

# 老人保健重在“柔”



歲數大了，身體各個部位也都不同程度地發生着變化。對老年人來說，無論是身體的代謝能力，還是生活節奏都在逐步放緩，如何適應這種變化顯得十分重要。為此，本報專門採訪了衛生部老年醫學研究所原所長高芳堃教授，我們一起聽她分享以“柔”克剛的養生心得。

## 飲食：柔暖

老年人的牙齒常常鬆動或脫落，消化能力也大不如前，因此，飲食要注意柔暖，具體表現在以下幾個方面。

**吃暖食。**中醫認為，胃喜燥惡寒，要避免冰、涼食物刺激。但需注意的是，暖食不等于燙食，經常吃過燙的食物會損傷食管，容易誘發食管癌。

**細嚼慢咽。**能夠幫助人體充分吸收營養、保護腸胃、促進消化。

**食物細軟。**多選口感柔和、容易消化的食物，避免吃過硬、不易消化的食物，如果實類、煎炸類食物。

**味道柔和。**從保健角度考慮，老年人飲食不宜太油膩，但同時，由於味蕾變少，老人吃東西常常“沒有滋味”，因此，味道上要有更多變化。

## 脾氣：柔和

老年人退休後，離開了熟悉的工作環境、社交人群，難免因不適應產生不良情緒。清代名醫張培仁在《妙香堂叢話》中說：“人常和悅，則心氣充而五臟安，昔人所謂‘善養喜歡神’。”老年人養生，要特別注意脾氣柔和。

首先，要做到順其自然，不斷轉換自己的角色。

有些老年人退休後不再從事工作，突然從繁忙的狀態中解脫出來，也沒有自己的愛好，會產生一種空虛感。此時，老人不妨發展下業餘愛好，如讀書、寫字、攝影、旅遊等，充實退休生活。

**第二，調整心態，接受新事物。**有些老年人在退休後失去了以往的權力和待遇，容易對周圍的一些事物充滿怨氣。其實，老年人經驗足，對事情有成熟的判斷力和理性的接受能力。情緒上較大的波動，往往是因為生理變化較大、激素降低引起的，導致其對外界事物特別敏感或容易過激。及時調整心態，多觀察新事物，並嘗試去接受，也許會有意外的收穫。需要注意的是，一些身體疾病，如心腦血管疾病、腦梗會在情緒上表現出來，如老人突然間小題大做、突然情緒激動、突然悲傷等都可能預示着生理上的疾病，要及時就醫。

**第三，建立新的社交圈。**現今，居住環境跟過去不同，如果自己不走出去，社交圈就會慢慢變小。性格內向的老人，退休後若不願與外人打交道，不免會產生一種自閉、孤獨的心態，如不及時調節，容易發展成抑鬱或老年痴呆癡。因此，老人退休後，應將生活環境轉到社區，積極與社區的退休老年人融合到一起，參加活動，拓寬視野。

## 穿戴：柔美

老年人體質相對弱些，動作略遲緩，心肺功能也相應差些，常會有心臟不適、氣急等現象出現。因此，老年人選擇衣物的首要標準是寬鬆舒適、柔軟輕便、利于活動，領口、腰帶、襪口等位置尤其要注意寬鬆，避免因束縛影響血液循環，帶來健康危害。

老人穿衣還要年輕化。心理學家認為，老年人注

意衣着和外貌的修飾，改善自己的形象，使自己裝扮得年輕些，給自己一個“年輕”的心理暗示，利于老年人的身心健康。

**老人穿衣服應選擇顏色亮麗些的。**由於工作需要，很多老年人年輕時穿着都很莊重，年紀大了，換些艷麗的服裝能幫助調節心情，有益于從中獲得快樂。此外，鮮艷顏色的服裝便于識別，對老人也有一定的保護作用。

## 行動：柔緩

老年人的神經、肌肉、骨骼功能都有所下降，協調性、靈活性不比年輕時。用力過急、過猛不僅容易受傷，甚至會產生嚴重後果。因此，老人在平日裏不要風風火火，而要從容不迫，放慢節奏，尤其在以下動作時，更要“悠着點”。

**蹲起、起床、彎腰。**老年人肌肉力量下降，反應能力變慢，動作重心轉變易使脊柱、腰、胯部壓力增大，也容易引起體位性低血壓，增加摔倒、骨折風險。

**喝水。**老年人反應能力下降，喝水太快，會厭軟骨沒有及時反應、閉合好，容易造成嗆咳，甚至因此引起氣管炎、沉積性肺炎。

**回頭。**老人頸動脈血管變窄、管壁變脆，突然轉脖子會壓迫頸動脈，影響腦供血，導致昏厥。轉動脖子時候如果把握不好平衡，也非常容易跌倒。

## 關節：柔韌

很多老年人都認為，自己老胳膊老腿，身子僵直很正常。殊不知，老年人身體柔軟有韌性，是可能而且必要的。運動醫學研究表明，柔韌性較好的老年人關節更加靈活，肩、膝、腰等關節的扭傷也很少發生。

柔韌性是通過長期鍛煉積累下來的能力。經常做柔韌性鍛煉，可緩解肌肉疲勞，降低肌肉緊張度，使僵硬的肌肉得到鬆弛。還能增加肌肉韌帶的彈性，加強其營養供應，延緩衰老。

鍛煉柔韌性的方法很多，壓腕、壓肩等都是很好的練習方式。

**壓腕：**兩手指交叉手心向外，做壓指壓腕的動作，充分向前，向上伸展或有節奏振壓。

**壓肩：**面對肋木或其他輔助用具，如桌子，上體前俯，並向下振壓肩部。也可兩人面對站立，互相扶按肩部，做身體前屈的振動壓肩動作。

**壓腰：**呈直角坐在墊上，兩腿伸直，挺胸，塌腰，並向前折體，兩手盡量伸向前方，使胸部貼近腿部，持續一定的時間。

**壓腿：**面對肋木或高物，左腿提起，腳跟放在肋木上，兩腿伸直，立腰，收髖，上體前屈，向前向下振壓，左右腿交替進行。

**壓踝：**跪在墊上，臀部壓在踝關節處，向下振壓。還可進行腳外側走，腳尖走，腳跟走和腳內側走，牽拉踝關節。

老年人做柔韌性鍛煉時，一定要根據自身情況，循序漸進，不要太使勁，被牽拉的肌肉韌帶有輕微不適感即可。伸展時不要屏住呼吸，動作要緩慢。

## 自言自語對健康有益處

心理學家研究指出，其實沒有必要非找個人聽你嘮叨，自言自語或許更有益健康。

瑞士研究人員對80多對夫婦進行了跟踪研究。結果發現，和伴侶說說自己一天的生活，有益于傾訴者的身心健康，能增加其對夫妻生活和家庭狀況的滿足感。但這種好處似乎只是單方面的，傾聽者却並沒有

這樣的感受，而且傾聽者表示，他們大部分時間並沒有認真地聽。

接下來，研究人員讓這些傾訴者嘗試將煩惱自言自語，發現同樣能起到減輕壓力、有利于健康的作用。而且，這樣做還能減少伴侶對傾訴者“嘮叨”的指責。

## 一點舌苔沒有 需要補養胃陰

舌苔是人胃氣好壞的標志，正常的舌苔應該是薄薄的一層白苔，而且即便是早上有刮舌頭的習慣，很快這層白苔還會長出來，如果舌苔很膩，這是有痰濕的表現，黃膩的時候是濕熱，白膩的時候是寒濕，在祛濕的同時，前者要同時清熱，後者要溫化，但無論黃白，祇要是膩的，飲食就要調整，不能再繼續大魚大肉，甜味和酒也要減少。

還有一種情況是，一點舌苔都沒有，舌頭很幹淨，這并不正常，至少是胃陰虛的表現，多見於發燒、熱病之後，或者是慢性胃炎或者糖尿病晚期，總之是生病很久了，或者是腫瘤病人，又用了化療，胃口很差，這種情況就要補胃陰。

化濕的中成藥比較多，比如二陳丸、香砂枳術丸、加味保和丸等，再配上飲食調理。但補胃陰的中成藥比較少，可以通過飲食來調理，具體辦法是：蓮子10克，百合10克，烏梅3、5個，如果除了沒有舌苔，舌質的顏色也很紅，甚至因為缺水發幹，可以加上藕或者梨，一起煎湯，沒有血糖高的人，可以用冰糖調味，之後喝湯，其中的蓮子、百合、藕之類的食物，可以照常吃，包括烏梅，可以含在嘴裏。因為中醫講，“酸甘化陰”，烏梅的酸味配合補脾藥的甘味，可以化生胃陰，這些都是健脾養陰的藥食兩用之品，作為日常服用，可以慢慢地糾正胃陰虛的問題。

與此同時，這樣沒有舌苔的人，切忌再吃辛辣，包括姜、胡椒之類，因為這些熱性的食物會進一步燥傷人體之陰，加重胃陰虛的問題。

## 面青怕冷 舌白痰清

# 倒春寒傷人四個信號

早春時節，乍暖還寒，“倒春寒”時不時就會發個威。因此，初春養生仍須防寒。

春寒的一大“個性”是有風又有寒。在中醫看來，風為春之主氣，故春寒以“風寒”為主要特徵。風中攜帶的病菌容易在人感到寒冷時侵入體內，引發感冒、哮喘、支氣管炎等呼吸系統疾病；老年人受寒後關節僵痛，引發“老寒腿”等骨關節病發作；有心腦血管病的人感受風寒，易誘發高血壓、冠心病等疾病的急性發作。

如何判斷被寒氣攻擊了呢？東南大學附屬中大醫院中醫內科主任王長鬆總結了寒氣入體的4個信號。

**怕冷。**如果寒邪侵犯頭部，人會覺得頭很涼，想要用帽子、圍巾裹起來。寒氣進一步入裏，會引起多個臟腑的不適，例如胃寒的典型表現是胃脘部冷痛，進一步發展還會傷脾；風寒侵襲腸道，肚臍周圍會感到涼涼的，還可能伴隨痙攣性疼痛；涼風一吹，人就想要大便，解完才感覺舒服一些，中醫講這是脾受寒了；女性受寒會導致宮寒，表現為小腹冷痛，月經前或月經初期伴有嚴重的痛經；風寒侵襲肝經導致肝氣凝滯，失其剛強之性，人就會表現為驚慌善恐、憂鬱膽怯、倦怠；風寒侵襲腎經，古人形象地描述為“腰中如帶五千錢”，意思是腰裏面好像揣了五千個銅錢，又重又涼，中醫稱為“腎濁”，是腎寒的典型表現。

**分泌物。**根據排出分泌物的顏色、質地來判斷。如宮寒的女性，白帶清稀透明，量比較多；風寒感冒者咳出的痰也是清的，如果是黃濃痰，基本可以判斷



為熱性咳嗽。

**舌頭。**受寒者的舌頭顏色較淡，舌苔較白。  
**面色。**有些孩子面色發青，此時首先要考慮是不是受寒了。

寒氣入體，扼殺春季人體陽氣的升發，不利養生，甚至招致疾病，所以初春穿衣建議上薄下厚。因為陽氣往上升發，而寒從腳下起，所以下半身不可穿得過薄。着涼時可用蘇葉、生姜、紅糖煮水，預防感冒。受寒後發燒不明顯的可用蘆根、生姜熬水，加紅糖服用；如有發燒，可用此茶衝小柴胡顆粒，以解熱祛寒。