

# 五脏衰老, 都有先兆

延缓衰老、延年益寿是人们的美好愿望。传统中医学认为,女子“五七阳明脉衰,面始焦,发始堕……七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭”;男子“五八肾气衰,发堕齿槁……八八则齿发去”。意思是说,女性35岁左右、男性40岁左右开始衰老。从中医角度讲,五脏功能衰退是一个漫长的过程,如何发现蛛丝马迹,提前预防衰老呢?

悠久的中医学,具有自己独特的医学理论体系,其中藏象学说就是极其重要的组成部分。藏象学说研究人体各个脏腑的生理功能、病理变化及其相互关系。藏指藏于体内的内脏,象指表现于外的生理、病理现象,“有诸内者,必形诸外”,可以“司外揣内,见微知著,以常达变”。简单说,就是通过外在细微表现,发现体内太过或不及的异常变化。

## 关节不适、视物昏花:肝老了

中医认为,肝在体合筋,其华在爪,在窍为目,在液为泪。爪为筋之余,膝为筋之府。有些中老年人,常出现爪甲枯槁、膝关节不利、视物昏花、迎风流泪的症状,这就意味着肝脏开始衰老了。所以,出现上述表现,需要调补肝脏。平时要注意膝关节保养,如有不适,应避免爬山、登高楼等损伤膝关节的行为。还有些人常常一天到晚盯着手机看,容易引起眼睛疲劳,如出现视物昏花、迎风流泪的症状,应减少使用电子产品,工作学习一段时间要站起来多眺望远方,闭目养神。如眼睛干涩,可用枸杞、菊花、决明子、石斛等代茶饮,有养肝明目之效。

## 青筋暴露、舌不灵活:心老了

心在体合脉,其华在面,在窍为舌,在液为汗。心主血脉,心脏衰老则脉道不利,脉络外露而青筋明显。舌为心之苗,心气通于舌,心脏衰老则舌不灵,心功能的变化可通过舌直接反映出来。比如有些人出现青筋暴露、舌质变化、面容枯槁,则意味着心脏的衰老。平时调理,要以适量运动为先,运动能维持心脏活力;同时,应低盐低脂饮食,保持血脉通畅;也可取适量黄芪、党参、麦冬、五味子、丹参、三七粉等益气养阴活血的药物代茶饮。



## 容易疲惫、口唇不润:脾老了

脾在体合肌,主四肢,在窍为口,其华在唇,在液为涎。有些中年人常有这种感觉,身体没有以前强壮了,而且容易疲惫,口唇苍白不润,常流哈喇子。其实,这是脾脏衰老的征兆。中医认为,“脾为后天之本”,故延缓脾

胃的衰老尤为重要,关键是饮食上做好预防。一方面,饮食要有节,不暴饮暴食,同时清淡饮食,避免肥甘厚味;另一方面,根据体质不同,适量食用健运脾胃、健脾化湿的药食,比如山药、薏米、茯苓、陈皮、山楂等。

## 皮肤皱纹、气喘吁吁:肺老了

肺在体合皮,其华在毛,在窍为鼻,在液为涕。皮肤长皱纹、毛发失去光泽、不自主地流鼻涕、一活动就气喘吁吁,常为肺脏衰老的表现。如何预防肺脏衰老呢?首先要经常运动锻炼,保持呼吸调畅,经常做深

呼吸,以吐故纳新、吸清呼浊。肺为娇脏,喜润恶燥,空气质量不好,要注意戴口罩。肺气虚衰的人群,平日可常用黄芪、防风、麦冬、桑叶、五味子代茶饮。血糖正常的人,吃些蜂蜜、秋梨膏也是不错的选择。

## 腰酸耳聋、记忆减退:肾老了

肾在体合骨,生髓,通脑,其华在发,在窍为耳,在液为唾。齿为骨之余,腰为肾之府。齿摇发落、两鬓斑白、腰酸耳聋、记忆减退、精神不振,常为肾脏衰老的先兆信号。在中医看来,肾为先天之本,脾为后天之本,补后天以资先天,保证脾胃运化正常,气血生

化有源,是先天精气充足的保证。其次就是不妄作劳,保护肾精。平时饮食,可常吃“黑色食品”,黑色入肾,如黑米、黑麦、黑豆、黑芝麻、黑木耳、桑葚、紫米、紫菜等。另外,还可辨证服用六味地黄丸、杞菊地黄丸等。

据人民网

**温馨提示:**以上药物或食物具体用量应该根据个人体质来,需要正规中医医生指导。

# 吃完芒果别丢核, 还有这个妙用!

作为“热带水果之王”,芒果有着浓郁的果香和甜美的果肉,一口咬下去满满的幸福感。吃完了芒果可别丢核啊,它还是味中药,具有止咳的作用。

广州中医药大学第一附属医院康复中心副主任林国华教授介绍,无论大人小孩,咳嗽时不妨试试芒果核。

南方多湿热,脾虚湿重者,易生痰。“脾为生痰之源,肺为储痰之器”,脾病生痰往往也会导致痰停于肺,出现咳嗽咯痰等症状,多为咳声重浊、痰白质黏。

林国华认为,此类咳嗽,应当肺脾同治方可止咳,宣肺化痰以治其标,健脾燥湿以治其本。肺的宣发肃降与脾运化水湿的功能恢复,气机升降和水液代谢正常,标本同治,痰湿已去,咳嗽即愈。芒果核性味酸、涩、平,具有健脾消食、化痰止咳、行气散结的作用,正适合此类咳嗽。

**止咳食疗方:**芒果核斑鱼贝母汤

**材料:**芒果核(干品)约100克,斑鱼1条,贝母15克,生姜片适量。

**方法:**将处理好的斑鱼洗净,擦干水

分。烧一壶水,备用。开火热锅后加入适量油和生姜片,放入斑鱼,用慢火煎至微黄色,加入烧好的开水,盖上锅盖,快火煮6-7分钟。将剩余材料一同加入锅中,慢火煮1小时,适当调味即可饮用。

**功效:**此汤适用于脾虚痰湿导致咳嗽咯痰的人群,此外,过食、脾虚导致的食积、消化不良者,或是病后、术后的人也可食用,尤其适合脾胃虚弱的老人和小孩。需要注意的是,对芒果过敏者请谨慎食用。

据新华网

# 夏季感冒就用藿香正气? 可未必

暑湿季节,大多数中国家庭都会备有“藿香正气水”这种药。我们知道藿香正气水是非处方药物,在各大药房中均可购买到,是不是只要夏季得了感冒都能服用呢?当然不是的。

## 藿香正气水的前世今生

首先,我们了解一下“藿香正气水”的渊源,宋·元丰年间(公元1078年-公元1085年)有一本书,名为《太平惠民和剂局方》,由宋代太平惠民和剂局(相当于现在的卫健委)陈师文等人编写,此书收集了当时医家及民间常用的有效方剂,堪称当时的配方手册,并且是世界上第一部由官方主持编写的成药标准。“藿香正气水”即记载于此书中,原名为“藿香正气散”。

清代吴塘先生的《温病条辨》中又对此方进行了发展,创立了一加减正气散、二加减正气散、三加减正气散、四加减正气散和五加减正气散,都是在藿香正气散的基础上化裁而成。后世之人则应用现代工艺手段将其配制成“水”或“胶囊”以便于人们服用。可以说是经久不衰的良方。

## 同时具备以下3个表现方可用

藿香正气是治疗夏季中暑、胃肠型感冒的常用药。它的作用是解表化湿、理气和中,用于夏季受寒感冒同时伴有消化道症状。如夏季空调下温度过低,患者感受风寒,又贪凉饮冷,脾阳受损,这种患者最适合。同时具备以下3个表现,才能使用藿香正气水:

1.外感风寒,表现为恶寒重、发热轻,

无汗,头痛,身体疼痛,鼻塞清涕,痰白,口不渴或渴喜热饮。

2.内伤湿滞,平素就是脾虚湿困的体质,加上贪凉饮冷、吹空调等诱因出现头身困重、胸膈满闷、呕吐、腹泻或大便不成形、大便黏腻不爽等症状。

3.舌质淡或淡胖,苔白腻或水滑。

此外,藿香正气水还可以应用到其他系统的疾病中,如有人将其外用涂擦患处治疗疖肿、皮肤癣菌,亦有较好的疗效。

注意了,藿香正气并非用于暑热高温的中暑。此外,如果是外感风热(发热重、微恶风、有汗、咽喉红肿疼痛、痰黏或黄、鼻塞黄涕、口渴喜饮、舌尖边红、苔薄黄),或是阴虚体质(舌红少苔)是不可以服用的。

据人民网

## 晒上30分钟 阳气就上来了

民间有“万物生长靠太阳”的说法,阳光是人类生存的基础,大家要懂得利用好大自然的这一恩赐保养身体。

清代养生家曹庭栋特别推崇晒太阳的养生方法,指出这样有助于补充人体阳气。他的老年养生专著《老老恒言》中有云:“背日光而坐,列子谓‘负日之暄’也,脊梁得有微暖,能使遍体和畅。日为太阳之精,其光壮人阳气。”追溯到农耕时代,百姓每天面向黄土背朝天,在阳光照射下耕田劳作。尽管脸上有深深的皱纹、腰背也弯了,但身体却很硬朗。从中医角度讲,这样的工作有两点好处,一是每天接收大量太阳光,身体阳气充足;二是出汗过程中把身体的湿气都排掉了。而现代人,整日上班早出晚归,吃饭叫外卖、上下班开车,与阳光接触的机会少之又少。中医临床发现,现代人湿重的现象很明显。

现代医学认为,太阳光线有赤、橙、黄、绿、靛、蓝、紫七种,它们协调作用于人体,使人保持心情舒畅、情绪高涨。红外线和紫外线,对人体健康影响尤甚。红外线可以使人的体温升高、血管扩张、新陈代谢加快,促进食欲增加;紫外线有强大的杀菌能力,能削弱细菌病毒的活力,抑制其生长繁殖。在阴暗角落,可活几个月的结核杆菌,见到紫外线几个小时就毙命了;顽固的伤寒杆菌,在紫外线面前也只有2个小时的寿命。如果没有阳光,人们周围的流感、麻疹等各种致病因子就会肆无忌惮地横行,疾病和死亡的发生不可想象。在冬季和阴雨连绵的季节里,人们都会有这样一种感受,身心不如夏季或晴天舒畅,这都是太阳照射不足导致的。

阳光不足可以致病,阳光照射就可以防病治病,最简单方便的方法便是日光浴。每天晒上30分钟,阳气就上来了。晒太阳,中医还有一些讲究,一是重要部位要晒到,比如头部、背部和腿。头为“诸阳之会”,是人体阳气汇聚的地方,能调畅气血,通畅百脉,因此要注意时刻补其不足。后背是人体督脉的循行之处,为“阳脉之海”,总督一身阳经。其还是足太阳膀胱经循行的主要部位,起着防御外邪入侵的屏障作用。因此,这里的阳气也要足。“寒从足下起”,腿部及脚部是阴气下沉的部位,很多人小腿和手足冰凉就说明湿气过重,平时可多晒晒太阳。二是重点人群要常晒。阳气虚弱、先天不足、有慢性疾病的老年人,都要多晒晒太阳扶助阳气。三是选对时间点。晒太阳在夜长昼短的冬季尤有必要,受季节影响,此时人们普遍容易情绪低落,需要阳光的“刺激”。另外,还要充分利用太阳的消毒灭菌作用,经常晒晒被褥、衣服和生活用具,杀灭可能危害身体的致病因子。

晒太阳的时间也要合理,每次30分钟左右就差不多了。夏季阳光强烈时,要穿防晒衣、戴太阳镜和帽子,以保护皮肤、眼部和眼睛。

据人民网