

“饭后百步走” 适合老年人吗？

人民网北京10月28日电（记者郝帅）近日，国家中医药管理局召开健康中国中医药健康促进主题发布会之“中医药护佑老年健康”专题发布会，介绍老年常见病、多发病的中医预防、调理、保健方法，以及秋冬季呼吸道传染性疾病的防治方法。

会上，有记者提问，“饭后百步走”的说法是否适合老年人？从中医角度讲，老年人运动养生有哪些需要特别注意的事项？

湖南省中医药研究院党委书记、院长葛金文表示，“饭后百步走，活到九十九”的本意是通过舒缓的运动，来促进老年人脾胃消化和运化水饮的功能。但并不适合所有老年人，需要因人而异。

哪些老年人适合饭后缓步慢行呢？葛金文介绍，对于那些身体素质比较好、没有严重慢性病的老年人，饭后适度的活动更有益身心健康。其次是脾胃功能稍弱、容易积食腹胀的老人，平时的消化功能尚可，但吃多了一点就会感觉到腹部胀气。这一类老年人饭后休息30分钟左右再去散步10到15分钟，“闲庭信步”一样地走，有助于促进胃肠蠕动，缓解饱胀感。

但是还有一部分老年人不适合饭后走的，葛金文指出，患有冠心病、高血压、动脉粥样硬化等心脑血管疾病的老人，饭后立即走路，可能导致心脏和脑部供血不足，容易引起头晕、乏力、心绞痛或者更加严重的意外。所以，这类老人，饭后最好是静坐或者平躺30到60分钟。患有胃下垂的老人，中医辨证大多中气不足，饭后更容易困倦，这个时候站立或行走会加重胃的下垂程度，引起腹胀。还有平时体质虚弱、气血不足的老年人，吃了饭以后自然感到困倦，这是老年人身体的自我保护信号，应该顺应它，适当休息以养气血。如果强行散步反而会耗伤气血，更累。饭后不应立即走路，最好先休息30分钟左右。

对于老年人的运动养生，葛金文提出，必须遵循“不伤为本，适度为要”的原则。首先要顺应自然。中医讲究“日出而作，日入而息”。由于老年人气血不足，身体调解机制不够，所以这个规律还必须要遵守。而且这种运动要选择阳气升发的早晨或下午阳气较盛的三点到四点左右，千万要避开阴气较盛、天也不亮的清晨或者是夜晚，也不要再在烈日当空的正午。春夏可适当增加运动量，秋冬则应趋向收敛，不要过度运动，特别不要剧烈运动，减少阳气的消耗。其次，要量力而行，动静结合，达到“形劳而神不倦”的境界。运动到身体微微出汗、感觉舒畅、不疲劳为宜。切忌大汗淋漓、切忌锻炼得气喘吁吁。因为中医有一个观点，“汗为心之液”，过度出汗会耗伤气血和心阳。所以，老年人的运动还是要以和缓为主。

其次要“重点锻炼，顾护根本”。葛金文指出，老年人腰腿痛、关节不利

的“根本”在于：肾精亏虚、肝肾不足、气血衰弱，导致筋骨失养，不通则痛、不通则僵，所以，锻炼的核心目标不是“练得多”，而是“练得对”，要以和为贵、以养为主、以通为要、以肾为根。可以多做一些能温和锻炼到腰腿肌肉的运动，太极拳、八段锦中很多动作都能锻炼到腰腿，起到壮腰固肾的作用。

葛金文强调，老年人的运动不应只追求形体的活动，更要注重精神的调养。在运动时，可以把意念集中到动作和呼吸上来，使全身放松，把意念集中到动作上来，会发现你的全身都是松弛的，这样达到“形神合一”，达到最佳的养生效果，中医有一句话“精神内守，病安从来”。老年人“护本锻炼”可以遵循下列“三字经”：腰常搓，肾俞热；膝常揉，筋不结；腿常抬，血自流；腹常摩，脾自强；气常匀，意常守；缓柔稳，久见功。



捍卫国家安全 共筑钢铁长城