

《内经》中有一句保健养生观点，叫做“恬淡虚无”。什么是恬淡虚无？就是要养心。

心是我们最要紧的器官。中医讲“心为君主之官”，君主是一个国家的统帅，而心统帅着身体的健康，心主血脉，与全身都有关联，若心的功能异常，全身脏腑关节都将受到影响。

老年人养心首先要知足常乐，自己有多大本事就拿多少回报，不贪名利富贵，不与他人攀比，不羡慕嫉妒他人，放平心态，尊重每个人的自尊，多给他人鼓励和赞美，这是一个修养道德的过程。

老年人要少管闲事，少议论是非，省脑子，省思想，不费劲，不生气，对待他人要宽厚，把自己看得低一些，将他人看得高一些，不要太刻薄。

若想老年生活愉快，就要将自己融入社会里。退休之后，我没有停止工作，至今还在出门诊，每天生活非常充实愉快，回

■专家提醒

手指肿痛不相同

广东省中医院风湿科主任医师 何羿婷

手指关节疼痛肿胀，感觉症状差不多，为什么有的老人是骨关节炎，有的老人是类风湿呢？

首先疼痛位置不同。骨关节炎多发生在远端指间关节（靠指尖方向），关节僵硬通常在10~30分钟可以缓解。类风湿所致的手指关节肿痛多发生在掌指关节、近端指间关节（靠手腕方向），严重者可致关节畸形，晨起的关节僵硬常维持1个小时以上，甚至6个小时以上才能逐渐缓解。

此外，类风湿是一种全身疾病，可引起疲倦、情绪异常、肺纤维化、贫血等并发症。但骨关节退化一般只引起局部不适，不伴其他身体症状。

因此，如果老人出现手指关节肿痛、倦怠等情况，不宜大意，以为是年纪大了的表现，还需考虑到类风湿的可能性。

百岁老中医的养生经

全国名中医、北京中医医院主任医师 陈彤云



吕宏科摄

编者按：100岁的全国名中医陈彤云教授至今依然坚持出门诊。近日，在中国老年学和老年医学学会2021年学术大会开幕式上，陈彤云教授讲述了她的养生经。

黄连阿胶能安眠

北京市宣武中医医院急诊科主治医师

中医认为，多数老年人的失眠与阴虚火旺有关，表现为入睡困难、多梦、盗汗、心慌、头晕目眩、倦怠乏力、咽干少津等症，推荐一个小方子，有助改善此类失眠。

取黄连6克，捣碎后以开水冲泡；取阿胶6克（砸碎），放入碗中，加入开水100~200毫升，反

复搅拌直至溶化。将两种药汁混合，即可饮用，如果觉得味苦，也可加少许蜂蜜，每日晨起服用一次为佳。

黄连清热燥湿、泻火解毒，能够泻心火、除湿热、清心安眠，治疗阴血不足、心烦不眠病症；阿胶能够补血止血，改善头晕心慌、心烦失眠、健忘

老人摔倒需要拍个核磁

黑龙江鸡西矿业集团总医院骨科主任医师 谢新辉

有些老人摔倒后感觉疼痛，休息之后有所缓解，过了20~30天疼痛又突然加重，可能是发生了椎体压缩骨折，医生建议拍个核磁，而不是X线，为什么呢？

老年人往往存在骨质疏松的问题，椎体变扁可有新、旧两种情况。“新”即老人摔倒后引发的椎体压缩骨折，“旧”即骨质疏松所致的椎体变扁（常表现为驼背、变矮），通过X线片子虽然

可以看到椎体变扁，但不能明确新旧，无法进行相应治疗，因此需要通过核磁影像来判断。

除了明确新旧，核磁检查还可以排查引起骨折的其他病因，例如，前列腺癌、肺癌、乳腺癌等容易发生椎体的骨转移，默默破坏椎体，虽然有些老人没有特殊症状，但摔倒等轻度外伤可诱发骨折，通过核磁特殊的影像表现，反而能够发现此类问题，将病情诊断明白，更

家之后还会回忆这天遇到的病例，看一看书，找一找答案。我也一直参与中医传承工作，与年轻人一起研究创新，共同发展事业，很高兴能将人生经验传递给他们。因此，老年人不要总把年龄挂在嘴边，虽然老了，也可以积极参加社会活动，做点儿自己的事业。

除了养心，养身对于老年人来说也很重要，每天都要活动血脉、筋骨，例如踢毽、太极拳、八段锦、门球等，力所能及的活动都可以。如果没有这些条件，也可以走走路，但不只是遛弯，而是挺直腰杆，将腿抬高，这样才能锻炼到身体。老年人容易摔跤，骨折卧床，这与骨质疏松、肌肉减少有关，可以扶住桌子，原地高抬腿，加强腿部肌肉力量。

此外，老年人要保持充足的睡眠，每天7~8个小时，不要睡太久，也不要熬夜，起居有常，才能保持健康。李益萌整理

■保健提示

老人常按这些保健穴

北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师 刘杨

老人日常多按按这些穴位，可以保健强身，预防疾病，祛病延年。

百会穴

百会穴位于头顶，在正中线与两耳尖连线的交点处，可调节机体阴阳，点揉或轻拍百会穴1~2分钟，有酸胀感为宜，不仅能够舒缓紧张情绪，还能在乏力困顿时提神醒脑。

风池穴

风池穴在颈侧两条大筋之间，与耳垂的水平线平齐，双手拇指向对侧点按此穴1分钟，能够缓解颈肩酸痛，改善脑部供血、视力。此外，如果吹风着凉，也可以点揉此穴来缓解不适。

神门穴

神门穴位于腕掌侧横纹上，这里有条很硬的肌腱，偏向小指一侧的凹陷处即是，中医认为“心主神明”，按揉此穴3分钟，能够起到宁心安神的作用，有助改善失眠。

地机穴

地机穴是养护脾脏的重要穴位，位于小腿内侧，在阴陵泉穴（胫骨内侧髁下凹陷处）下3寸，此处可以摸到一个小筋节，点揉3分钟，有助改善血糖水平。

神阙穴

神阙穴位于脐中，两手交叠抱成碗状，扣于此穴，顺时针揉动2分钟，再逆时针揉动2分钟，能够促进胃肠运动，同时可改善乏力、腹痛、腹泻、便秘等病症。

关元穴

关元穴位于前正中线上，脐下3寸处，用掌根环旋摩擦此穴3~5分钟，或艾灸20~30分钟，能够治疗遗尿、慢性腹泻、腹痛、虚喘等病症，同时也有防病保健和强壮作用。



更多内容
关注人民日报健康号
@想好好做医生的胖子