

国医大师分享健康经——

如何“乐活老龄”，走出养生迷局

海派中医因其开放兼容的特质，一直保持着自己的活力，随时代进程传承发展。国医大师当前是我国中医药领域的最高荣誉，更是他们中的突出代表，今天，就请国医大师与大家分享健康经。

醒的是，尽管衰老是自然规律，但可减缓其进程，减少在衰老进程中的疾病的发生，保持身心活跃。

人不可能不生病，没生病时要注意什么、生病后又该如何？国医大师严世芸教授围绕高发的心血管疾病带市民认识中医“治未病”思想的四个层次——“未病先防、将病救萌、已病防变、愈后防复”。

“未病先防”说的是关注容易引发心血管疾病的危险因素，做好预防，比如戒烟限酒、情绪稳定、作息规律，尽可能不让疾病发生。“将病救萌”提醒的是如果感觉到胸部隐隐作痛，或到了高发年龄段，要有所警惕，在疾病萌芽状态就予以关注。“已病防变”就是疾病已发生，但疾病往往有一个由轻到重的发展过程，此时心血管疾病患者就要规律随访，忌情绪波动、过度劳累，以免发生急性心肌梗死等严重后果。“愈后防复”即提醒当前心血管恶性事件的抢救成功率越来越高。比如针对心梗，病人经抢救顺利出院后感觉“难关过了”，其实“关口”依旧在，一枚枚支架植入后，疏通了梗塞的血管，但引起梗塞的根

本原因并没去掉，调整保持良好的生活方式依然重要。

谈新冠与中医药：
中医药与疫病，值得进一步研究

新冠疫情席卷全球，在中国，疫情防控一线，总有中医药的独特身影。

严世芸谈到，中医药工作者在投入疫情防控临床防治工作的同时，也进行了临床研究，得出不少令人欣喜的结果。比如发现，对高风险人群、重点人群，使用中医药干预后的感染率风险可以减少40%；没有中医药干预的密接人群的阳性检出率是干预人群的3-6倍，提示中医药在感染预防方面的效果。

许多城市在战疫过程中形成了多张中药方子。对无症状感染者、高危人群的研究首次证明了中医药干预对感染者缩短转阴时间、降低重症率的效果。中医药早期参与、早期干预的做法，已在多地疫情防控工作中获借鉴、推广，中医药在疫病中的作用，值得进一步加强研究。

谈养生：
国医大师养生经，不约而同谈到“心”
经历疫情，人们更关注

健康。严世芸表示，谈中医养生经，绕不开中国文化，《中庸》中蕴含着“中和中正、不偏不倚”的养生观。

如何“中和中正、不偏不倚”养生？严世芸教授给出四条建议：天人合、心身合、饮食合、动静合。简言之，天人合讲究人要顺应天时，天人合一，日出而作、日落而息、规律作息是这个范畴。心身合强调身体、心灵一并关照。饮食合、动静合是生活中的饮食与运动观。

谈中医养生，施杞教授则分享了五个词：静心、动身、慎食、安眠、有时。“静心”首当其冲说的是一份人生的心态，在他看来，人要有人生的追求目标，不好高骛远，也不妄自菲薄，中国读书人说，天下兴亡匹夫有责，但天下之大也非一人也，不要“过分要求自己”，要为国家担当好自己的职责，做好自己的事业，不浮躁，不狂妄。“动身”是活动范畴，在他看来，尤其老年人不能简单的“静体”，要适度活动。“慎食”“安眠”，说的是饮食不偏、有节制，作息顺时。“有时”有季节、时间的概念，包含生活作息，也蕴含人生的态度，提倡规律化、常态化、平和化。

唐闻佳

2.26亿老年人完成新冠疫苗全程接种

国家卫生健康委公布的数据显示，超过2.26亿名老年人完成了新冠病毒疫苗全程接种。

病毒学专家表示，新冠病毒持续变异，对老年人和基础病人群仍具较大威胁。中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆说，目前我国使用的疫苗在预防重症和死亡方面效果是显著且明确的。建议符合条件的老年人尽快接种疫苗，按照规定间隔完成加强针接种。 **新华**

奥密克戎BA.5变异株对老年人威胁大

奥密克戎BA.5变异株自2021年年底出现之后，已成为全球主要流行的变异株，近期，深圳新增本土病例感染的也是以奥密克戎BA.5变异株为主。

奥密克戎BA.5变异株被认为是目前传播力最强的毒株。并对老年人的威胁仍然很大，尤其是没有接种过疫苗的高龄老人感染BA.5，发生重症、导致死亡的风险依然很高。

面对具有如此传播能力的奥密克戎BA.5变异株，我们应如何防范？

奥密克戎BA.5变异株的传播方式主要还是飞沫传播，因此市民还是要牢记“防疫三件套”（戴口罩、社交距离、个人卫生）和“防护五还要”（口罩还要戴、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要遮、双手还要经常洗、窗户还要尽量开），其中规范佩戴合格的口罩仍是最有效的防控措施之一。

研究表明，疫苗接种者的血清针对BA.5的中和能力有所下降，但是疫苗接种所产生的细胞免疫对病毒变异的耐受性相对好一些。疫苗接种对于BA.5引起的肺炎、重症和死亡依然有很好的保护作用。

钱绯璠

没有长寿基因？那就多运动！

险越高。这在具有不同程度长寿基因倾向的女性中是一致的。

研究人员表示：“我们的研究表明，即使没有长寿基因，但你仍然可以通过积极的生活方式来延长寿命，比如定期锻炼和少坐。相反，即使你有长寿基因，那么保持身体活动仍然很重要。”

每天步行10分钟很有益处

研究指出，每周累计散步1小时与85岁及以上老人的寿命延长有关。

研究人员对韩国7000多名85岁及以上老人的步行与全因死亡风险之间的关系进行了分析。结果发现，与不活动的人群相比，每

周步行至少1小时的老人，全因死亡风险和心血管死亡风险分别降低40%和39%。

研究人员表示，无论老人是否进行任何中高强度的身体活动，步行都与较低的死亡风险有关。随着年龄增长，老人可能无法达到身体活动指南的要求。对于85岁及以上的老人，即使每周步行1小时，也就是大约每天10分钟，也很有益处。

楚超

谈老龄化与病：表现在老年，根子或埋于青年

我国60岁以上人群已超2.6亿，占总人口18.9%。国医大师施杞教授说，面对滚滚而来的老龄化，对中医骨伤科医生来说，关心较多的就是慢性筋骨病。

“以慢性颈椎病为例，发病率在20多年前也就1%-2%，而今则达到20%-25%，发病率不断上升。腰椎病也不低，如今达到25%，50岁以上人群更是达到50%。此外，还有慢性关节病也困扰着越来越多的人。”施杞教授认为，“慢性筋骨病”这一类病有其发生发展过程，与年龄很相关，老龄化之后，筋骨衰老，属人体自然退化过程。那么，可否预防？施杞教授给出三条要诀：青年防伤、中年防邪、老年防衰。

“青年防伤”说的是青年时期要防损伤，比如运动员在青少年期间受伤埋下筋骨损伤，普通人盲目健身造成运动损伤。运动要有度，追求某种效果恐得不偿失。“中年防邪”说的是外邪，提醒中年人正值拼搏时刻，不要疏于关照健康。“老年防衰”提

研究表明，身体活动在长寿中的作用可能比基因更强。

积极运动比长寿基因更重要

2012—2020年，研究人员对5000多名63岁及以上的女性的身体活动进行监测，并计算其死亡率。研究发现，高水平的轻度身体活动、中度至剧烈的身体活动都与较低的死亡风险有关；久坐时间越长，死亡风

年老体弱者 来电申领

神经酸免费领取6个月用量

很多喜欢养生的朋友都认可神经酸，在很多长寿地区的朋友都认可富含神经酸的海洋鱼类。近年，利用新技术萃取的神经

酸也被国内外的中老年朋友认可，神经酸是一种高级营养素。

2022年，神经酸普及年！厂家在全国开展符合条件者免费领取6个月用量的公益活动，每人限**申领一年**用量，实名制登记，全国仅限6000名。

申购热线029-8822-7321

青岛华夏眼科医院
QINGDAO HUAXIA EYE HOSPITAL

鲁医广[2022]第0531-121-3703号

华夏眼科7周年 惠民送福利

2022.9.1-30 全城征集1000名糖尿病患者

院庆月五重福利：

- 1 报名参与者均可享“7”元眼健康检查套餐1份 价值131元
(包括视力、眼压、电脑验光、裂隙灯、欧堡检测)
- 2 0元享受干眼体验1次 价值140元 (包含螨虫检查+干眼雾化熏蒸)
- 3 0元享受眼健康建档服务
- 4 凡参与者均由我院糖尿病眼病门诊特需专家亲诊亲治
- 5 每日前30名到院者可领取7周年院庆伴手礼1份
(仅限初诊，每人仅限领取一次)

更多优惠电话咨询：0532-82658787

地址：青岛市市南区贵州路47号