

跟国医大师学养生

安徽省名中医教中老年人夏季养阳
养心 养肺 养性
也别忘了顾护脾胃

□ 杨波 胡田田 记者 李皖婷 文/图

夏天是一年中最热的时段，在中医的健康理念中，夏天是阳气最旺盛的时节，这个时节要特别保护阳气。安徽中医药大学第二附属医院常务副院长曹奕教授表示，中老年人体质较弱，随着年龄的增长体内的阳气也会逐渐减少，如果不当的饮食和生活习惯就会使阳气受损严重，所以老年人夏季养阳格外重要。



名医简介 曹奕

教授，主任医师，硕士研究生导师，现任安徽中医药大学第二附属医院常务副院长，为第一批全国优秀中医临床人才，安徽省首届“江淮名医”、“安徽省名中医”。在临床工作中，曹奕强调中医辨证论治，针药并用，对中风（脑血管疾病）、眩晕、冠心病、高血压、心律失常、面瘫、耳鸣、颈肩腰腿痛等疾病的诊治，有着丰富的临床经验和良好的临床疗效。

夏季养阳 首要养心

烈日酷暑，易出现心烦气躁，同时腠理开泄，汗液外泄，汗为心之液，心气最易耗伤，所以夏季神气调养至关重要，要做到神清气和，保持心情舒畅，即心静自然凉，使心神得养。相反如果忧思恼怒，心肝火旺，最易耗气动血生风，而出现心脑血管疾病。

老年人要做到戒怒戒躁，注意调节情绪，“心静自然凉”，心态平和，则心火不内生。

中医认为血汗同源，夏季气温高，皮肤毛细血管开放量大，大量血液充于体表，心脑血管供血相对不足，加之汗出量大，则伤心之阴液，汗出则血液黏稠度大，易发心脑血管疾病，故汗出要及时补充水分，大量饮水，多食蔬菜瓜果，避免剧烈运动。

夏季易烦躁，易生疮，易失眠，这都是心火过盛所致，所以要用金银花、菊花、莲子心等代茶饮，不过需在医师指导下进行。

夏季养阳 重在养肺

曹奕认为，夏时心火当令，心火过旺克肺，燥热伤肺，因此在养阳的同时，重在养肺。根据这个季节的特点，她提出了养肺之法。

宁心养肺。肺脏精气在夏季达到最低，悲伤忧愁暴躁的情绪在此时对肺极为不利。宁心就是调整心态和情绪，控制心火，喜乐有度，保持乐观的态度，笑口常开使胸廓扩张，肺活量增大，胸肌伸展，有利于宣发肺气，从而达到心神得养，肺气得护的效果。

饮食调养。夏季气温升高，人体阳气在外，阴气内伏，消化功能减弱，所以饮食养肺尤为重要，日常进食应尽量避免肥甘厚腻之物，宜吃清淡易消化的食物。

起居养生。夏天可以适当早起一些，晚睡一些。肺主气，司呼吸，可以早起到公园做有氧运动，多吸入自然界的新鲜空气，呼出体内浊气，锻炼肺脏机能。晚上要注意保暖避寒，不

能整晚不离电风扇或者空调，这样寒凉之气会从皮肤毛孔侵入人体，易伤肺之阳气，导致上呼吸道免疫力下降，细菌病毒易乘虚而入。

夏季养阳 顾护脾胃

夏为火，火生土，故长夏属土，与中医五脏之脾脏相应，而脾恶湿胃恶燥，湿又有黏滞之性，故长夏多患脾胃病，脾脏升降清浊功能减低，出现食欲不振、乏力、腹泻等症。

脾胃虚弱的人，应及时调理好饮食，营养清淡充足又不增加脾胃负担，少食多餐。当进入盛夏时节，气温高且湿气大，闷热难耐而大汗频出，使人口渴，但要注意不可在饭前大量饮水，恣食冷饮，极易损伤脾胃阳气，导致慢性胃肠疾病。长夏又是湿热多雨的季节，从中医学角度来讲，湿和热都是导致人体发病的六邪之一，“湿气通于脾”，所以长夏更应注重保护好脾胃，可以食用一些健脾养胃食品，如：薏仁米、山药、茯苓等健脾化湿之品。

夏季养阳 勿忘养性

养性主要是好的习性、习惯。主要指饮食、运动和生活起居。

夏季气候炎热，人体气血趋向体表，形成阳气在外，阴气内伏的生理状态。人的消化功能较弱，食物调养应着眼于消暑避暑，健脾益气。因此，饮食宜选清淡爽口，少油腻易消化的食物。适当食用具有酸味的、辛香的食物，以增强食欲。

俗话说：“冬练三九，夏练三伏。”夏季经常参加锻炼，可增强体质，提高机体的抗病能力。不过夏天气候炎热，人体消耗较大，老年人最好在清晨或傍晚天气凉爽时进行室外运动锻炼，选择合适的项目，如慢跑、太极拳、气功、广播体操等。

夏季暖热之气盛，人应晚睡早起，顺应自然，保养阳气。由于夏天中午的气温特别高，最易耗伤心阳，所以要适当午睡，以保持充沛的精力，神清气爽。夏季暑热外蒸，汗液大泄，毛孔开放，肌体最易受风湿邪气侵袭。如果不注意调养，人体气血虚弱，再遇邪侵袭，很容易引起手足麻木不遂、面瘫等病。在衣着方面，由于天热多汗，衣服要薄一些，衣衫要勤洗勤换。久穿湿衣、汗衣，刺激皮肤，会引起多种疾病。

“拍打足三里
胜吃老母鸡”“送健康文化进机关”
暨健康大讲堂活动走进省外经建公司

星报讯（记者 李皖婷文/图）7月30日上午，由省直工会、市场星报社、安徽省针灸医院联合举办的“送健康文化进机关”暨“安徽省针灸医院健康大讲堂”活动来到了安徽省外经建设（集团）有限公司，共有200多人参与了大讲堂活动。据了解，这是今年该项活动的第六场。

本场活动的主讲老师是来自安徽省针灸医院心血管内科的丁丽主任。“当血压 $\geq 140/90$ 毫米汞柱时就诊断为高血压。”食盐过多口味过重、吸烟、肥胖、酗酒、缺乏运动、精神紧张压力大和遗传等都是高血压的致病因素。

有效控制高血压，要做好降压治疗的准备，并了解自己目前有无其他并发症。一般病人的血压要控制在140/90毫米汞柱以内，糖尿病、慢性肾脏疾病病人则要控制在130/80毫米汞柱。

坚持良好的生活方式，合理膳食，戒烟限酒，适量运动，遇事要做到心理平衡，保持乐观的心情。低脂肪低盐、低热量的合理膳食可降低收缩压8~14毫米汞柱。主食每天4两（女），6两（男），粗粮、细粮搭配，一周吃2~3次粗粮，定期吃些小米、玉米面、红薯等，少吃甜食，每天最好吃400克蔬菜，200克水果。

规律的体育锻炼可降低收缩压4~9毫米汞柱，有氧运动是最佳运动，运动适宜在傍晚进行，早晨运动可能会使血压急剧升高，引发心脑血管事件。

一旦患上高血压，要坚持在医生指导下服用降压药，并选择那些便于联合用药的降压药。

来自该院脑病6科的副主任医师王震则以“谚语养生”为话题，着重介绍了穴位养生的中医精要。“拍打足三里，胜吃老母鸡”，就是正身端坐，四指并拢，按放在小腿外侧，将拇指指端按放在足三里穴处，作按指或拍打活动，连做36次。王主任说，足三里是人的保健要穴，同样可以用于补肾益精、补益脾胃、补血养阴等。足三里还是胃经要穴，而胃是人的后天之本。经常拍打此处，可增强抗病能力，提高健康水平，保持旺盛精力。

“经常摩脚心，健脑通神明”、“女性常揉三阴交，保你终身不变老”，这些养生谚语引起了听众的强烈兴趣，大家纷纷按照指点，在身上相应穴位拍拍按按，现场气氛热烈。课后，两位专家还为20多位读者现场进行了义诊。

挑对枕头
可预防颈椎病

有调查显示，中国每10人中就有一人患颈椎病，很多人年纪轻轻也患上颈椎病。除了预防外伤导致颈椎病，一些生活中的细节也很重要。省中医院院长杨骏提醒，预防颈椎病，选择一个合适的枕头很重要。

枕头的适宜高度以9~10厘米较为合适，具体尺寸还要因每个人的生理特征，尤其是颈部生理弧度而定。肩宽体胖者枕头可略高一些，瘦小的人则可稍低些。

习惯仰睡的人，枕头高度应以压缩后与自己的拳头高度（握拳虎口向上的高度为拳高标准）相等为宜；习惯侧睡的人，枕头高度应以压缩后与自己的一侧肩宽高度一致为宜。当然，无论仰睡、侧睡都能保持颈部正常生理弧度的颈椎病枕头是最理想的。

陈小飞 胡田田 记者 李皖婷

公告

依据安徽省合肥市中级人民法院协助执行通知书（2014）合执字第00211-2号，作废范仁国位于上派镇人民东路温馨雅居3幢113-115室的房产证，证号为肥西字第10002422号。作废位于上派镇巢湖中路粮食局院内孔德珍上派字第000744房产证。特此公告。

肥西县房产管理局
2015年7月31日