

銀髮族的養生常識

主講人：Chao-Cheng Yeh, Ph. D., L. Ac.

Date： 03/30/2014

養生概念起源

- 黃帝內經—上古天真論篇第一：

- …問於天師曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶，人將失之耶？
- 岐伯對曰：上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。
- 黃帝曰：余聞上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地，無有終時，此其道生。
- 中古之時，有至人者，淳德全道，和于陰陽，調于四時，去世離俗，積精全神，游行天地之間，視聽八遠之外，此蓋益其壽命而強者也。亦歸于真人。
- 其次有圣人者，處天地之和，從八風之理，適嗜欲于世俗之間，無恚嗔之心，行不欲離于世，舉不欲觀于俗，外不勞形于事，內無思想之患，以恬愉為務，以自得為功，形體不敝，精神不散，亦可以百數。
- 其次有賢人者，法則天地，象似日月，辨列星辰，逆從陰陽，分別四時，將從上古合同于道，亦可使益壽而有極時。不危也

銀髮族常見的健康問題

- 睡眠失調
- 慢性疾病
 - 糖尿病
 - 高血壓
 - 心臟病
- 骨質疏鬆

睡眠失調

- 65歲以上老人失眠的比率是年輕人的五至六倍。
- 常見的現象有夜間難以入睡，白天卻常坐著就睡著。
- 其它常見的現象還有夜間起來上廁所、打呼、睡眠時呼吸暫時中止或是有吸不到氣的感覺。

傳統中醫對失眠的看法

- 《靈樞·大惑論》：“衛氣不得入於陰，常留於陽。留於陽則陽氣滿，陽氣滿則陽蹻盛；不得入於陰則氣虛，故目不瞑矣。”
- 《靈樞·邪客篇》：“陰虛故目不瞑”
- 《素問·逆調論》：“胃不和則臥不安”
- 清代《馮氏錦囊·卷十二》：“壯年人腎陰強盛，則睡沉熟而長，老年人陽氣衰弱，則睡輕微易知”
- 明代《證治要訣·虛損門》：“年高人陽衰不寐”

失眠的按摩療法

- 每晚入睡前半小時以溫熱水泡腳
- 春夏季天熱時每次以十到十五分鐘左右為主
- 秋冬季天冷時可泡至廿到三十分鐘
- 泡腳時同時以手按摩足心，或在桶底放置一圓滑物(如鵝卵石)，並用腳心輕柔的踩踏其上。

泡腳的方式

- 水的高度要高過腳踝，能到小腿肚最好
- 水溫由溫慢慢加到熱，以能忍受為度，注意不要燙傷
- 泡腳時身上會出汗，需注意避免受涼
- 泡腳的時間：十到三十分鐘左右，以身體微汗出為準，不宜泡到全身大汗。
- 泡腳時因出汗，需適度補充水分，但不可喝冰水。

年長者常見慢性病—糖尿病

- 糖尿病盛行率隨年齡上升而增加。
- 65歲以上人口糖尿病的盛行率約為20%，
- 糖尿病最常見的併發症包括：視網膜病變、腎病變、心血管病變。
- 與同年齡層的人相較，高齡糖尿病人心血管疾病危險因子的盛行率較高，如高血壓、肥胖和高血脂症，有這些危險因子的高齡糖尿病人也較容易併發血管病變。
- 高齡糖尿病人死亡率較同年齡層高2.5倍，其中70%死於心血管疾病，高齡糖尿病人的罹病率也較同年齡層高2~3倍。

糖尿病常用藥食療材料

- 山藥配黃耆
 - 適用於常感氣虛、或傷口不易收口者。
- 玉米鬚配薏仁
 - 適用於容易出汗、或皮膚上常出現濕疹者。
- 苦瓜配生地
 - 適用於常感身熱體倦，口乾咽燥者

年長者常見慢性病—高血壓

- 依世界衛生組織的標準，高血壓標準逐年降低，數年前收縮壓在140mmHg，舒張壓在90mmHg以上，才定義為高血壓。現在收縮壓在120mmHg以上，即為準高血壓。
- 百分之八十以上的高血壓為原發性高血壓，意即其發生的原因不明。
- 剩餘的為繼發性高血壓，意為因其它已知疾病或因素，所造成的高血壓現象。

高血壓的自我緩解法

- 血壓高時可以雙手姆指按摩兩耳背，自上向下拉，每次按摩五到十分鐘。
- 亦可在耳尖刺血，用手擠出一兩滴血珠即可。
- 或是以雙手按摩兩腳心(即湧泉穴)五到十分鐘，以及兩腳腳背位於姆趾及第二趾之間的部位，也是五到十分鐘。

緩解高血壓的常用藥食材

- 常用食材

- 洋蔥、芹菜、海帶、海參、綠豆、荸薺。

- 常用中藥材

- 決明子、菊花、山萸肉、天麻、鉤藤、夏枯草、白朮、山藥、黃精等

年長者常見慢性病——心臟病

- 75%的老年人死於心臟相關問題，其中以高血壓性心臟病及冠狀動脈心臟病最常見，在秋冬季節轉換的時候，是心臟病發的危險時刻，要特別注意。
- 每日的半夜及清晨亦為常見的心臟病發時刻。
- 心屬火，故有心臟病的病人應注意保暖。

心臟病的養生法

- 秋冬時宜常用熱水泡腳，並注意足部的保暖。
- 呵則通於心，去心家一切熱氣。
- 心臟排毒法。

補心常用的藥食材

- 補心常用的食材：
 - 百合、蓮子、蓮子心、木耳、葡萄、苦瓜
- 補心常用的藥材：
 - 人參、西洋參、黃精、酸棗仁、柏子仁、龍眼、紅棗、桂枝、炙甘草

骨質疏鬆

- 超過65歲以上的患者，很容易發生髖部骨折，患者一年內死亡率為15%，比罹患骨癌的第一年死亡率還高，死因以長期臥床引發的感染及肝腎功能衰竭為主。
- 骨質疏鬆症的患者完全不會有任何預警，第一個發生的症狀，往往就是骨折，尤其是脊柱體及髖部的骨折最嚴重。
- 35歲前要多補充鈣質，好儲存骨本，過了這段黃金期，就只有避免骨質流失，每天仍需攝取足夠的鈣質來彌補，有運動習慣的人也能減緩骨質的流失。

常見的迷思

- 多喝牛奶可以健康補鈣？
 - 真實情況：牛奶中因含有高蛋白質，多喝會造成酸性體質，反而迫使骨骼中的鈣質釋出來中和體質，進而讓骨質密度下滑。
- 素食者比較會有骨質疏鬆的問題？
 - 真實情況：天然植物中有許多含高鈣質的食物，如黑芝麻的含鈣量，是同重量牛奶的十八倍。海帶芽是十二倍，苜蓿芽三倍，黑豆、芥蘭、莧菜、紫菜、豆皮等，鈣含量也比牛奶多得多。

骨質疏鬆的保健法

- 腎主骨、腎亦主髓，故骨質疏鬆之首要為補腎。
- 常見補腎的食材：
 - 黑芝麻、黑豆、黑木耳、枸杞子、核桃、山藥、蓮子、桑椹、栗子
- 常用補腎的藥材：
 - 熟地、杜仲、補骨脂、骨碎補、巴戟天、肉蓯蓉、何首烏

年長者每日保健法

- 揉耳法：

- 每日晨起及睡前，面向東方，以雙手揉耳三至五分鐘。

- 拍手功：

- 兩手五指分開，掌心相對，十指張開，兩手的手掌對手掌，手指對手指用力拍擊，每日早晨用力拍手五分鐘。



Q&A