

# 深秋时节,中老年人如何健康养生

寒露到,寒风来,天气逐渐转凉,是凉爽向寒冷的转折,寒露也是进入深秋的标志。人们经过炎热的夏天,体力消耗大,而进食较少,体内的营养物质相对匮乏,故有体重减轻、倦怠乏力、食欲减退等体虚症状。此时要格外注重饮食起居,及时添加衣物,适当进补养生,尤其是老年人由于体质的原因,或多或少都有一些基础疾病,更应注意调养。如何健康度过秋天,为适应寒冷的冬季做好准备呢?近日,记者采访了湖北中医药大学王绪前教授。



王绪前 湖北中医药大学教授,从事《中医学》《中医食疗学》教学、临床近50年。对于临床中药学、中医食疗学有较为深入的研究,在临床应用方面亦多有收获体会,尤其是对临床中药学有较深的造诣。临床以主治内科疾患,尤擅长应用膏方治疗各科疾患。

- 多次被全校学生海选评为“我最喜爱的教师”。
- 2009年国家人社部、教育部授予全国“模范教师”称号。
- 2014年教育部再次授予全国“优秀教师”称号。
- 出版个人学术专著36部,总字数1200多万字。

## 1 防秋燥伤肺

寒露过后,天气逐渐转凉,同时空气干燥,即所谓的“秋燥”,秋燥极易伤肺。肺为娇脏,喜润不耐燥,遇燥邪则伤,因此中老年人常会出现鼻咽部发痒不适、干灼疼痛、干咳少痰或痰中带血、气喘胸痛等症状。此时如果不加以保护,不仅会诱发咳嗽等一系列呼吸道疾病,还非常容易落下病根,导致来年复发。

## 2 寒露脚不露

节气变换,人们的起居时间也应顺应节气来调养。寒露过后,昼短夜长,保证每天多睡1小时,可以解秋乏。秋风肃杀、秋雨绵绵,须防止寒邪伤人。中老年人除了要适当添加衣物外,穿好鞋袜保证足部温暖也尤为关键。谚语说:“白露身不露,寒露脚不露”,就是强调这一点。

## 3 膏方强身体

中医认为秋冬是收藏的季节,在秋冬根据每个人的体质状况适度进补,可以达到增强体质的目的。秋冬进补不仅能固本培元,提高人体的免疫力,而且有利于驱病祛邪,使体内阴阳气血津液得到补充,身体能够重新进入一种平衡的状态,使人增强体质,预防一些疾病的发生发展;同时,还可以针对一些特殊的体质特征,通过秋冬的调理来改善体质,治疗一些慢性疾病,而膏方自古以来一直是秋冬进补独具特色的手

王绪前教授表示,只有护好肺,才能平稳度过秋季,中老年人可适当应用食补来进行调理,进食一些含津液较多的食物,如梨子、百合、甘蔗、石榴、芝麻、香蕉、银耳、萝卜、豆浆等,建议平时经常熬制百合莲子粥、银耳莲子粥、红梨炖川贝等具有养心润肺、滋阴清热等功效的汤。

此外,深秋季节还要多饮水,不要等到口渴时才喝水,饮水时尽量饮用白开水、茶水,不要饮用果汁等饮料。

“建议中老年人每天晚上睡觉之前泡一泡脚,热水泡脚能使血管扩张、血流加快,改善脚部皮肤和组织营养,可减少下肢酸痛的发生,缓解或消除一天的疲劳。泡完脚别着急,最后再按摩一下脚底的涌泉穴,大约5分钟的时间,就能起到引火下行的作用。经常揉按涌泉,应对失眠、疲劳及怕冷等,均有较好疗效。”王绪前说。

段之一。

“一是处于亚健康状态的人,他们平时虽无慢性疾病,但容易感冒,长期劳累或压力过大而致身体虚弱;二是慢性疾病患者,像慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、高血压、冠心病、高脂血症、糖尿病、慢性肝炎、早期肝硬化、慢性胃炎、贫血、腰腿疼等;三是体弱多病的老人;四是康复期的患者等,这些人比较适合膏方养生。”王绪前表示,秋季调养是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机,也为抵御寒冬的侵袭奠定基础。

记者 安娜

## 第一期中医养生体验官招募开始啦!

名额有限,速来报名!

**招募范围:**只要您年龄在55岁以上,只要您喜爱养生、喜爱中医均可报名。

**招募人数:**50人

**发团时间:**报满为止

**报名热线:**0532-55715169

66988549



更多内容敬请关注“中医养生体验官专属群”

## 中医有“膏”招:冬令进补择膏方

**4、辨证论治:**膏方不仅是滋补强壮的药品,更是治疗各种疾病的最佳选择。

**5、辨证辨病:**在开具膏方时,可以辨证为主,辨病为辅,临证互参,提高临床疗效。如降压、降脂、降糖、升压、生血、生脉、利尿、通便等。

**6、有利吸收:**膏方与其他剂型如汤、散、丹等相比更为方便,且适用于较长时期服用。其口感怡人,易于消化,有利吸收,稳定性好,宜于保管。亚健康者,尤为适宜,效果斐然,因而一年四季均可制备使用。

**7、未病先防:**中医向来强调“治未病”,也是中医预防医学的实践和总结,是医学的最高境界。用膏方防治未病,更加方便实用。

### 一剂膏方百味功

膏方者,不损胃气,易于消化,有利吸收,老少皆宜,无汤剂味苦难服之忧,口感怡人,便于携带,宜于保管,省时省事,省力省钱,行之有效。膏方并非单纯补剂,既能治病,亦能调养。东阿双胶膏方研究院多年致力于研究膏方的临床应用,其所研究的膏方因人处方,量身定做,对症下药,针对性强。

东阿双胶膏方研究院在制作膏方之前需要有大量功课要做,要根据个人体质、四季时间等方面进行辨证论治。

**1、量体用药:**每个人均有自身的体质,膏方重在以药物之性,调整体质之偏差,全方位辩证,从而恢复人体阴阳的动态平衡。充分体现个体化治疗原则,一人一方,有的放矢。主要表现在:

**因人而异:**膏方应根据个人的不同体质、病情、禁忌、嗜好、病史等不同表现特点,开具处方。

**因病而异:**针对患者不同病情进行辨证处方,做到一人一方,每一剂膏方只适合该患者本人服用。

**因时而异:**临床应用膏方,顺应四时,灵活选用膏方防病治病,根据季节不同,膏方的药料构成也不尽相同。

**因证而异:**病症不同,用药也是不同的,如虚损,又分为气血阴阳的不同,各有不同的补益方法,需要结合具体病症用膏方,方能有的放矢。

**2、平衡阴阳:**阴平阳秘,精神乃治,疏其血气,令其条达,而致和平。调治阴阳平衡是中医用膏方的重要手段。

**3、综合调理:**一方一膏可不受药物数限制,可以五脏兼顾,照顾全面,药不在贵,对症则灵;食不在补,适口为珍。

传承中医国粹 匠心“炼”就好膏

一剂膏方需要经过调配、浸泡、煎煮、过滤、浓缩、收膏、存放等多道工序,慢熬而成。东阿双胶膏方研究院制作的膏方首先选择道地药材:俗话说药材好,药才好。不同的药材调制出的膏方其作用、价格均有很大差异。其次制作规范:熬制膏方,要有一定的技术,比如药材要浸泡多长时间,熬的时间长短,药材熬制的程度等都应按照规范来。第三口感要好:熬制膏方一定要口感好,服用者在感官上、感情上能够接受,不要用怪味、异味、刺激性药材熬制,以免不能服用。

熬膏看收膏,东阿双胶膏方研究院收膏常用饴糖、白糖、蜂蜜、阿胶、鹿胶、龟胶等。阿胶作为膏滋的赋形剂,临床使用更多些,历代均以阿胶为首选之品。东阿双胶膏方研究院选用道地东阿阿胶,辅助添加各种名贵药材,熬制的膏方更为纯粹。

春生夏长、秋收冬藏,春夏养阳,秋冬养阴。有的人说冬季才吃膏滋,其实这种说法并不科学。以膏方防治疾病,一年四季均可用之。夏天阳气旺盛,服用膏方,顺势调治,达到冬病夏治目的,所以,吃膏方调治不一定非得冬天,其实一年四季均可开具膏滋防治疾病。