

40岁最为强盛 50岁开始衰落

# 五脏盛衰 有个时间表



10岁时,五脏(心肝脾肺肾)之气已经稳定了。血气、血脉都畅通了,气血也流动了,流动之气主要活动在人体下部,所以10岁的小孩子喜欢“走”。这个“走”不是现代汉语中“走”的意思,而是小跑。

20岁时,是人生的第二个阶段,血气开始强盛,肌肉开始长得结实了,这个阶段的人“好趋”。“趋”是快步走的意思,要比小跑慢一些。

30岁时,五脏之气更稳定,肌肉更坚固,血脉也盛满了,所以“好步”,就是喜欢行走,比“好趋”又慢了一些。

40岁时,五脏六腑、十二经脉强盛到了极点,随即开始衰落,但主要表现在外在,比如皮肤日渐疏松,面部光泽慢慢减退,头发也变得

斑白。虽然这个阶段走路还比较平稳,没到摇晃的地步,但已经“好坐”,不喜欢走动了。

50岁时,肝气开始衰落,人就表现出容易疲倦、头晕目涩、两胁不适、脉弱无力等症状。由于“肝胆相照”,胆汁分泌物也慢慢减少;“肝开窍于目”,眼睛开始看不清楚。养肝最好多吃青色、酸味食品;常吃蒿子秆,能疏肝利胆。

60岁时,心开始衰落,血气也逐渐松懈、外散,血气不足人就变得“好卧”。这一阶段,还容易心慌气短、头晕乏力、失眠多梦、心烦口干等。养心可以采用一些食疗的办法。茯神15克、桂圆肉10克、冰糖适量泡水饮,适用于心阴虚导致的心神不宁;人参5~10克、麦冬10克、五味子5克炖乌鸡,可缓解心气阴两虚所

致的脉弱无力。

70岁时,脾气变得虚弱,皮肤开始枯萎。脾弱的症状有:食少腹胀、四肢无力、大便浠溏、舌淡苔白、脉沉而弱等。养脾要少吃生冷,多吃好消化、开胃的食物,膳食调理可以用山药炖肉、薏苡仁煮粥,有健运脾胃的功效。

80岁时,肺气日渐衰落,由于肺是藏魄的,所以魄开始离散,这就是人到80岁,经常说错话的原因。肺气不足主要表现为气短、咳嗽、乏力、盗汗、水肿等。百合、银耳、杏仁、藕、麦冬、黄芪都是养肺的好食物。

90岁时,肾气衰竭,其他四脏的经脉也都空虚了。肾虚主要表现为神倦乏力、头晕耳鸣、腰酸腿软、手足发凉、小便清长、脉沉无力等。

养肾要多吃黑色食品,比如黑桑葚、黑木耳、黑芝麻等。还可以适当吃些自然咸的食品,比如海鱼、海带、紫菜等。

100岁时,五脏气血全都虚弱不堪,形体还在,神气却已离去。

纵观人的一生,从动作上看,从小跑到快步走,然后到普通行走,直至喜欢坐,再到喜欢躺着,这个过程就是逐渐强盛再慢慢衰老的过程。从五脏功能衰落的顺序上看,依次为肝、心、脾、肺、肾。了解生命周期,提早养生保健格外重要。身体强盛时不过度消耗,身体衰落后注意适当调养,有助于与岁月抗争,保持强壮体魄。

(李迪)

## 诱因特点各不同 掌握规律很重要 中医把痛分为十种

中医对疼痛的认识始于《内经》,如“痛者寒气多也”,“风为百病之长”,“其热者……故为痹热”,提出寒、风、热为最常见、最主要的致痛病因。随着经验的积累和知识的深入,疼痛病因理论渐趋完善,包含了外感六淫、内伤七情以及饮食劳倦损伤等诸多方面。

### 1.酸痛。

这是最常见的一种疼痛,主要表现是痛处发酸、感觉无力,腰部和四肢肌肉最易出现。此种疼痛多与局部劳损有关,耗伤气血不能濡养筋脉所致,见于经常负重的情况。此种疼痛属虚性疼痛,因此更多见于中老年人群。

### 2.胀痛。

表现为疼痛局部有胀满感,病因多为气机受阻、气滞不通,常见于胸、腹等部位。一般是由情志原因造成的,经常生气、郁闷者多见。

### 3.重痛。

表现为疼痛伴有沉重感,多因湿邪阻滞、脾失健运所致,如头重痛、四肢重痛等。此种疼痛具有一定的季节性或地域性,久居潮湿之处或天气湿度过大时尤其明显。

### 4.虚痛。

一般为程度较轻的、隐隐的疼痛,持续时间较长,但可以忍受。疼痛发作时喜按喜暖,很多慢性的内脏疼痛均属于虚痛,如慢性胃炎的胃痛、慢性肠炎的腹痛等。

### 5.窜痛。

疼痛表现为痛无定处,常出现在四肢关节,多因感受风寒之邪所致,遇热则疼痛有所缓解。

### 6.寒痛。

有明确的受寒史,疼痛来势迅猛剧烈,多见于风湿类疼痛,此种疼痛也与气候地域有关。

### 7.跳痛。

表现为局部有节律的、一跳一跳的疼痛,常见于过度紧张劳累造成的头疼,或者是痈肿、疮疡所致的疼痛。

### 8.刺痛。

特点是痛如锥刺,固定不移,疼痛较为剧烈,多因淤血内阻所致,外伤或神经损伤可以出现刺痛,如急性扭伤、三叉神经痛等。

### 9.僵痛。

在疼痛的部位按之感觉坚硬,经常会触及一个硬块,为有形实邪积聚在病所,使气血聚所致,如淋巴结核、乳腺增生等。

### 10.绞痛。

指痉挛性的剧烈疼痛,有时伴有闷塞的感觉,如急性发作的心绞痛,或由于某些病症引起的内脏剧烈阵发性疼痛,如结石造成的肾绞痛。

疼痛有各自的发作特点和诱因,了解发作规律、采取相应措施,能够减轻疼痛的症状。例如:胀痛的患者要特别注意情志的调整,避免情绪过度激动;重痛是由于湿邪所致,就应避免居住在潮湿之地,平时可以适当多吃一些健脾除湿的食物,如山药、薏米等;僵痛可以触及硬块时,则应及时就医,明确诊断并进行对症治疗;长期隐隐作痛要注意治疗原发病,不能因疼痛可以耐受而放松警惕;而绞痛比较紧急,要尽快诊治,以免贻误病情。

(程海英)

## 健康养生应有道

合理安排自己的生活起居,对我们的身体健康很有帮助。生活起居养生涉及起居有常、安卧有方、不妄劳作、居处适宜及衣着宜忌等内容,建立符合自身生物节律的活动规律,以保证身心健康。

### 一、起居有常

起居有常指日常作息时间的规律化。起居作息要符合自然界阳气消长的规律及人体的生理常规,其中最重要的是昼夜节律,否则,会引起早衰与损寿。古代养生家认为,春夏宜养阳,秋冬宜养阴。因此,春季应“夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生”;夏季应“夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华成秀”;秋季应“早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑”;冬季应“早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若有所得”。

睡眠是人的一种生理需要。人在睡眠状态下,身体各组织器官大多处于休整状态,气血主要灌注于心、肝、脾、肺、肾五脏,使其得到补充和修复。安卧有方就可以保证人的高质量睡眠,从而消除疲劳,恢复精力,有利于人体健康长寿:

1.必须保证足够的睡眠。一般来说,中老年人每天睡眠的时间以8~10小时为宜。

2.要注意卧床宜软硬适宜。过硬,全身肌肉不能松弛得以休息;过软,脊柱周围韧带和椎间关节负荷过重,会引起腰痛。

3.枕头一般离床面5~9cm为宜。过低,可使头部血管过分充血,醒后出现头面浮肿;过高,可使脑部血流不畅,易造成脑血栓或引起缺血性中风。

4.要有正确的睡眠姿势。一般都主张向右侧卧,微曲双腿,全身自然放松,一手屈

时平放,一手自然放在大腿上。这样,心脏位置较高,有利于心脏排血,并减轻负担,同时,由于肝脏位于右侧较低,右侧卧可使肝脏获得较多供血,有利于促进新陈代谢。在长寿者的调查中,许多长寿老人自述以右侧弓形卧位最多。古谚也说:“站如松、坐如钟、卧如弓”,“屈股侧卧益人气力”。

5.要养成良好的卫生习惯,晚饭不宜吃得过饱,也不宜吃刺激性和兴奋性的食物,中医认为“胃不和则卧不安”。睡前宜梳头,宜用热水浴足。

### 二、谨防劳伤

包括慎房帷及劳作伤。慎房帷,这是保肾固精、避免生理功能失调的重要措施。一方面要顺应天性,不宜禁欲,但另一方面也要节制房事,保精养生。防劳作伤,这是维护强壮机体、避免形伤的重要措施,在劳作中,要坚持循序渐进、量力而行的原则,注意适度的劳动,不能逞强斗胜,切忌久视久坐。

### 三、衣着宜忌

衣着服饰对人体健康的影响,主要是与衣服的宽松、厚薄、质地、颜色等密切相关。古今养生学家认为,服装宜宽不宜紧,并提出:“春穿纱,夏着绸,秋天穿呢绒,冬天是棉毛。”内衣应是质地柔软、吸水性好的棉织品,可根据不同年龄、性别和节气变化认真选择。同时,要特别强调“春不忙减衣,秋不忙增衣”的春捂秋冻的养生措施。

上面就是我们日常生活中应该注意的,在我们的日常生活中应该多注意自己的身体健康,让身体健康长寿。

(新华)