

正气存内 邪不可干 学会用中医调养预防

多晒太阳 中药泡脚 穴位按揉 增强自身免疫力

中医来说,老人家由于年龄增长,脏腑气血亏虚,抵抗力下降,冬天特别容易感染。那么,老年人应如何做呢?

张莺表示,中医有个理论叫作“正气存内,邪不可干”,所以我们特别强调扶助正气、抵抗风寒燥火,可以从几个方面来防护。

首先,冬季情志养生要以“收”为要,要保持心境宁静,有利于神志安宁,收神敛气,心情愉悦,正胜邪却。老年人本身阳气渐亏,应当开始做好保养阳气的准备,在起居上应做到早睡早起,房间每天及时通风,不要吸烟、少饮酒等,保持健康的生活方式。

中药泡脚可以健脾、增强免疫力。泡脚时按摩足三里、涌泉穴,以紫苏叶、艾叶、红花、生姜、桂枝等煎水,晚上睡觉前泡一泡脚,提升抵抗力和抗病能力。夜间注意增衣被。

其次,健康的饮食非常重要。充足的优质蛋白质、新鲜充足的蔬菜和水果的摄入、适当的饮水,保证营养。可以食健脾补气固表、温阳祛寒功效的食物,如米仁、党参、黄芪、生姜、枸杞、麦冬、百合等。

第三,适当多进行户外活动,多晒太阳,冬天的太阳是大自然给我们最好的温阳祛寒、提高免疫力礼物。注意保暖,要保证头部不要受风;脚部要保暖;背部要保暖,可以穿件马甲背心。早上允许的情况下,9时、10时、16时、17时、18时,还有就是有太阳的时候去运动,运动量应由小到大,循序渐进,锻炼时身体发热,微微汗出,锻炼后以感到舒适为标准,可以选择太极拳、瑜伽、八段锦、五禽戏等中医养生操。老年人应避免运动后出汗过多,容易使邪气乘虚而入。



本报记者 徐小翔
通讯员 陈瀛

随着年龄增长,老年人呼吸道局部防御功能和整个免疫功能下降,再加上老年人多合并多种基础疾病,容易罹患呼吸道感染,也比较容易发展成重症。尤其是有糖尿病、冠心病、高血压、慢性支气管炎等基础疾病的患者,感染呼吸道疾病之后,更容易导致其他疾病发生变化,甚至危及生命。

感染呼吸道疾病的老年人群体,是否更适宜采用中医传统医学调养方式防治?中医养生保健方面有哪些建议可以帮助重点人群增强体质、提高抵抗力、预防呼吸道疾病?记者请教了浙江中医药大学附属第三医院(省中山医院)老年病科副主任张莺及呼吸与危重症医学科副主任胡丹丹,请她们介绍一些实用的防治冬季呼吸道疾病方面的经验和建议。



呼吸训练改善心肺功能 咳嗽厉害试试几款茶饮

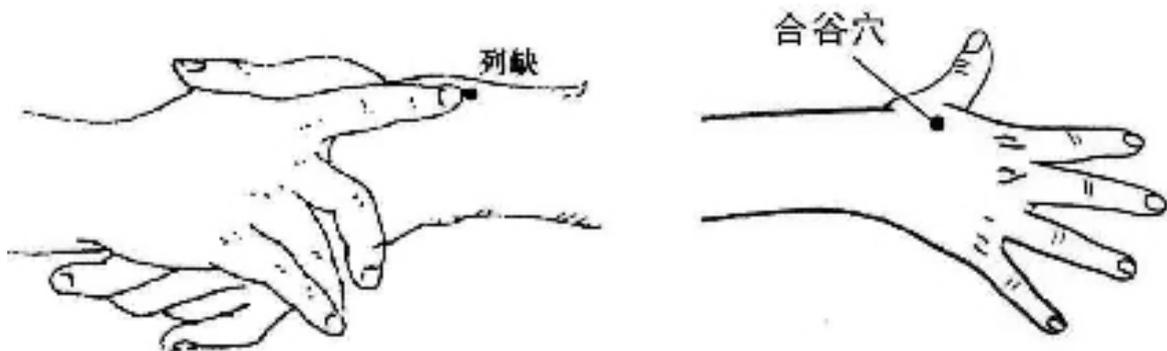
胡丹丹表示,用中医传统医学调养方式的确可以在早期防治呼吸道疾病发生,其中就包括中药内服外用、穴位按摩、艾灸以及传统功法训练。

“有基础疾病的老人,不要等到生病才去干预,如支气管扩张、支气管哮喘,在家里要多做一些呼吸操和腹式呼吸训练,帮助缓解症状。”胡丹丹推荐一种可以改善心肺功能及腹部脏器功能的腹式呼吸训练。做法是:取仰卧或舒适的冥想坐姿,放松全身,平静呼吸一段时间。右手放在腹部肚脐,左手放在胸部。吸气时,最大限度向外扩张腹部,胸部保持不动,呼气时,最大限度向内收缩腹部,胸部保持不动,循环往复,保持每一次呼吸节奏一致,细心体会腹部一起一落。

这段时间有些老年朋友咳嗽得厉害,也推荐几款可以缓解咳嗽的茶饮。如果是风寒咳嗽

可以取生姜、葱白各15克、花椒3克,煮水喝。风热咳嗽取桑叶、菊花各15克、甘草6克,煮水喝。如果是肺燥咳嗽,取川贝粉3克、雪梨一个、蜂蜜适量,煮水喝。当然,如果食用后没改善的,还是需要及时就医。

老年人刚开始出现喉咙痛或者流鼻涕、打喷嚏等风热症状,可用清热祛风的中成药,比如清热灵颗粒、连花清瘟颗粒等,按摩少商穴、列缺穴;如果出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、喉咙痒、怕冷等风寒证,可以用风寒感冒颗粒、生姜红糖水等。如果基础疾病很严重或者咳嗽发热很厉害,基础疾病的护理和监测(基础的体温、血压、脉搏、血氧饱和度)很重要,老年人一旦罹患呼吸道感染之后容易出现衰弱、纳差、吞咽困难、呛咳、咳痰不利等情况,家人要做好监测,密切关注病情变化,立即到医院诊治,不要延误。



图据养生中国