



国医大师的养生说39

刘柏龄： 治肾亦即治骨 预防老年性骨病



专家简介

刘柏龄，男，汉族，中共党员，1927年6月生，长春中医药大学终身教授、主任医师。1948年1月起从事中医临床工作，全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师，吉林省名中医。他致力于中医骨伤科学的研究，在骨伤科临床方面形成了自己独特的“治肾亦即治骨”的学术思想，擅长治疗股骨头坏死、骨质疏松、颈、腰椎病、强直性脊柱炎以及复杂骨折等骨伤科疾病。

每天蹲一蹲 疾病不缠身

许多人认为蹲是一种不雅观的姿势，因而尽量避免蹲着，但专家认为，现代人在摒弃蹲的同时也摒弃了健康，腰颈肌劳损、骨质增生、糖尿病和肥胖症一起向人们袭来。

医学研究发现，人们蹲的姿势与胎儿在子宫内的姿势非常相似，这是人类寻求舒适和庇护的本能姿势。许多现代人不仅不会蹲，连弯一下腰都气喘吁吁。究其原因，就是人们躯干部长期采取一种强直体位，活动得太少了，工作时越来越多地采取坐的姿势造成的。

蹲时，身体两个最大的关节——膝关节和髋关节折叠到最大程度，各关节几乎不承受身体重量，而躯干部肌肉却能得到活动。因此，人们在家里或适当的时候，不妨多蹲一蹲。每天坚持站在地上，双脚站拢并微微下蹲，双手按住双膝，按顺时针转36圈，再逆时针转36圈，坚持做2次。这样不仅可增强膝部关节和腿部肌肉的力量，对防治膝关节疼痛、风湿性关节炎、下肢静脉曲张及小腿抽筋等症效果明显。但需注意的是，老年人应该在有手扶物的情况下进行下蹲动作，以免跌倒摔伤。

王化清

随着我国老龄化社会的到来，骨质疏松的防治问题已经成为一个老年性疾病研究的热点重点问题。老年性骨质疏松的病因有很多，如城市里的人们忽视了阳光的沐浴，在交通工具带来极度方便下失去了更多步行、骑车锻炼的机会，“现代化”的生活方式加速了机体老化的进程，也造就如今老年性骨病的发病几率大大提高。

以中医学诊断，老年性骨关节退行病变及骨质疏松症为肾虚、气血不足，症型属“痹症”范畴。人至中年到老年，脏器渐亏、气血不足、筋骨肌肉失其濡养，兼之风寒湿邪乘虚而入，致气血不能通畅，津液不得周行，变生瘀血，阻于经脉，不通则痛，导致临床颈肩腰腿痛等症状出现。国医大师刘柏龄对“肾主骨”和“治肾亦即治骨”的理论做了深入研究。刘柏龄认为保养肾的精气，是抵御病邪，防治骨病、骨折，延缓衰老的重要措施。如女子七七、男子八八以后，肾脏衰、精少、筋骨、肌肉得不到很好的濡养，因而形体皆极，骨质脆弱，易发生骨折，且折后愈合较慢。因此，早期调养，保精气，壮筋骨，对防治老年骨属屈伸不利和骨折等病患是非常重要的。

刘柏龄以“治肾亦即治

骨”的理论，针对老年性骨病总结了以下一个经方——补肾壮骨羊藿汤，即淫羊藿25克，肉苁蓉20克，鹿角霜15克，熟地黄15克，鹿衔草15克，骨碎补15克，全当归15克，生黄芪20克，生牡蛎50克，川杜仲15克，鸡血藤15克，广陈皮15克，制黄精15克，炒白术15克。300毫升水煎取汁，日1剂，早晚分服。

刘柏龄在多年治疗老年性骨病的经验中，不仅总结出了“补肾治骨”方药，而且对此疾病的康复饮食保健也有自己的看法。他认为在饮食上除注意节制高营养，避免大吃大喝外，在摄取食物时品种要全面，尤其是多食水果蔬菜及适量的肉蛋禽鱼、牛奶和一定比例的五谷杂粮。在清淡饮食的同时适当注重质量的保证，并补充维生素及微量元素硒、锌等。有条件的情况下根据病情还可增加药膳饮食，如乌鸡汤、黑芝麻粥、山药粥等作为辅助保健及预防治疗。在饮食，药物治疗预防的同时，适量的运动必不可少，并纠正不良生活方式，不但可增加机体免疫力和抵抗力，增加躯体肢体功能锻炼的机会，也有助于维持机体内环境的平衡协调，使老年性骨病发病率降至最低。

湖南中医药大学
刘朝圣 彭丽丽

■顺时养生

天至寒 养护关节要做好

小寒已过，俗话说“小寒大寒，冻成一团”。眼下已进入一年中最冷的时期，这时很多老年朋友都会发现膝关节渐渐出现不适，或原有的疼痛感又加重了，行动越发困难。人们常说的“老寒腿”“老骨病”似乎又要发作了。

膝关节炎是一种非常普遍的疾病，60岁以上的人群患病率达50%，具体表现为膝盖疼痛、酸软无力，并伴有明显的关节肿胀发热，下蹲困难等。因此，天气变化尤其是降温时，中老年人要特别注意膝关节的保暖，最好穿着棉裤，甚至佩戴护膝。

很多老年人在做膝关节屈伸活动时都会听到“喀嚓，喀嚓”的摩擦音。其实，在关节响的过程当中，膝关节敲打是不正确的，这时可按摩足三里这个穴位，对膝关节响动有一定好处，做法为手向下抚摸，食指摸到膝关节下凹陷处，小拇指所在的部位就是足三里，在按摩的过程当中，拇指按压足三里做旋转式按摩。

还有，很多膝关节患者都存在体重超标，甚至肥胖的情况。因为体重过重会使膝关节受到的压力增大，加速关节软骨的磨损，导致膝关节炎。另外，关节炎发生疼痛时，人往往不愿意活动，进一步导致体重增加。因此，适当的运动，保持正常体重，对膝关节而言尤为重要。但值得注意的是，膝关节炎同样是一种劳损性疾病。因此，中老年人要适度运动，减少爬楼梯、爬山、自行车等运动。如出现关节疼痛、肿胀等症状，应及时就诊。

郑金美



■健康提醒

有人说，老年人过冬如过关，这话有点夸张，但其实也有一定的道理，冬季重在护心，老年人寒冬护心有六大禁忌：

忌蒙头睡觉 冬季很多老人怕冷，就会蒙头睡觉，但蒙头睡觉会使被窝内氧气含量减少，二氧化碳等增多，使正常呼吸受到影响，甚至造成窒息或诱发心血管疾病。心血管不好的老人，正确的睡眠方法是：右侧卧位，低枕，头露被外，双腿屈伸。

忌着凉 冬季是心血管疾病高发期，因为寒冷常常引起老人冠状动脉收缩，导致心肌缺血，加

护心六禁忌

重心脏负荷。血管不好的老人外出要随时注意保暖。

忌外出过早 太阳没出来之前，空气的氧含量过低，外出锻炼，会造成血液供氧不足，易诱发心血管疾病。冬季老年人最好选择上午10点后，太阳出来了到室外活动。

忌睡醒就起 老人冬季早上醒来之后，如果立即就起床，常常会导致心绞痛发作。老人醒来必须先躺在床上躺一会儿，待“醒透”后再起床。

忌活动过剧 冬季本来人体消耗的能量就会增多，如果再剧烈

运动，就需要消耗更多的能量，而能量的供给是依靠血液，这就增加心脏的负担。对于心脏不好的老年人，这就是致命的危险。冬季老人不宜做剧烈运动，可选择慢跑、骑自行车、打太极拳等。

忌洗澡时间过长 老人怕冷，洗澡时常常水温较高。但较高的水温，会产生大量的水蒸气，这就造成空气中氧含量不足，心脏不好的老人血液就会供氧不足，从而引发心血管疾病爆发。洗澡时间最好控制在10~20分钟之间，如果有人陪护在身边会更好。郴州市第三人民医院北院 张小六