榕城健康直播间

调理经络 悦享健康心灵

□本报记者 陈坤

10月,既有重阳节,也是敬老月,为全社会关注老年群体的心理健康提供了重要契机。福州市计划生育协会积极响应家庭健康促进行动和健康知识进万家活动等相关部署,10月12日上午,榕城健康直播间以“岁岁重阳,悦享健康心灵”为主题,邀请福建省中医药大学附属福州中医院医务部副主任、脑病(神志病)科副主任医师黄炜为老年朋友的情绪管理提供科学、实用的经络调理知识。

截至直播结束,全网观看达25万人次。

一呼一吸,一紧一松 调节情志

直播一开始,黄炜主任向老年朋友送上祝福。黄炜主任解释,重阳节,又称老年节,在每年的农历九月初九,九在《易经》中属阳数,“九九”,两阳数相重,故曰重阳。古人认为重阳是吉祥的日子。

老年人由于生理上的衰老变化和外界环境改变,常会面临一系列心理变化,包括失落感、孤独感、隔绝感以及恐惧感等。

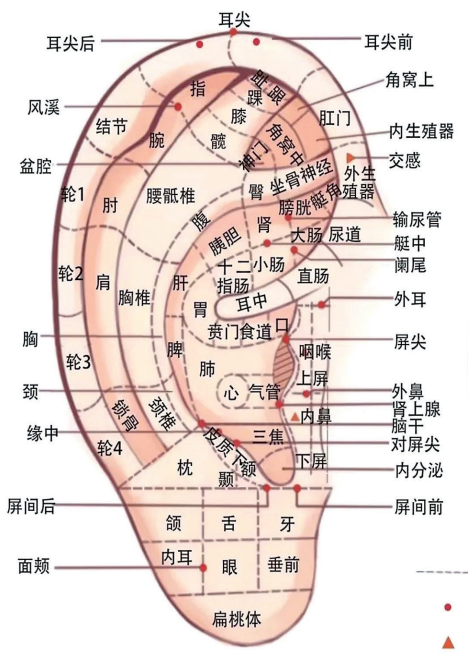
黄炜主任说,中医认为情绪与五脏六腑密切相关,如“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,悲伤肺,恐伤肾”。通过调节情绪,可以减轻五脏的负担,从而改善焦虑、抑郁等症状。例如,疏肝理气法常用于缓解抑郁、焦虑,尤其是由于情绪压抑、气滞导致的症状。

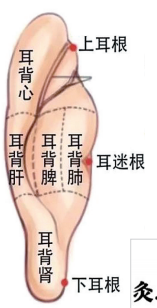
日常可以通过1分钟正念冥想来调节。注意力专注于呼吸,通过调息、意念集中,去感觉和呼吸的连接,帮助老年人放松身心,缓解精神紧张和焦虑情绪。气功通过调整呼吸、调理经络,以帮助疏通气血,改善焦虑和抑郁等问题。

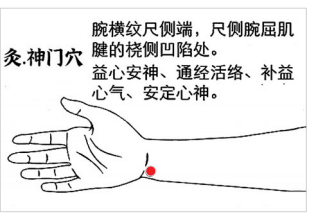
睡前还可以进行10分钟的冥想。眼睛(圆睁)、嘴巴(咧嘴笑)、肩膀(耸肩)、肛门(缩肛)、下肢(靠紧),从上至下身体部位依次先紧的动作数秒,再恢复,进入1分钟冥想,一紧一松,达到身心放松的效果。

起床时,也可以通过扩胸运动、叹气等,排除胸中浊气,放松身心。

65岁以上20%~50%有失眠症 可通过按摩穴位调节

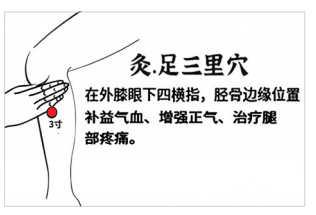






据统计,65岁以上人群中,失眠症的发病率为20%~50%,黄炜主任说,失眠通常与心、肝、脾、肾等脏腑功能失调有关,可以通过一些常见的经络(如百会穴、神门穴、内关穴等)按摩,也可以通过泡脚、耳穴按摩来帮助老年人改善睡眠。

此外,家庭成员也要做到多沟通、倾听、陪伴、鼓励、学习经络手法等,协助病人康复。



饮食注意滋补、养护 老年人可按这几点吃

根据中医的脏腑理论和阴阳调和的原则,老年人由于脏腑功能逐渐减弱,气血不足,因此在饮食上需要特别注意滋补、养护。

养护脾胃,健脾助消化:中医认为“脾胃为后天之本”,脾胃功能减弱容易导致消化不良。老年人应选择易消化、富含营养的食物,如小米粥、山药、莲子、红枣等,帮助健脾益胃,增强消化吸收能力。

补益气血:随着年龄的增长,气血不足的症状频繁出现,如疲劳、气短、面色苍白等,可以适量食用补气血的食物,如黄芪、党参、红枣、枸杞等,适量的瘦肉、鸡肉和鱼类也有助于增强气血。

滋阴润燥:老年人往往有阴虚体质,容易出现口干舌燥、皮肤干燥等症状。滋阴的食物包括百合、银耳、芝麻、蜂蜜、梨等,可以帮助润燥养阴,保持体液平衡。

少盐少油,清淡饮食:老年人的心脏、肾脏等功能逐渐减退,过量的盐和油容易加重这些器官的负担,增加高血压、动脉硬化等风险。因此,饮食应尽量清淡,避免过度油腻和咸味。

适量补充钙质和维生素:老年人骨骼脆弱,容易出现骨质疏松,应适量摄入富含钙和维生素D的食物,如豆制品、海带、虾皮、牛奶、绿叶蔬菜等,帮助维护骨骼健康。

多吃富含纤维的食物:老年人常有便秘问题,富含纤维的食物如燕麦、全谷物、绿叶蔬菜和水果等,可以帮助促进肠道蠕动,预防便秘。

控制糖类和甜食的摄入:甜食和糖类过量摄入容易导致血糖波动和肥胖,应限制糖类的摄入,特别是老年糖尿病患者。

适当喝汤水,润养全身:老年人可以多喝一些温热的汤水,如排骨汤、鸡汤等,既补充水分又滋补脏腑,但要避免油腻和过度的调味料。

根据季节调养:老年人应根据不同季节选择合适的食物,如冬季可多食羊肉、姜汤等温补食物,夏季可多食绿豆汤、西瓜等清热解暑的食物,秋季则可选择银耳汤、雪梨等滋阴润燥的食物。寒露惊秋晚,目前已经进入了深秋时节,凉意渐浓,注意保暖,避免辛辣油腻。如果有喝茶习惯的,可以选择白茶和红茶。白茶养肝润肺,红茶暖胃驱寒。

福州市中医院近期也准备根据二十四节气,推出适合不同节气的养生代茶饮。选择这些茶饮前,可以先到医院,找医生做个辨证,大概适合哪种类型的茶饮,到时候自己上医院的互联网医院选择就好。

太极拳、八段锦等有助于调节情志 建议加入群体运动

在养生运动方面,中医也有非常适合老年人的运动。

黄炜主任解释,失眠的患者从根本来说,就是阴阳的失调。而太极拳、八段锦等养生运动,比较柔和,动作舒缓,适合老年人,一是可以放松身心、减压,动静结合,有效调节阴阳的平衡,二是可以调节呼吸,达到气血调和的目的,三是老年人常常会出现跌倒的情况,中医养生运动可以锻炼协调性,降低跌倒的风险。推荐老年人清晨在户外进行群体的养生运动。

黄炜主任提到,未来,中医情志与经络调理也将在智能化方面继续发展,如智能化穿戴设备、情志调理与心理健康结合、AI辅助中医调理诊断、中医调理与慢性病管理的深度融合、跨学科结合与中西医结合发展、更系统的中医养老健康管理体系、数字化养生课程等,东方智慧也将借助智能方法让更多人受益。