人,冬春季宜进食温补生血的当归羊肉汤和桂圆肉、大枣等滋补食品。

“中医在养生中主张顺应四时养生。”刘健说,饮食方面要讲究在不同季节、气候、时间,服食不同性味的食物,以适应环境和人体阴阳气血的四时变化,如春季饮食“宜减酸益甘以养脾气”;夏季饮食“宜减苦增辛以养肺气,饮食温软,不令太饱,生冷肥腻尤宜减之”;秋季饮食“宜减辛增酸以养肝气,新登五谷不宜与食,动人宿疾”;冬季饮食“宜减咸增苦以养心气”。

药补:活血化淤,顾护脾胃

年老体弱之躯,精血亏损自不待言,正因为阳气式微,精血虚少,因而血液粘稠度增高,循环缓慢,精血不能载阳气而环周全身,故衰老之症又可逐渐加重而形成一种恶性循环。故抗衰老剂中用人参、黄芪、紫河车、鱼鳔胶、熟地等大队补元气、生精血之补剂时,必须同时佐以少许通络活血之品以活泼、激发、促进补元气、生精血等药物充分发挥其效应,故遣少许丹参、桃仁、红花和水蛭为佐剂。同时丹参、桃仁、红花本身又有改变血液凝滞之病理变化,改善微循环和促使细胞再生等功能。

这里要特别提到,水蛭逐淤活血之功力甚佳,富含动物蛋白。但有人总以为是吸血的蚂蝗而望而生畏,其实水蛭逐淤活血之功并不峻猛可怕,而是一味逐淤生新而又不伤损正气的佳品。

顾护脾胃则应用芳香化积理气药,如生鸭内金、砂仁、广陈皮等,一则消积滞,快脾胃,增食欲,启后天水谷之气,使先天之精血化生有源,同时又不致使大队滋补药有呆补之弊。鸡内金、鸭内金都有消食化积、健脾快胃的功效,但前者逊而后者峻。

药补尤其要注意辨证施补。如气虚者用玉屏风散,血虚者用四物汤,脾虚者用补中益气丸,肾气虚用金匱肾气丸,肾阴虚用六味地黄丸等。

名医简介

刘健,医学博士,主任医师,教授,博士生导师。现为安徽中医药大学第一附属医院常务副院长,国家临床重点专科风湿病科、国家中医药重点学科中医痹病学科、国家中医药重点专科风湿病科、国家药物临床研究机构风湿病专业学科带头人,安徽省级学术和技术带头人,安徽省重点学科中医内科学科带头人,中华中医药学会风湿病分会副主任委员,安徽省中医药学会风湿病专业委员会主任委员。先后荣获全国百名杰出青年中医、安徽省青年科技奖、安徽省有突出贡献的中青年专家等光荣称号。

高温天气
中医提醒“以热制热”

合肥已正式进入酷暑季节,关于这个节气的养生,安徽省中医院主任医师施卫兵建议,要“应时平补,以热制热”。

所谓“平补”,就是通过温补去寒湿,通过滋阴来降热。一些新鲜的蔬菜水果,比如苦瓜、冬瓜、香水梨、番茄、马铃薯、番木瓜、猕猴桃等,都是很好的选择。此外,一些河蟹、河虾也具有较好的滋阴效果。

专家建议在食疗养生中,饮食五味(酸、苦、甘、辛、咸)要适宜,平时饮食不偏食,病时饮食讲禁忌。人在大饥大渴时,最容易过饮过食,急食暴饮,所以在饥渴难耐之时,亦应缓缓进食。另外在没有食欲的情况下,也不能勉强进食,过分强食。

大暑前后,空气变得闷热,人体热量无法及时与外界交换,很容易上火。专家提醒,出现“上火”症状时,应加以区分,辨清症状,对症处理,尤其是要防止过度以冷抗热。“虽然以冷抗热在某些时候是对的,比如游泳,到凉爽的地方避开高温,合理地吹空调,经常喝点绿豆汤、吃点西瓜等,无疑都是正确的。可是,一旦过度,就不好了。”

“过度以冷抗热”的表现主要有:经常吃冷饮,运动后马上冲凉水澡,长时间吹空调等。专家建议“以热制热”更舒坦。比如热毛巾擦身体、洗热水澡、热水洗脚等。

陈小飞 胡田田 记者 李皖婷

虫草使用过量
反而有害

随着人们保健意识及经济水平的提高,虫草等保健品越来越火,争议也不少。专家提醒,虫草使用要对症,而且过量反而有害。

东直门医院肾病内分泌科教授刘玉宁指出,中国成年人慢性肾脏病的总患病率为10.8%;有相当一部分患者死于慢性肾功能衰竭合并的心血管病。中医药方中会使用蝉花虫草,因为它可以改善肾脏的功能,促使肾脏排泄体内的一些有害物质,如肌酐和尿素氮。而且,其免疫调节作用也对人体有益。

不过专家同时提醒,不要轻信不良商家对虫草特别是冬虫夏草的恶意炒作。中国虫草博物馆馆长、安徽农业大学原校长李增智在2015世界虫草论坛上就强调,全世界至少有500种以上虫草,虫草就是长在虫子上的蘑菇。虫草使用要对症,不能过量。有一些研究表明,冬虫夏草里神的含量高,所以超过了日服用量,反而对身体有害。 朱闻

潮热天气
少碰西瓜等“驻湿”瓜果

西瓜、香瓜、梨、黄瓜都是驻湿的瓜果,容易造成体内湿气淤积,加重湿热症状。天气潮湿、闷热,不少人出现大便不成形、厌食、困乏等症状,这些都是脾虚湿盛的表现。中医专家提醒,近阶段要少吃西瓜、黄瓜、香瓜这些“驻湿”的瓜果,以免伤及脾胃,导致水湿不化,加重不适。

最近,雨水较多,空气中湿气较重,人易出现食欲减退、困倦乏力等不适症状,特别是本身脾虚的患者,消化系统症状会加重,如厌食、气虚、四肢沉重。中医认为是湿邪困脾、脾胃不舒。医生分析说,脾主运化,一旦体内湿热较重,会影响运化功能,造成消化吸收障碍。因此在雨水偏多的季节要特别注意健脾化湿。目前西瓜、香瓜都大量上市,成为市民的饭后理想水果。殊不知,西瓜、香瓜、梨、黄瓜都是驻湿的瓜果,容易造成体内湿气淤积,加重湿热症状。

专家建议,脾虚的患者要多吃一些易吸收、消化的食品,可以多食冬瓜和苦瓜,喝白开水也是简单易行的“解湿”方法,可以及时补充身体出汗后体内损失的水分,又有清热解暑的作用。当季比较适宜的清热食物还有芹菜、薏菜、茭白、萝卜、藕、茄子、丝瓜、海带、紫菜等。 殷江霞