

# 老年人养生防病 注意调治“三虚”

◎唐卫红 王艳姿 严弘佳

人体生命活动能否正常进行,与脏腑气血阴阳的盛衰息息相关。随着年龄的增长,人们脏腑功能减退、气血阴阳渐衰,会出现记忆力减退、体力下降、视力减弱等情况。中医认为,即使是一些看起来很健康的老年人,也存在脏腑气血阴阳虚弱的问题,主要表现为“三虚”,即肺、脾、肾三脏的虚损。早发现、早干预“三虚”,有助于“治未病”,从而延年益寿。

## 肺虚

老年人以肺气虚多见。中医认为,肺在人体生命活动中主要起三方面的作用:1.肺主气,管理人的呼吸运动,对人体全身气机也有调节作用。2.肺主行水,肺的宣发和肃降功能可以推动和调节全身水液的输布和排泄。3.肺朝百脉,有助心行血、调节呼吸运动、促进津液代谢等作用。

肺气虚的老年人常表现为易出汗,稍微一活动就出汗,甚至吃饭都会大汗淋漓,并伴随乏力等症状;抗病能力降低,易受外邪侵袭,较一般人更易感冒且感冒日久不愈;语声低弱,有气无力,稍微提高声音就会感觉到呼吸不畅、气短;呼吸急促,咳嗽无力,痰不易咳出。

肺虚的老年人平时可以适当多食银耳、百合、花生等食物。此外,还可选用以下食疗方:1.山药红枣粥。取粳米100克、薏苡仁75克、山药(干)50克、大枣(干)10克,共煮成粥。2.银贝雪梨汤。取银耳(干)20克、梨200克、川贝母5克、冰糖30克,共煮成汤。

## 脾虚

老年人以脾气虚和脾阳虚多见,亦可兼有其他脏腑气血阴阳亏虚,如脾肾阳虚、肺脾气虚等。中医认为,脾为后天之本。脾主运化,可以帮助人们运化饮食中的水谷精微物质,并转输至各个脏腑,以供其用。此外,脾还有统摄血液的作用,使血液行于脉内而不外溢。

脾气虚的老年人主要表现为面色萎黄;肌肉松弛无力;没有食欲,即使未进食,也感到腹胀。若脾气虚进一步加重,则可表现为脾阳虚。脾阳虚者除了有脾气虚的症状,还有畏寒、大便溏稀等症状。

脾虚的老年人平时可以适当多食小米、山药、白扁豆、莲子、大枣、香菇等健脾养胃的食物,或借助山楂、麦芽、鸡内金等促进脾胃运化。

推荐一款补益脾胃的食疗方——猪肚四神汤。该方中“四神”指莲子、芡实、山药、茯苓这四味中药,它们具有健脾祛湿、养胃补虚的作用;猪肚为补脾之“要品”,有以脏养脏的作用。

## 肾虚

老年人以肾阳虚、肾阴虚、肾气虚为多见。中医认为,肾为先天之本。肾对人体的生长、发育、生殖及脏腑功能的正常运行有重要作用,同时还有调节水液代谢、保持呼吸深度的作用。

肾虚者的共同表现有腰膝酸软、脱发、牙齿松动、头晕耳鸣等。此外,肾阳虚者还可见畏寒、小便清长、夜尿增多、舌淡、脉沉迟等寒象;肾阴虚者还可见手足心热、两颧潮红、午后潮热、便秘、舌红、脉细数等热象。

肾虚的老年人平时可以适当食用黑豆、桑葚、枸杞、板栗、核桃等食物,亦可适当食用黄芪五味瘦肉汤,取生黄芪5克、五味子1克、桃仁1克、瘦猪肉100克,共煮成汤。

特别提醒老年人处于脏腑功能减退、气血阴阳不足的特殊状态,不宜自行使用过于峻猛的补药或者攻伐药物。对于体质的具体辨识,除了要依据症状,还应结合舌象和脉象,因此,老年人应当在专业中医师的指导下调补身体,切不可随意用药。



## 冬季如何保护 怕冷的心血管

◎李洁

环境温度与我们的健康直接相关,尤其是“怕冷”的心血管。今天就跟随专家,一起学习护心护血管的方法。

### 心血管为啥这么怕冷?

在体温调节的控制下,我们的体温总是基本恒定的。大约在25℃时,我们体内的毛细血管舒张平衡,感觉非常舒适。而较大幅度的气温下降对心脑血管健康不利,冷空气活动会明显导致心血管疾病发生、加重。

天气寒冷会导致血管收缩,血压升高,血流缓慢,血液黏度增高,心、脑负荷加重,动脉粥样斑块易于破裂,冠状动脉易痉挛,从而诱发心血管事件。以心肌梗死为例,有研究发现,冬季平均气温每降低1℃,心肌梗死的发生率将增加2.2%。

### 防寒你做到位了吗?

抵御寒流的袭击,最直接的就是做好保暖工作。在外出时及时添加衣物,必要时应适当减少外出活动的时间。特别是老年人,以及患有基础疾病的人群更需要注意。尤其是室内外温差较大时,如必须外出,一定要穿着保暖的衣服和鞋袜,脚部保暖尤为重要。戴上口罩和帽子,尤其不要让脖颈暴露在外,并且最好能捂住耳朵。

特别需要注意的是,身体活动时间和地点的选择。天气寒冷时,心血管疾病患者最好不要去晨练。如想外出活动,最好选择上午10时以后至下午3时以前的时间段,温度相对升高时再外出。活动方式也不要选择跑步、打球等活动量过大的项目。可以选择散步或打太极拳。在室内时,也可以做一些力量练习,如弹力带。

### 养护心血管需要怎么做?

1. 健康饮食不懈怠。可适量吃一些能增强机体抵抗寒冷能力的富含蛋白质及高热量的食物,但一定要注意均衡饮食。冬季仍然要按照膳食营养平衡的原则来合理安排饮食,保证新鲜蔬菜水果的摄入。要注意及时给身体补充水分。

2. 避免情绪激动。突然的情绪激动也会威胁心血管健康。尽量保持心态平和,注意休息,保持规律的生活习惯,保证充足的睡眠。不抽烟,不饮酒。

3. 控制好“三高”。慢性疾病患者,应坚持遵医嘱服药,保持规律的生活习惯,控制好血压、血糖及血脂水平,如有不适应及时就医。

## 保温杯里泡枸杞,你吃对了吗?

◎邢爽

“保温杯里泡枸杞”成了不少中老年人开始养生的标志。的确,枸杞子作为药食同源的名贵中药材,历史悠久,驰名中外。早在《神农本草经》中就被列为上品,具有补肾养肝、润肺明目等功效。但养生功效的枸杞,吃得太多也容易引起副作用。

### 小身材大功效的枸杞

枸杞,又称枸杞子、红耳坠,是茄科植物宁夏枸杞的干燥成熟果实。《本草纲目》记载:“枸杞子甘平而润,性滋补……能补肾、润肺、生精、益气,此乃平补之药。”枸杞子具有免疫调节、抗衰老、抗肿瘤、抗疲劳、抗辐射损伤、调节血脂、降血糖、降血压、保护生殖系统、提高视力、提高呼吸道抗病能力、美容养颜、滋润肌肤、保护肝脏和增强造血功能。

### 辨别枸杞优劣的方法

1. 从颜色上辨别。鲜的枸杞子因产地不同而色泽有所不同,但颜色很柔和,有光泽,肉质饱满;而被染色的枸杞子多是往年的陈货,从感官上看肉质较差,无光泽,外表却很鲜亮诱人。正常枸杞尖端蒂处多为黄色或白色,染色的枸杞整个都是红色,连枸杞子蒂处的小白点也是红色的,而用硫磺烘烤过的呈艳红色。建议大家在选购枸杞时可以把十几粒枸杞放进水中,正常颜色为橘黄色(淡黄色)并有少量絮状物漂浮。如果不掉色,则说明是硫黄熏蒸枸杞,因为硫黄不溶于水;如果出现红色,就说明用过色素。



2. 从性状上辨别。传统认为宁夏中宁地区所产枸杞子为最佳。其果实一端多数带有小白点——果柄痕。放入水中上浮率远高于其他产地的枸杞子。中宁的枸杞子个头不大,即使高湿高热也不易返潮结块,易保存。有的地区枸杞子个头大、糖分高,高湿高热容易结块,久贮会变色且不易保存,会造成营养成分的损失。

3. 从气味上辨别。对于被硫黄熏蒸过的枸杞,只需要抓一把用双手捂一阵之后,再放到鼻子底下闻,如果可闻到刺激的呛味,那么就可以肯定被硫黄熏蒸过。

4. 从口味上辨别。宁夏枸杞是甘甜的,但是吃完后嗓子里有一丝苦味,而有些地方的枸杞甜得有些腻。白矾泡过的枸杞咀嚼起来会有白矾味。

的苦味,硫黄熏过的枸杞味道呈现酸、涩、苦感。

### 枸杞四季皆补 功效各不相同

枸杞味甘平补,春季可以单独服用,也可与味甘微温之品如黄芪同时服用,助人阳气生发。夏天,如果配伍菊花、金银花、绿茶等,饮用后感觉心旷神怡。尤其是与菊花配伍,可以滋阴明目,清除肝火。秋天,空气干燥,吃枸杞子需要配滋润食品,比如雪梨、川贝、百合等。也可以配用些酸性的食品,如山楂等,以达“酸甘化阴”之效。冬天,枸杞子能够平补阳气,天天服用,特别是配伍羊肉、肉苁蓉、巴戟天、金匮肾气丸等一起用,有助于人体阳气生长,抵抗自然界严寒。

### 枸杞吃不对问题多

1. 阴虚人群吃枸杞子易上火。夏季,阴虚体质的人应该注意枸杞的用量。因为枸杞性味甘平,用量过度会造成上火。尤其是生吃时,更应减少用量。2. 过量食用身体不适。枸杞子含甜菜碱、氨基酸、胡萝卜素、维生素、钙、磷、铁等成分,对人体健康有益,但要注意用量。过量食用枸杞子,会使人上火、流鼻血,甚至眼睛红肿不舒服等。3. 有这些症状最好别吃。外邪实热、脾虚有湿及泄泻者忌服。由于它温热身体的效果相当强,正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。枸杞子温热,对身体的温补相当强。性情太过急躁的人最好别吃。