

带病延年是指患有某些痼疾或各种慢性病的人,通过医治和保养,改善临床症状和缓解病情,以达到长寿的目的。有调查发现,高寿之人并非都是无病的,约有三分之一患有伴随半生的慢性病。

### 1 带病者通常更谨慎小心

据不完全统计,大部分中老年人或多或少存在一些疾病,例如冠心病,短时间偶然的胸闷疼痛,大部分人一般不会在意,但它却像一个警报,每次发作都在提醒当心自己的健康。得过该疾病的人时刻留意自身状况,比其他人更加谨慎小心,往往活得更久。

“生于忧患而死于安乐”。白居易、孙思邈、姚雪垠、陆广莘等,一个又一个带病仍高寿者证明,以积极健康、谨慎小心的心态对待疾病及自身健康,可以提高自身抵抗力,即使疾病缠身,仍可以实现长寿。

### 2 带病者会顺应天地变化

《素问·上古天真论》:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去……”古人认为,顺应天地阴阳自然变化之理,有节有律,形神俱旺,协调统一,心志安闲,少有欲望,情绪安定而没有焦虑,不因外界事物的变化而动心焦虑,便能延年益寿。带病者常吸取科学养生知识,懂得尽自己所能,顺应天地变化,善于以巧取胜,活得仔细、不急不躁,使有限的生命得以细水长流。



# 中医拆解带病延年奥秘

### 3 如何实现带病延年

即使查出冠心病,也不用过于担忧,只要避免引发心绞痛的诱因,从而减少发作或每次发作时及时服药即可。若心绞痛第一次发作时,及时审查自身有无基本疾病,如高血压、高血脂、肥胖、甲亢等加重冠心病的风险因素;积极寻找诱因,如抽烟、过度劳累、情绪激动,学会行动从容、胸襟开朗。若病情不稳定且发作频繁时,减轻工作压力、保证睡眠充足等,学会总结发病规律,随身携带药物。

长期高血压患者最终会引起全身小动脉硬化,脏器血液供应减少,负担加重,引起中风、猝死等严重后果。患者要做好心理保健,树立长期与疾病斗争的信心和决心;建立和养成有利于高血压病的生活习惯,控制体重、低盐饮食、保证营养需求、戒除不良嗜

好、劳逸结合;学会测量血压,做好记录,了解自身血压的昼夜节律,评价药物疗效,及时增减药物维持平衡。患者只需要将血压控制在正常或接近正常的水平,就可以延缓高血压引起的一系列生理和病理变化,从而延长寿命。

好比一个破碗,人们在使用它时就会更加小心翼翼。人的身体也是如此,具有某些慢性或顽固疾病的人会更加重视自身情况,遇到状态异常的情况,会更谨慎,更容易得到及时治疗,从而活得更久。

总之,拥有积极乐观、谨慎小心的心态,保持良好规律的生活作息,建立符合自身健康状况的饮食习惯,进行适当有效的运动锻炼,便是带病延年的奥秘所在。(湖南中医药大学第一附属医院脑病科主任医师 周德生)

#### 相关链接

#### 75岁后关注6种异常情况

随着年龄增长,各项生理机能会逐渐衰退,往往年龄越大,感受越明显。如果将人体比作一辆汽车,器官是零件,经过几十年的使用、磨损,出现“性能下降”和“机械故障”十分正常,尤其过了75岁以后。

最新数据显示,我国人均预期寿命已达78.6岁。按照世界卫生组织

的老年分期,60—79岁属于老年人,过了80岁是高龄老年人,90岁及以上称长寿老年人。过了75岁后,老年人要向长寿老年人迈进。此后,总是跌倒、伤口难愈、记忆丧失、突然消瘦、经常呛咳、视物异常等六种情况需警惕,及时就医治疗。(中国老年医学学会副会长 于普林)

## 美时美刻同城聚

老长沙50+人群的专属聚会圈来喽, 国企品质保障,让您玩得舒心放心!



### 我们底子硬

我们是您熟悉的老朋友——快乐老人报的亲儿子。湖南出版控股集团(就是管着潇湘晨报、红网、新华书店的那个国企大单位)是我们的坚实靠山,国企品质把关,服务绝对稳当!

### 同城聚玩什么



吃喝棋牌KTV 一站式配齐

专业美拍帮您 朋友圈成为焦点

周边网红打卡点 说走就走

如果您有生日聚会、战友聚会、知青聚会、同学聚会等等,请马上联系美时美刻同城聚,小管家给您安排省心又周到的聚会服务。

广告

10人起订,人均100元左右 就可以搞定一天的吃喝玩乐

(含中餐/晚餐+棋牌+KTV)



扫码获取美时美刻 同城聚会详情



获取聚餐娱乐地点咨询热线:400-8727-966

长沙同城聚 预定热线 华悦阳光酒店 190-4401-1628 东塘火宫殿 193-7319-0727 宇成朝阳广场店及枫林红了金星路店 190-7319-7632

## 喜爱喝酒吃肉啃猪蹄



浙江舟山100岁的李仁来走路仍步履稳健、腰板挺直,他曾是码头装卸工,退休后和女儿住。每天雷打不动的项目是散步。女儿住四楼,为了与老



伙计们聊天,他每天至少上下爬楼四趟。他还爱坐公交车兜风,常独自搭乘不同的线路观察城市的变化。去年有一次,他错过了8路车的

方向,下车后,不慌不忙,自己淡定地打的回家。

李仁来会到女儿开的理发店帮忙,给烫发的女顾客扎烫发管,俨然一位“老师傅”。还帮着打扫卫生,整理物件,眼里有活。他记忆力极好,店里常客的名字、面貌都记得,路上遇见总会热情招呼。

据女儿介绍,他平时不喝茶、不抽烟,但爱喝酒、吃肉,尤其钟情猪蹄,兴致来了会亲自去菜市场挑选。他每天晚饭后不久便上床睡觉,早晨7点准时起床,中午从不午睡,一整天精神饱满。(文/翁青青)

## 体虚畏寒者天冷易犯困

天寒地冻,不少老年人感觉疲乏困倦,一天到晚想睡觉。有些人担心,这是不是血“稠”了。

血稠多与高脂血症、高血糖等导致的血液黏滞度升高有关。冬季,久坐或躺卧的时间延长,血液流速减缓,大脑供氧量降低,便会产生困意。此外,机体需消耗更多热量来维持体温,也会加重疲劳感。严冬,阳气消耗加速,素体虚弱、缺乏运动、气机不畅的中老年人易困倦乏力。

建议养成以下习惯:1.适当早睡晚起,推荐晚上9时至10时入睡,避免熬夜;2.注意保暖,及

时增添衣物;3.每天在相对温暖的时段进行30分钟的中等强度运动,体质弱者可在室内,运动中若有疼痛等不适,应立即停止,及时就医;4.每天饮用1500毫升温水,晨起、睡前饮用100毫升温水,降低血液黏滞度;5.减少油炸、动物内脏及生冷食物的摄入,可适量进食桂圆、大枣、生姜、板栗、红糖等温补的食材;6.定期测血压、血脂、血糖等;7.体虚畏寒或困乏少气的人,可遵医嘱选择代茶饮、中药足浴、葫芦灸、温针灸等。(北京中医药大学东方医院体检科主治医师 富斌)