



在『浙』里遇见

中医

最近,天气乍暖还寒,气温跳水,对“一老一少”健康造成不小影响。现阶段,老年人在生活起居上需要注意什么,又该如何保养?记者专门请教了全国名中医陈意教授和浙江省名中医陈永灿,听他们传授独到见解和养生心得。



全国名中医陈意： 手把手教你春季“养生经”

本报记者 徐小翔

通讯员 陈岩明 思佳 祁骥

在浙江省中医院国医馆全国名中医诊室里,记者见到了陈意教授,年近八旬的他精神矍铄,身板笔挺。记者表明来意,陈意教授哈哈笑着摆手道:“我哪有什么养生经,不过就是四个词罢了:调整精神、顺应四时、饮食有节、适当锻炼。”

调节精神放首位

“精神之于形骸,犹国之有君也。”他告诉记者,这是东晋时期文学家嵇康的一句养生论,也是自己十分认同的养生理念,简单来说,就是人的心情统帅一切。

现在电子产品融入生活方方面面,自制力较差的人容易被“绑架”。尤其是一些老年人,十分损精气、耗神气、伤肾精。陈意基本不看手机,也不太用微信,有事情要联系直接打电话。

“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”陈意说,这是《黄帝内经》中关于养生的重要论述,归纳起来就是他之前归纳的四个词。他表示,不少百岁老人的长寿秘诀各不相同,老人们都各有活法,但有一个共同点——心态平和,精神上很富足。

春季情绪也会随之高涨,中老年人切忌心情大起大落,年纪大了心态就要缓。他说:“我的不少病人都是因为脾气比较急,导致各种疾病,最后找到我这里来吃中药,我经常跟他们讲‘要学会放下,这是大智慧’,有时候比吃药管用。”

健康更在于平衡

除了调节精神,陈意还强调了一点——平衡。他认为,生命在于运动没有错,但健康更在于平衡。什么意思呢?平时不动的人要多动动,动得多的人要少动,顺时而动,应时而静,动静结合,才是合理的。具体怎么做呢?

眼下不少人总觉得自己睡不够,白天很困,没有精神,哈欠一个接一个。为什么会春困?冬季气温低,人体血液循环慢,大脑的血液和氧气供应相对增多。春季则正好相反,气温回升,血液循环加快,大脑的血液和氧气供应相对减少引起,加上春天昼渐长,夜渐短,人们的睡眠时间相对减少,机体还一时无法适应,白天就有了困倦感。

很多人认为困了最好的解决办法就是睡一觉,尤其是老年人。其实,这个观点并不是很正确。睡觉要睡好“子午觉”,子时指晚11时至凌晨1时,午时指中午11时至下午1时,子午觉的原则是“子时大睡,午时小憩”。也就是说,晚上11时之前要入睡,中午12时前后可以小憩,不过不要太久,半小时就可以。

春季能进补吗?上了年纪之后自己有用参煮水喝的习惯,前一天晚上,取6克西洋参和6克生晒参炖水,第二天一早起来空腹喝,每天一次,喝5天换一换。西洋参偏凉,生晒参偏温,两者药性中和,留下补性,可以补气。同时,陈意特别强调,一般冬季是进补比较好的时机,但并不是说春季就不能补,不过进补一定要慎重,要根据自己体质来进补,切不可盲目进行,最好是到医院找专业的中医师看过之后,再有针对性地进行。



浙江省名中医陈永灿： 三月保健记“五要”

通讯员 白钰 本报记者 徐小翔

春季气候整体是往偏温暖的趋势发展,病菌病毒也随之复苏并繁殖。因此,在沐浴春风的同时,也要注意防寒保暖预防疾病。

一要时备夹衣。春天气候刚转暖,不要着急脱掉棉衣,免得气温下降,身体突然着凉而伤风感冒,这符合人体生理机能,并对机体的难受寒热的调节有积极意义。根据天气变化,随时加减衣服,对防病健身大有益处。

二要净化空气。春季阳气升发,正是推陈出新的时期,温暖多风,适于细菌、病毒等微生物的生存和传播,如流行性感冒等呼吸道传染病,这些病菌和病毒都容易在春天随风邪侵入人体。在平时生活中,居室要打开窗户,使空气流通。换下的冬衣、厚被都要拆洗干净,晒透后再贮藏起来。注意居室环境的卫生,可以清除孳生细菌病毒的“温床”,消灭传染源,有效预防疾病。另外,在居室内放置一些薄荷油、风油精,任其慢慢挥发,也可以起到净化空气的作用;在流行性感冒盛行期间,可用食醋熏蒸法,杀灭病毒,预防传染。

三要循序锻炼。对于长期伏案工作,缺乏运动,体质较差的人来说,增强耐寒锻炼也是提高机体御寒能力的有效方法。具体方法依据个人情况而定,以户外锻炼为佳。值得提醒的是,锻炼最好选在夏季开始,循序渐进,坚持到冬、春季,让机体有充分时间适应、调整来御寒。如果寒冷季节开始锻炼,汗出脱衣反而更容易感受外邪而患感冒,加重身体负担。

四要防病复发。春天是一个气候交替的过渡季节,有些人冬季保健不当,过食辛热,真阴内耗,阴虚火旺;或恣食肥甘油腻,痰热内蕴,至春被风邪所引,向外发散,所谓冬郁而春发,常出现头晕眩胀、胸满气闷、精神倦怠、四肢沉重等脏腑功能失调之症。再加之气候时有反常,乍寒乍暖,一些年老体弱或患有宿疾者,就常常发病或旧病复发。比如患有慢性支气管炎、支气管哮喘的老年人和反复呼吸道感染的儿童,更要注意调摄冷暖。春天是春暖花开的时节,对花粉、螨等过敏的支气管哮喘、荨麻疹、湿疹等病人,要避免接触过敏原。

五要疏肝畅情。精神病、肝病等疾病的发病与情志因素有关的疾病也容易复发。中医学强调“天人相应”,由于春季天气变化多端,容易扰乱情绪,引起情绪不稳定。由于春季情志抑郁,肝气不畅,易诱发疾病或加重病情,因此要按时服药,调整作息,做好预防工作。