



人的一生中,生命力的盛衰呈现不断变化的趋势,就是所谓生命周期。关于生命周期,《黄帝内经》提出两种观点:一种是以10岁为周期;一种是以7岁(女)和8岁(男)为周期。前者是从五脏六腑气血的盛衰来观察人的生命周期,后者是从肾气和天癸(维持性机能的物质)的盛衰来观察。本期,北京中医药大学管理学院院长张其成教授和北京中医药大学养生室教授张湖德向您具体解释按五脏气血盛衰来观察的生命周期。

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、大便溏薄、舌淡苍白、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、最主要的致病病因。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,主要表现为患处发酸、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。一般是由于情志原因造成的,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、慢性结肠炎的腹痛等。

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,或者是脓肿、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,多因瘀血内阻所致,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.坚痛。
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,使气血结聚所致,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;坚痛可以触及硬块时,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。一般说来,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,易造成脑血栓而引起缺血性中风。
- 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

肘平放,一手自然放在大腿上。这样,心脏位置较高,有利于心脏供血,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,许多长寿老人都自述以右侧弓形卧位最多。古谚也说:“站如松、坐如钟、卧如弓”,“屈侧卧卧益人气力”。

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,主要是与衣服的宽窄、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,冬装是棉毛。”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)