

## 中医拆解带病延年奥秘

带病延年是指患有某些痼疾或各种慢性病的人,通过医治和保养,改善临床症状和缓解病情,以达到长寿的目的。有调查发现,高寿之人并非都是无病的,约有三分之一患有伴随半生的慢性病。

### 带病者通常更谨慎小心

据不完全统计,大部分中老年人或多或少存在一些疾病,例如冠心病,短时间偶然的胸闷疼痛,大部分人一般不会在意,但它却像一个警报,每次发作都在提醒当心自己的健康。得过该疾病的人会时刻留意自身状况,比其他人更加谨慎小心,往往活得更久。

“生于忧患而死于安乐。”白居易、孙思邈、姚雪垠、陆广莘等,一个又一个带病仍高寿者证明,以积极健康、谨慎小心的心态对待疾病及自身健康,可以提高自身抵抗力,即使疾病缠身,仍可以实现长寿。

### 带病者会顺应天地变化

《素问·上古天真论》曾载:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去……”古人认为,顺应天地阴阳自然变化之理,有节有律,形神俱旺,协调统一,心志安闲,少有欲望,情绪安定而没有焦虑,不因外界事物的变化而动心焦虑,便能延年益寿。带病者常吸取科学养生知识,懂得尽自己所能,顺应天地变化,善于以巧取胜,活得仔细、不急不躁,使有限的生命得以细水长流。

### 如何实现带病延年

即使查出冠心病,也不用过于担忧,只要避免引发心绞痛的诱因,从而减少发作或每次发作时及时服药即可。若心绞痛是第一次发作,须及时审查自身有无基本疾病,如高血压、高血脂、肥胖、甲亢等加重冠心病的风险因素,积极寻找诱因,如抽烟、过度劳累、情绪激动,学会行动从容、胸襟开阔。若病情不稳定且发作频繁,须减轻工作压力、保证

睡眠充足等,学会总结发病规律,随身携带药物。

长期高血压患者最终会引起全身小动脉硬化,脏器血液供应减少,负担加重,引起中风、猝死等严重后果。患者要做好心理保健,树立长期与疾病斗争的信心和决心;建立和养成有利于高血压病的生活习惯,控制体重、低盐饮食、保证营养需求、戒除不良嗜好、劳逸结合;学会测量血压,做好记录,了解自身血压的昼夜节律,评价药物疗效,及时增减药物维持平衡。患者只需要将血压控制在正常或接近正常的水平,就可以延缓高血压引起的一系列生理和病理变化,从而延长寿命。

一个有裂痕的碗,人们在使用它时会更加小心翼翼,人的身体也是如此。患有某些慢性或顽固疾病的人会更加重视自身情况,遇到状态异常的情况,会更谨慎,更容易得到及时治疗,从而活得更久。

总之,拥有积极乐观、谨慎小心的心态,保持良好规律的生活作息,建立符合自身健康状况的饮食习惯,进行适当有效的运动锻炼,便是带病延年的奥秘所在。

### 相关链接

#### 75岁后关注六种异常情况

随着年龄增长,各项生理机能会逐渐衰退,往往年龄越大,感受越明显。如果将人体比作一辆汽车,器官是零件,经过几十年的使用、磨损,出现“性能下降”和“机械故障”十分正常,尤其过了75岁以后。

最新数据显示,我国人均预期寿命已达78.6岁。按照世界卫生组织的老年分期,60~79岁属于老年人,过了80岁是高龄老年人,90岁及以上称长寿老年人。过了75岁后,老年人就要向长寿老年人迈进了。75岁后,如果总是出现跌倒、伤口难愈、记忆丧失、突然消瘦、经常呛咳、视物异常等六种情况,就要提高警惕了,必要时及时就医治疗。

于普林

## 慢性病对症选用足浴方

中药足浴疗法不仅能治病,还可强身防病。需要注意的是,不同疾病的选方有差异。

**肺炎** 柴胡、桂枝、麻黄、黄芩各30克。将所有药材放入锅中,加水煮沸半小时后倒入盆中,待水温降至40℃~45℃时浴足。可缓解咳嗽、痰多、气促等症状。

**慢阻肺急性加重** 桂枝、艾叶、当归尾各30克,威灵仙、川芎各15克,红花10克。方法同上。

**糖尿病周围神经病变** 杜仲、桑寄生、川牛膝、鸡血藤、透骨草、威灵仙各30克。方法同上。能明显改善糖

友下肢末梢血液循环,缓解下肢麻木。

**高血压** 怀牛膝、川芎、钩藤各30克,白芷、夏枯草、吴茱萸、肉桂各10克。方法同上。可通络祛瘀,缓解胸闷、胸痛、肢体拘挛等。

**中风后肢体麻木痹痛** 桂枝、细辛、乳香、没药各30克。先将药材用清水泡20分钟,再煮沸5分钟后倒入盆中,用药液熏蒸足部至水温降至40℃~45℃时浴足。

注意:一般泡20~30分钟,水位在脚踝以上10厘米处为宜。若出现不适,立即停止。

罗思聪

## 对抗甲流鼻塞,中医有高招

“这可比以前感冒邪乎多了,这鼻子堵的,真黏人啊!”于女士近日经历了甲流的困扰。最让她难受的,要数鼻子被大量黏稠的鼻涕糊住,感觉鼻腔深处被完全堵塞,即使用力擤也清理不干净,呼吸不畅让她夜间难以安眠。为什么甲流鼻塞比普通感冒更黏人呢?

### 专家解读

这是因为H1N1的血凝素更容易诱导人体分泌IL-6、TNF-α等炎症因子,鼻甲黏膜24小时内就肿成海绵,而热邪煎津为痰,鼻涕黄稠像糍糊,把鼻窦口糊得严严实实。加上冬季室内暖气、室外冷风,寒邪束表,湿浊内停,气机升降失司,鼻塞反复拉锯。出现以下任一情况,请立即就医:鼻塞伴脓

涕、臭味,头痛,提示鼻窦炎;鼻塞同时血氧≤93%,或出现喘憋、胸闷;连续3天高热>39℃,精神萎靡。

中医通鼻窍,主要有以下方法。

**内服:**需要对症选方。风寒束鼻,如鼻音重、清涕如水,使用麻黄汤加减;风热闭窍,如鼻涕黏稠、咽痛可用桑菊饮+苍耳子散;湿热蕴鼻,如涕黄浊、头闷,则用黄芩滑石汤+藿香、石菖蒲。

**外熏:**薄荷苍耳蒸汽,组方为辛夷6克、苍耳子3克、薄荷3克、白芷3克,将药材装无纺布袋,沸水300毫升冲泡;趁热把脸凑近杯口,毛巾罩头,做5次深呼吸;水温降至40℃左右时,用药汁趁热熏鼻/额窦5分钟;每日2次,饭后1小时进行。

刘利民

## 干咳就吃秋梨膏,正确吗?

有人一感冒发烧,就想着吃点清热解毒类药物祛“毒火”。对此,中国中医科学院西苑医院主任医师樊茂蓉介绍,这种做法并不完全正确。从中医角度来讲,只有风热犯肺或热毒内蕴的情况,使用清热解毒药物才有效。一干咳就习惯性地喝秋梨膏来润肺止咳,这种做法其实也不完全正确。

适合秋梨膏的咳嗽以阴虚燥咳为主,这种咳嗽通常没有痰或者痰特别少,甚至有人咳嗽剧烈的时候伴有少许血丝。同时,患者还伴有五心烦热、口干舌燥、舌红少苔,这种情况下,服用秋梨膏是没有问题的。

但不是一干咳就要用秋梨膏进行润肺止咳,食疗也要进行辨证。比如,北方的冬天,天气寒冷,风也比较大,如果属于风邪犯肺引起的咳嗽,不妨用苏叶、防风煮水喝,以发挥疏散风邪

止咳的作用。风邪犯肺所致的咳嗽是阵发性的,其特点是咽喉一痒就想咳嗽。

冬季慢性呼吸系统疾病如哮喘、慢阻肺、支气管扩张症容易反复发作,甚至进行性加重。樊茂蓉介绍,对关元穴(在肚脐下三寸)和大椎穴(第七颈椎棘突下的凹陷处)进行艾灸,能够起到温肾升阳、驱寒固表的作用,从而减少慢性呼吸道疾病患者反复发作或者反复加重的次数。

艾灸时注意要采用悬灸的方法,每次艾灸10~15分钟,每周两次即可。

需要提醒大家的是,并不是所有人都适合于这种艾灸方法。比如热性体质的人,表现为大便黏腻或者阴虚肺燥的人,如干咳、没有痰或者大便偏干、舌红的人就不适合艾灸。

郭毅