



南方報業傳媒集團主辦

# 今日廣東

GUANGDONG TODAY

## 中醫養生

逢周五出刊



長壽密碼

### 立夏養生 三要三不要

進入“立夏”後，日照增加，氣溫漸升，雷雨增多，濕氣漸大，身體各臟器也隨之受到季節的影響。

面對自然氣候的改變，我們的養生策略也要有所調整，順應自然。立夏養生有講究：三要三不要。

#### 三要

1. **要養陽氣。**中國中醫科學院針灸醫院主任醫師黃濤談道，養陽是夏季養生的關鍵。“陽”是生命之本，養生就是養陽氣，陽氣足，人就不易生病。

2. **要養心神。**夏與心相通，心陽在夏季最為旺盛，功能最強。立夏後的高溫容易引起情緒焦躁，導致心火過旺，引發各種疾病。

3. **要養脾胃。**立夏後常因氣候燥熱而食欲不振，其實這是因為濕熱蘊積在內，腸胃缺乏運化動力的反映。但如果脾氣不足，吃進的食物就不能順利轉化為水穀精華，或者已經轉化為精華的也不能順暢運送到身體各個臟腑。夏季更易發生脾胃不和及脾虛等症狀，比如吃冰冷食物，往往最先損傷的就是脾胃。

#### 三不要

1. **不要貪涼。**黃濤醫生表示，入夏後，很多人喜歡貪涼，比如年輕人喜歡把空調溫度調得很低、貪吃冷飲冷食、有些人三伏天天跑步致大汗淋漓等，反而容易損傷身體的陽氣。

2. **不要淋雨。**進入夏季後，雨水逐漸增多，濕邪最易乘機而入。不要淋雨，儘量避開潮濕的環境，避免外感濕邪，這樣可避免腳氣、濕疹、下肢潰瘍等病症的發生。

3. **不要亂穿衣。**剛剛進入立夏時節，天氣忽冷忽熱，故穿衣應隨著氣溫的變化適時增減衣物。女性還應特別注意保持下身衣著寬鬆透氣，以防陰部患上皮膚病。

#### 小妙招

##### 安然度夏試試這些

###### 一份苦菜——消暑退熱

中國國家公共營養師陳治銀建議，夏季氣溫高、濕度大，此時吃點苦味蔬菜大有裨益。苦味菜有很多，如苦瓜、苦菜、萵筍、芹菜、蒲公英、蓮子、百合等。

###### 一碗薏米粥——健脾除濕

夏季胃腸虛弱，消化功能減低，粥類食物燉煮爛爛，更易於消化。因此，粥是夏季養生上品。

推薦薏米粥，取粳米250克，薏米100克，加水適量，共煮成粥。薏米具有健脾除濕之功效，適用於夏季任何體質人群服用。

###### 一顆鴨蛋——去心火

夏天易出現心火旺，可以選擇吃點鴨蛋來緩解。鴨蛋偏涼性，不但可以去心火，還可補充由於出汗較多所丟失的鈉鹽，恢復體力。

###### 一頭大蒜——抑制細菌

國家二級公共營養師周鳳玲指出，大蒜具有很強的殺菌、抗菌的作用，特別是夏季對腸道內大腸桿菌、痢疾桿菌具有抑制作用，具有一定殺傷力。

###### 一次午睡——養眼修心

夏季晝長夜短，不少人會漸漸覺得晚間睡眠不足。所以，夏季，午睡對防病養生也起著關鍵作用。中醫認為心主神明，所以“閉目養神”，其實也是在養心。

###### 一次鍛煉——頤養心神

適當的鍛煉，有利於體內汗液排出，幫助祛體內濕氣。

監制：黃燦 羅彥軍 策劃：林旭娜

要想長壽，而且是健康的長壽，體重問題一定要關注。

一項發表在《美國醫學雜誌》(JAMA)子刊上的澳大利亞研究顯示，老年人體重穩定更長壽。這一研究結果並不受到種族人群的限制，這意味著，無論西方人還是東方人，隨著年齡增長，保持一個穩定的體重更利於健康長壽。

撰文：李劼 繪圖：楊佳



## 老人體重穩定更利於健康長壽

### 體重下降 > 5% 要引起重視

這項研究提出，就老年男性而言，與體重穩定者（體重波動在5%以內）相比，體重減輕5%-10%者全因死亡風險增加33%，體重減輕10%以上者則全因死亡增加289%。

就老年女性而言，與體重穩定者相比，體重減輕5%-10%者全因死亡風險增加26%，體重減輕10%以上者則全因死亡增加114%。

研究團隊表示，體重下降很可能是各種縮短壽命疾病存在的早期指標。

老人衰弱的評估中，其中第一條就是“過去1年中，意外出現體重下降>4.5千克或體重下降>5%”。也就意味著70千克的老年人，1年內體重下降超7斤，就要引起重視。

### 老年人微胖更佔優勢

我們常說能把體重維持在穩定範圍內更健康。但在長壽這件事上，隨著年紀增大，體重微增的人似乎更佔“便宜”。

2022年中國疾病預防控制中心研究員施小明團隊在權威期刊《自然·老化》上發表一項為期20年的前瞻性隊列研究，研究揭示：中國80歲及以上的老人，超重或輕度肥胖者可能更健康長壽，即BMI（體重指數）在24.0-31.9這個區間。

具體來說，BMI在超重到輕度肥胖範圍內（24.0-31.9）的老人壽命最長，他們的全因死亡率、心血管/非心血管疾病死亡率最低。

與正常體重（BMI在18.5-23.9之間）的老人相比，體重較輕者（BMI小於18.5）的死亡和生活自理能力失能風險增

加約30%，而BMI超重和輕度肥胖者的相應風險卻降低約20%。

這項研究結果說明，對於無基礎疾病的老年人來說，輕度肥胖可能並非壞事。而相反地，體重過低帶來的“肌少症”，反而可能危害更大。

早前歐洲科學家也曾以數十萬老年人作為研究對象，研究得出這樣的結論：人的壽命與體重是呈現“U”字形的相關性，步入老年後如果體重較輕，死亡率會增加10%；超重時也同樣會增加8%，反而“微胖”狀態的那些老人，他們的生存期要更長。

當然，不是說一直微胖都是好的。2021年《流行病學年鑒》刊登了俄亥俄州立大學的一項研究調查時間長達73年的研究，結果證實：年輕時能夠維持正常的體重，年老時體型微胖的人死亡率更低。

### 管理好體重 知道這兩點很重要

#### 練好肌肉很重要

《中國居民膳食指南2022》指出，人體在40歲左右開始出現肌肉量的減少，在70歲以前每十年大概會丟失8%，以後肌肉丟失的速度明顯加快，每十年丟失可達15%。肌肉衰減可導致骨質疏鬆的風險增加，是老年人死亡的獨立危險因素。

即便你不用為肥胖減肥，但通過運動增肌卻是人人皆宜。年近四十，更要保證每天必需的肌肉運動，拋開器械運動這種負重訓練不說，至少需要每天快走半小時到四十分鐘，快走的時候要感到腿部肌肉有些乏累，運動有些

酸痛為好。

平時可以根據健身目的以及自己的身體實際情況，選擇自己喜歡的運動方式，例如有氧運動、球類運動、力量練習、中國傳統運動等。

#### 吃得健康更重要

老年人消化吸收能力隨著衰老也會下降，他們需要更好的營養支持。《中國居民膳食指南2022》指出，良好的營養狀況對延緩老年人肌肉衰減具有關鍵作用，主要關注如下營養素和食物。

首先是蛋白質：建議老年人在一般情況

下每日蛋白質攝入量在每千克體重1.0-1.2克，日常進行抗阻訓練的老年人每日蛋白質攝入量為每千克體重≥1.2-1.5克。來自魚、蝦、禽肉、豬牛羊等動物性食物和大豆類食物的優質蛋白質比例不低於50%，如每天畜肉類50克，魚蝦、禽類50-100克。

其他營養：有研究表明，脂肪酸、維生素D、維生素C、維生素E、類胡蘿蔔素、硒等抗氧化營養素都有益於延緩肌肉衰減。因此，應增加攝入富含歐米伽-3多不飽和脂肪酸、維生素D的海魚類食物、蛋黃，並食用一定量的動物肝臟。

## 談筋論骨 走路多了腳跟痛 預防止痛有妙招

走路也是一種運動方式，但走的時間一長，就很容易出現“腳跟痛”的問題，輕者回家休息後就好了，重者反復復，甚至一下地，腳就痛得不行。

這種情況，不僅多見於運動後，在日常生活中也十分常見。

我們為大家準備了一份“腳跟痛”的應對指南，帮助大家未痛先防，有效止痛，平時就深受其困擾的人，也同樣適用。

### 為什麼會出現腳跟痛？

廣東省中醫院大骨科主治醫師侯宇介紹，除了骨折、腫瘤、跟腱斷裂等比較特殊的原因外，絕大多數的腳跟痛都與“無菌性炎症”有關，包括跟底滑囊炎、跟腱滑囊炎、趾筋膜炎等。其中最常見的便是“足底筋膜炎”和“跟底滑囊炎”。

由於足底肌肉受到外力暴力的衝擊或者長時間走路，引起足底的趾筋膜軟組織勞損與跟底滑囊。症狀表現為足底及腳後跟的疼痛與不適，晨起時疼痛感覺明顯，一踩地就痛，行走過度時疼痛感加劇，病情嚴重的患者甚至站立休息時也有疼痛

感。

雖然，腳跟痛發炎的位置各有不同，但它們往往都與“過度運動”“不合適的鞋子（太緊或過松的鞋子、鞋墊太薄等）”“足部受傷”等原因息息相關。

### 如何預防和緩解腳跟痛？

想要有效預防和緩解疼痛，侯宇表示需要從上述原因逐一入手，對我們的腳部做好保護。

選擇一雙合適的鞋子。鞋子不應該過緊，過緊會對我們的腳造成壓迫，影響腳部的血液循環；同時也不宜過松，太松會增加行走時的負擔，加重疲勞。如非必要，儘量避免穿高跟鞋，選擇穿舒適輕便的運動鞋；可選用鞋墊，如足弓墊或緩衝墊；同時鞋底與地面接觸的一面要有足夠的支撐力，以增強穩定性，避免扭傷。需注意尤其不能為了方便，穿硬底的拖鞋久行，更不能穿小碼的拖鞋用腳跟底部壓著鞋後方的方式久行。

必要時穿著高幫鞋，徒步、爬山等活動時，可選擇穿高幫鞋，保護踝關節，減

少扭傷可能。

勞逸結合，及時放鬆。許多的足底疼痛都是由於過度負荷所引起的，所以最關鍵的就是要避免一次性的久行、久站，在有不適感的情況下及時休息。

熱水泡腳。熱水泡腳對足部疲勞具有一定的緩解作用，加入中藥還可以進一步促進舒筋、通絡、活血。用50克寬筋藤、50克生薑煮水靜置到40℃左右，泡腳15-20分鐘，能夠促進血液循環，緩解疲勞。

練功強筋。第一種是勾足強筋：坐在椅子上抬起腳；在抬腿伸直的過程中，反復做勾腳背的動作；練習時要注意動作宜輕微、緩慢。在疼痛緩解期還可以逐步增加勾足踢腿的動作。

第二種是下肢鍛煉：從中醫的整體觀來看，足部和下肢的筋屬於一個整體，鍛煉下肢對緩解、預防足底筋傷疼痛也有一定的幫助。

如果休息三天，用按摩、熱水泡等方法都難以緩解時，就需要前往醫院就診。