

## ■ 古人养生 ■

## “金元四大家”的养生观

金元时期,许多著名的养生家和医家总结前人经验,提出了许多养生新见解。最具代表性的刘完素、张从正、李杲和朱震亨,被称为“金元四大家”。现将其主要养生观点介绍如下。

## 刘完素主张养生重在养精气

刘完素总结古代长寿者的经验,提出“省约俭育”是“却老全形,身安无疾”的重要论述。所谓“省约俭育”即现在称的节制生育。因为多生多育耗伤人体精气,精气亏损是人衰老的主要原因,要抗老健体就得爱护精气,所以他说:“体者精之元也,精不欲竭”,“精之处无得而夺也”。可见,刘完素是从惜精保精可以健身防老来谈节制生育的。刘完素从精与气的角度阐述养生的机理,使人们明白各种养生术能



健体延寿的物质基础就在于精和气。刘完素在王充提出的人之寿夭在于“先天稟赋”的基础上,进一步强调“主性命者在乎人”“修短寿夭,皆人自为”的思想。这种“人主性命”说,说明只要发挥主观能动性,就能达到延年益寿的境界。他重视气、神、精、形的调养,尤其强调气的保养。对于养气方法,他认为当从调气、守气、交气三方面着手,这种调养之法可起到舒暢阴阳、灌溉五脏、调畅气血的作用。

## ■ 温馨提示 ■

包子、水饺、馄饨、烧麦、锅贴、馅饼等带馅食物营养丰富,味道鲜美,尤其适合老年人食用。

1. 营养丰富,鲜香可口。带馅食物的馅常用多种食材组成,常用的有猪肉、牛肉、鸡蛋、白菜、韭菜、茴香等,再用葱、姜、蒜、味精等调味,鲜香可口。不管是肉馅还是素

## 张从正提倡祛邪扶正

张从正主张用攻法防病治病,认为祛邪之所以能扶正,是因为邪去则正气自安,他反对唯人参、黄芪“为补”的狭隘观点,提出“养生当用食补,治病当用药攻”的主张。他养生保健的思想核心是“君子贵流不贵滞”的观点,并提出调饮食、施药物、戒房劳、练气功等方法。

## 李杲注重调理脾胃

李杲认为促成人之早夭的根本原因在于元气耗损,他说“人寿应百岁……其元气消耗不得终其天年”,而“元气之充足,皆由脾胃之气无所伤,而后能滋养元气”。这说明调养脾胃之气,维护后天之本,是防病抗衰、延年益寿的一条重要原则。调养脾胃的方法主要概括为三个方面:一是调节

饮食护养脾胃,“饮食不节”是酿成内伤的重要原因。二是调摄情志保护脾胃,静心寡欲,不妄作劳,以养元气。三是防病治病顾护脾胃。李杲以顾护脾胃而益寿延年的理论为养生独树一帜,另辟一途,为后世所肯定。

## 朱震亨强调阴气保养

朱震亨在倡导相火论的基础上提出“阳常有余,阴常不足”的学说,并一再强调阴气“难成易亏”,因而在治疗与养生上都主张以滋阴为主。围绕保阴精,他强调顺应四时以调养神气;饮食宜清淡,以免升火助湿;节欲保精,以防相火妄动,并为此而著《色欲箴》以戒众人。在老年病方面,他认为老年阴气暗耗,相火易亢炎为害,故老年养生大法在于滋阴培土,防止相火的亢极。

民益/文

## 老年人吃带馅食物好处多

馅,其中都含有蛋白质、脂肪、碳水化合物和许多微量元素,因为馅料的品种多,所以其中所含营养素既多又全,可以为老年人提供全面的营养。

2. 含纤维素多,通肠润便。很多老年人肠道蠕动力较弱,经常便秘,如果多吃素馅食物,蔬菜中的纤维素可刺激肠

道蠕动引起排便,防止便秘。胃肠蠕动了,还能促使肠道中积存的毒素及时排出,既可预防痔疮、脱肛、直肠癌等,还能预防过早衰老,有利于人们的健康和长寿。

3. 咀嚼省力,便于消化。老年人牙齿多不好,咀嚼费力,又怕硌牙。带馅食物的馅,经过加工做熟后又细又软,不

用费力咀嚼,也不硌牙,既能增加食欲,又能帮助胃肠消化吸收。若吃带馅的食物时,蘸上少量食醋,对胃肠消化更有好处。吃带馅食物还可根据个人的爱好,调整馅料的内容,更换肉和菜的种类,变换品种花样,对增进食欲、提高生活质量大有帮助。

董天恩/文

## ■ 食疗宝典 ■

健脾护肝  
喝韭黄肉末汤

材料:韭黄 200 克,玉米 200 克(带棒),肉末 200 克,鸡蛋 2 个,生姜数片,盐、淀粉适量。

方法:将韭黄切成小段,把鸡蛋打散备用;在肉末中放入盐调味;将玉米粒放入锅中,加入清水 1000ml,大火煮开,转小火煮 15 分钟后加入淀粉液、鸡蛋液、韭黄、肉末、姜片,边煮边搅散,再大火烧开后转小火煮 10 分钟,调味即可。

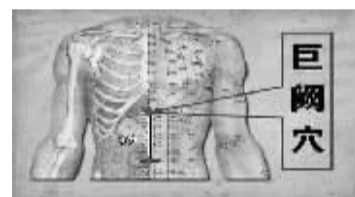
功效:健脾养胃、护肝、升阳。

注意:阴虚内热、热性病、疮疡者慎食。

方松原/文

## ■ 保健支招 ■

## 饭后泛酸揉巨阙穴



巨阙穴可以治疗老年人饭后的泛酸、打嗝等胃部不适。中医认为,老年人由于体质较弱,若饮食不注意或情绪波动,非常容易引起胃气上逆,出现饭后泛酸、打嗝的现象。刺激巨阙穴对于治疗胃肠疾病有很好的效果。巨阙穴位于上腹部的前中线上,肚脐上 6 寸(如图)。每次点按巨阙穴 10 分钟就可以起效。

董峰/文

## 供暖后谨防三种“暖气病”

冬季来临,气温骤降,家庭取暖必不可少。暖气除了让整个房间变暖,也会导致室内干燥,使人体产生不适感,长时间处于这样的环境中,皮肤、心血管、泌尿系统等部位都会跟着“遭殃”,进而患上“暖气病”。

## 谨防三种“暖气病”

“暖气病”指的是因冬季室内暖气开放、门窗紧闭导致空气流通不畅、干燥,从而引起免疫功能和抵抗力下降。空气中相对湿度在 45%-65% 时,人体感到最舒适,导致“暖气病”的主要原因是空气干燥。随着供暖季的开始,大部分家庭的室内空气湿度降到了 40% 以下。在暖气房中,人体水分会快速丢失,这也是很多人早晨起床之后感觉咽部干疼、嘴唇起皮的主要原因。常见的暖气病主要有以下三种:

**皮肤瘙痒症。**冬季是老年人皮肤瘙痒症多发时节,老年人的皮肤水分缺失,油脂减少,特别是供暖后由于室内干燥,皮肤就更易瘙痒。一旦发生瘙痒,不要过分抓挠,最好到医院就诊,根据病情进行针对性治疗。

**心血管疾病。**心血管系统负责推动全身的血液循环,暖气容易“抢走”人体的水分,导致血液黏稠度增高,引起低血压及心绞痛等心血管疾病。另外,屋里暖气过热,导致室内外温差太大,使血压波动大、冠状动脉“不堪重负”,引发冠心病。同时,对心肺疾病、

心功能不全患者而言,“暖气病”引发的呼吸道感染很容易导致心慌、胸闷等状况。

**泌尿道感染。**送暖气后屋内太干,体内水分丢失多,如果又经常忘了喝水,尿量也会越来越少。正常人尿量应该在每天 1500-2000 毫升,排尿能起到冲洗尿路、避免感染的作用,如果尿量过少,会增加患泌尿道感染和尿路结石的风险。

## 如何应对“暖气病”

应对“暖气病”,要注意以下几点:  
**室温不超过 22 摄氏度。**冬天室温不宜过高,18-22 摄氏度最适宜。这样可以避免室内外温差过大,也避免室内太干。

**多吃新鲜的水果蔬菜。**每天要保证 2000 毫升的饮水量,还要多吃新鲜的水果蔬菜。皮肤容易干燥的人,可以多吃富含维生素 A 的食物,如韭菜、胡萝卜、牛奶、小白菜、菠菜等。此外,冬天不宜洗澡太勤,一般每周一两次即可。

**注意室内保湿。**可以在暖气片上放盆水,或在室内使用加湿器。如果用加湿器,一定要保证每天换水,每周清洗一次,否则容易滋生细菌,引发呼吸道感染。

**保持室内通风。**冬季要适当开窗通风,最佳时间段为上午 9 点至下午 5 点之间,开窗通风半小时左右。

梁露露/文

