

老人中醫養生與常見療護方式

Traditional Chinese Health Cultivation and Treatments for the Elderly

Yu-Hua Chou, RN, MSN
Taipei Medical University School of
Nursing
Email: chou@tmu.edu.tw

中老年人養生保健-學習目標

- 自然與四季之相應養生
- 四時養身注意之事項
- 常見疾病之養身飲食
- 養身運動緩解
- 保健按摩
- 保健穴位認識

影響健康的因子

• 健康狀態受下列四個因素影響

1. 人類生物性

2. 環境

3. 健康照護系統

4. 生活形態

(Blum's Model (USA) 1973理論)

老化的原因

生物分子的老化

生物細胞的老化

細胞間質的老化

循環狀態的老化

生理恆定的老化

免疫系統的老化

荷爾蒙的影響

人一出生即細胞走向老化

延遲老化的原則與方法

矯正或修復DNA的傷害

減少體內「**自由基**」的傷害

調節免疫體系的功能-喜怒憂思悲恐驚

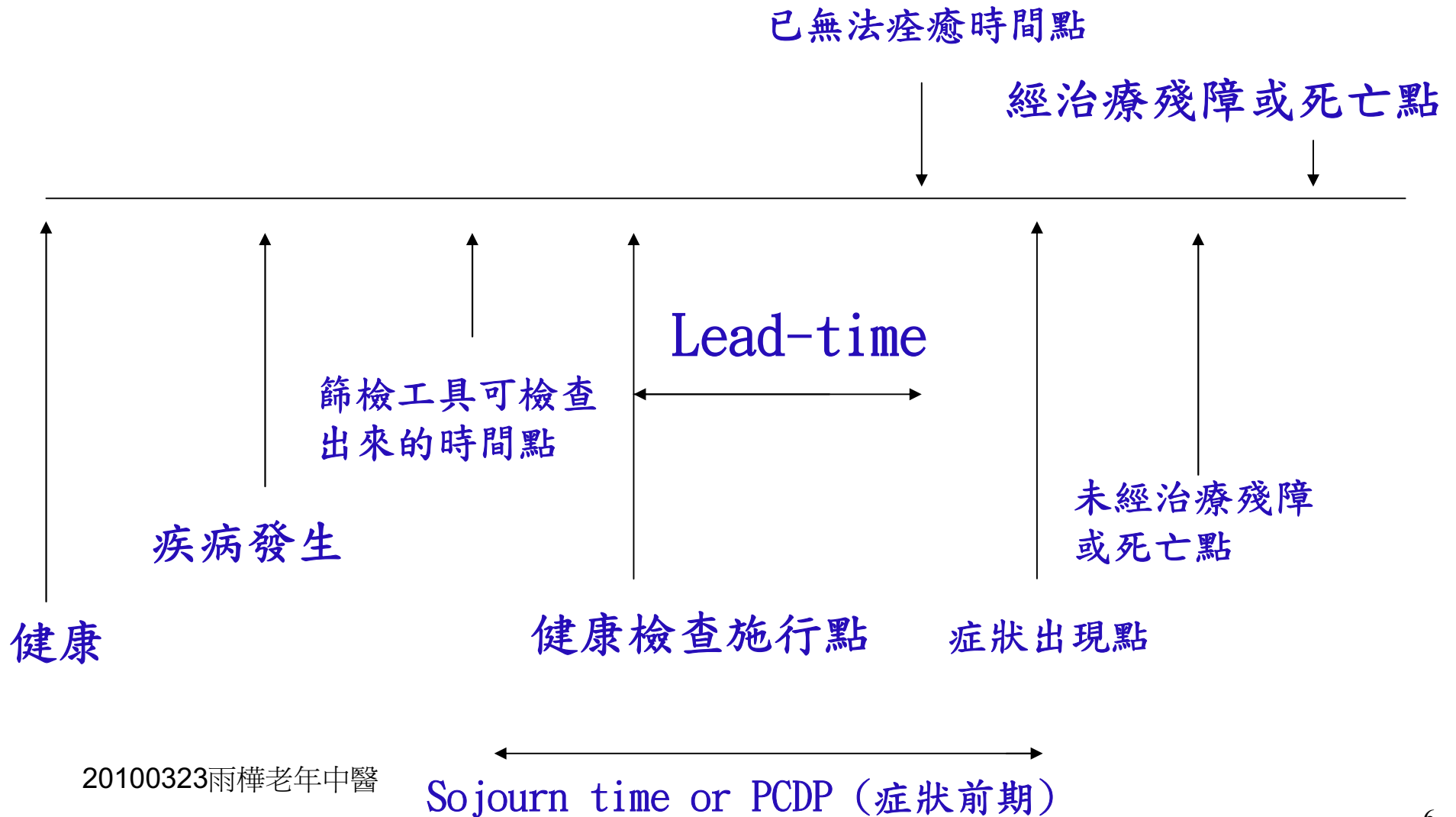
減少人體的代謝速率

足夠但不過剩的營養-**過度肥胖病隨之而來**

適量的運動-**鮮少人能持之以恆此為關鍵點**

疾病的預防-預防保健今日重點**養身**

疾病自然史



中醫養身之觀

人以天地之氣生

- 天
- 人體
- 自然氣候
- 取決於六經和五臟之氣的協調。

中醫養身之觀

- 天地一體
- 春溫春生，夏熱夏長，秋涼秋收，冬寒冬藏。
- 六氣風、寒、暑、溼、燥、火

生命機體的存在三個條件

溫度

水分

大氣

四時對人體的影響-1

四時對人體精神活動的影響

- 四氣
- 四時
- 天熱（氣血阻滯而中暑）
- 天寒時則氣血凝滯沉澀（寒冬CVA多）。

四時對人體的影響-1-1

四時對人體水液代謝的影響

- 秋冬陽氣收藏

四時對人體的影響-2

四時對五臟的影響

- 在夏季，是人體新陳代謝最活躍的時候，睡眠時間會比其他季節少。

四時對人體的影響-2-1

- 體內的**能量消耗很多**，**血液循環加快**，**流汗亦多**。

四時對人體的影響-3

- 現代人
- 春夏養生長之氣，即為養陽，秋冬養收藏之氣，即為養陰。
- 養陽指養心、肝兩陽臟；養陰指養肺、腎兩陰臟。
- 使陽氣發泄。

四時對人體的影響-3-1

春天養陽：

- 「晚睡早起」
- 「廣步於庭」
- 「以使志生」

春季保健首重「養陽收陰」

- 長壽的原因之一「起居有常」
- 順應季節與氣候的變化乃養生上策。

春季保健首重「養陽收陰」

- 自然界的陽氣開始升發
- 春氣升發注意保健體內陽氣，使陽氣暢旺起來。

居住環境的綠化三方面著手

- 春季睡眠：夜臥早起，以使志生。
- 穿著保健：下厚上薄
- 綠化環境：調勻呼吸

居住環境的綠化三方面著手

- 綠色植物(可吸輻射線)
- 且血流緩慢，呼吸均勻、心情舒暢，輔助治療。

飲食之道：滋養肝陰・多甜少酸

- 春為草木滋榮季節
- 在五行中屬木，在五臟中屬肝
- 春季的飲食要以平肝息風、滋養肝陰為主

飲食之道-1

- 選用溫補陽氣的食物：大蒜、韭菜。
- 多食甜、少食酸：如吃大棗
- 多食蔬菜

防病保健：戒食辛辣以保肝

- 戒食辛辣、油炸及酒
- 易滋養病菌，減少感染性疾病的發生。
- 避免過勞及大怒。
- 多吃香菇、菠菜、四季豆、木耳、馬鈴薯及海藻類等含有豐富維生素及礦物質的蔬菜。

夏天養陽：

- 「夜臥早起」
- 「無厭於日長」
- 「使華英成秀-養意志」

消脂藥浴

- 功效：促進新陳代謝、燃燒體內熱量。

醫師叮嚀：

- 一般人每週泡澡3-4次；孕婦不宜全身泡澡；糖尿病、皮膚易過敏或心臟病患者水溫不宜太高
- 每週泡澡2-3次，每次10分鐘。
- 泡澡後要塗抹身體乳液，以免過於乾燥。

泡澡淨身其中一味甘草功效

- 甘草
- 甘草，「藥國中大老」
- 忌用於有腸胃脹氣者，食用甘草容易使症狀加劇，故應避免。

秋天養陰

「早臥早起」

「使志安寧」

「無外其志」

防病宜食、藥兼顧

- 常見的是感冒和氣喘：
 1. 支氣管氣喘
 2. 感冒
 3. 便秘
- 飲食重滋陰潤燥：
- 初秋晨起吃粥補中氣

冬天養陰：

- 「早臥晚起」
- 「使志若伏若匿」
- 「無泄皮膚」

中醫養生-促進新陳代謝

- 體內荷爾蒙或內分泌素分泌過多或太少，引起營養分的異常吸收或生理
- 功能失常包括體重減輕
- 過重
- 疲乏無力
- 皮膚發癢
- 脖子僵硬酸痛
- 關節酸痛腫脹或變形。

中醫疾病觀

- 中醫則認為身體陰陽氣血虛弱
- 不足以啟動正常的生理功能
- 代謝產物因而無法排出體外，堆積在體內，以致引起痰濕、火熱、血瘀。

靜坐

- 「靜坐」。
- 靜坐能達到「虛極靜篤」和「忘我」境地。
- 「靜能生精」，「精」是人身三寶之一，「精」足自然「氣」充「神」全。

一般練功的注意事項如下-1

- 肚子太餓或太飽。
- 身體太過疲倦。
- 情緒太受刺激
- 氣氛較奇特的環境
- 重病患者，練功要循序漸進
- 練功的時間不宜過長
- 練功的場所要幽靜

一般練功的注意事項如下-2

- 練功過程若聽到突然的喊叫聲或巨響應按原有的動作繼續練功或慢慢收功。
- 呼吸要柔暢自然，全身放鬆
- 不宜睡著好收功動作。
- 不要任意變換所學路數

老人常見意外傷害-跌倒

預防方式

- 穩定下盤
- 增加肌肉及膝蓋力量
- 手眼協調
- 學會慢活
- 最佳方式-太極拳

老人運動養生-1

- 適度運動可以減少老年人肌肉組織的流失以及慢性疾病的危機
- 消耗身體內部之抗氧化物
- 以及增加肌肉組織氧化的傷害。

老人運動養生-2

- 延長壽命
- 生活品質
- 慢性疾病
- 終生擁有活力
- 良好的健康

運動對老化的影響 -1

- 環境適應性減低、心智衰退。
- 身體和心理健康惡化衰弱，身體器官組織結構功能衰退。
- 心血管疾病、非胰島依賴型糖尿病等慢性病年輕化、五十肩、腕隧道症候群等。

運動對老化的影響-2

- 老年人的專利。
- 慢性病導致老化的連鎖反應。
- 老化誘使活動量下降
- 每週規律性的運動，可降低各類慢性疾病的罹患率和增強老年人免疫系統的功能。
- 提昇體能活動對於特定部位的癌症降低。

老人運動養生策略之原則

- 規律性
- 均衡性
- 安全性
- 有效性

規律性

- 累積一小時是站立式且用到四肢肌群的活動
- 一週可抽出二至三天從事至少超過30分鐘之中、低強度介於50%至70%最大
- 確保1500~2000卡/週。

均衡性

- 下肢的代謝循環及身體的活力泉源都與臀部肌肉力量有很密切的關係。
- 暖身及足訓練

安全性

- 不做360度繞頸，易壓迫損傷頸椎
- 前彎時鎖膝及下壓的震動動作
- 身體體溫尚未提昇就冒然從事較具強度的運動常是運動傷害的主因。
- 避免拉傷
- 老年人逐漸退化、柔軟度變差的僵硬身軀而言，伸展操更形重要的。

有效性

- 選擇均衡的運動設計兼顧心肺而對抗地心引力、全身肌力及柔軟度平衡感、協調性的全面性強化訓練及避免禁忌動作等都注意到了，效果應則將漸入佳境的。

特殊性老人運動策略 -1

- 缺乏適當的運動
- 膝關節退化
- 過重的負荷

特殊性老人運動策略-2

- 過度不當使用
- 避免高衝擊運動，應以走路替代。
- 從事低衝擊、且強調腿部肌群均衡運用的功能有氧操

特殊性老人運動策略-3

- 關節角度。
- 從事平行腿下蹲的動作及類似的膝關節強化操。
- 運動確保一週消耗約1500~2000卡的熱量，逐漸將體重控制

特殊性老人運動策略-4

- 認知
- 尋求支援與同伴
- 自覺意識
- 徵詢醫生同意

深呼吸

- 那就是每吸一個時間單位，便得憋氣4個時間單位，吐氣兩個時間單位。
- 【1 : 4 : 2】例如：你吸氣花了4秒鐘，那麼憋氣就得16秒，吐氣8秒。
- 1. 為何吐氣得花兩倍的吸氣時間呢？那是要讓你的淋巴系統能充份排除毒素。
- 2. 為何憋氣得花4倍時間呢？因為這樣才能使血液充份地利用氧氣和推展淋巴系統。

深呼吸

- 所以當你呼吸時，你吸足呼盡，把體內血液及身體毒素完全排光。
- 每天3次，每次來10個深呼吸。
- 持之以恆地做，它的效果遠勝過食物和維他命丸所能提供給你的。
- 方法：
- 用鼻子吸氣5秒，憋20秒，呼出10秒，計35秒為一次，一天分早中晚各做10次。

穴位按摩

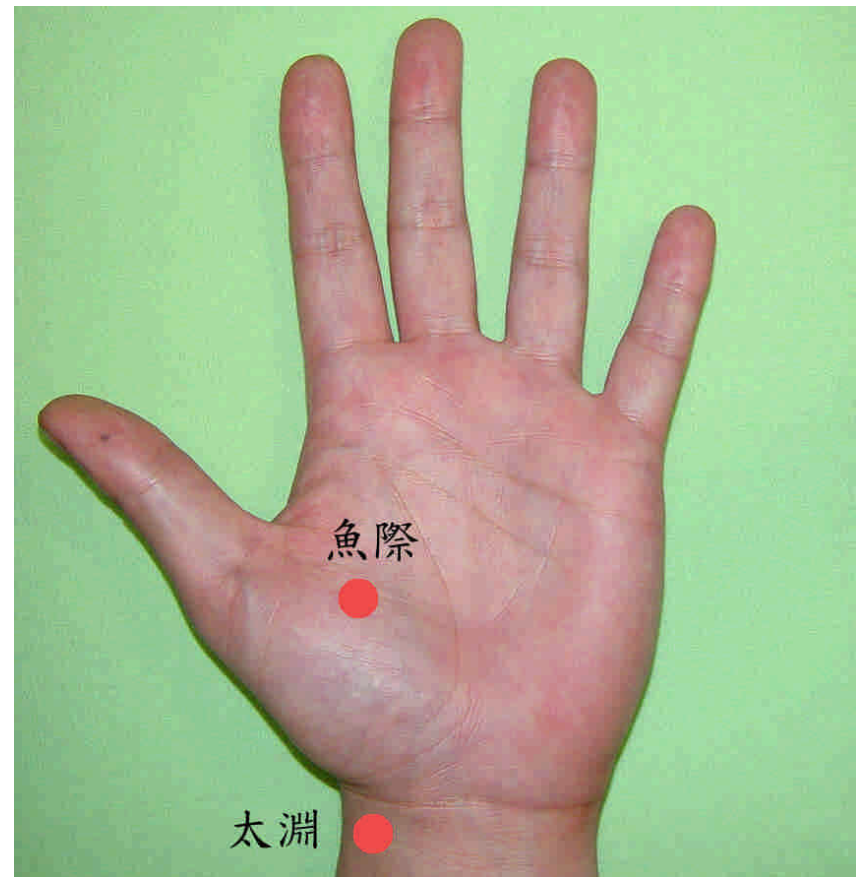
- 治病求本治本兼標
- 扶正去邪
- 和氣血調五臟
- 因時、因地、因人制宜

高血壓的經穴刺激法

用力按壓或揉捏此三穴道，能達到降血壓、促進全身血液循環及防止高血壓所併發之狹心症、腦中風等疾病之功效。

感冒的經穴刺激法

治療及預防感冒最
有效的經穴是手
掌的**魚際**、手腕
的**太淵**、手肘的
曲池三穴。



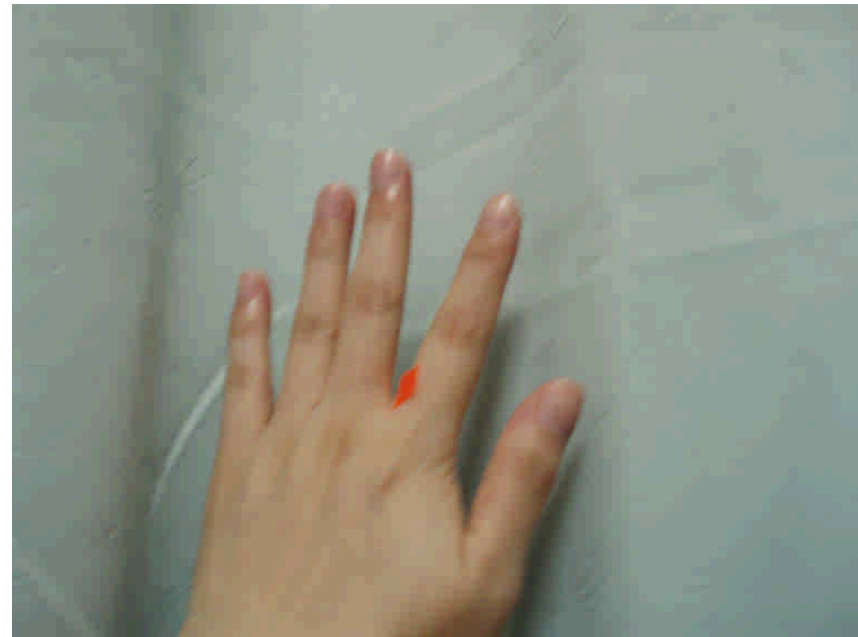
感冒的經穴刺激法

經常以拇指或食指刺激重按，上述三穴，或按揉方式施行，同時在拇指指關節第一橫紋往上直至魚際、太淵之區域為**呼吸系統治療區**。



腰痛的經穴刺激法

首先必須刺激位於手掌背部，食指和中指掌骨節**腰一點**或小指和無名指交叉之**掌骨節腰三點**。



頭痛的經穴刺激法

消除頭痛的穴位首
推位於拇指

與食指交叉處之
合谷穴或太陽穴

合谷即俗稱的
「虎口」深處。



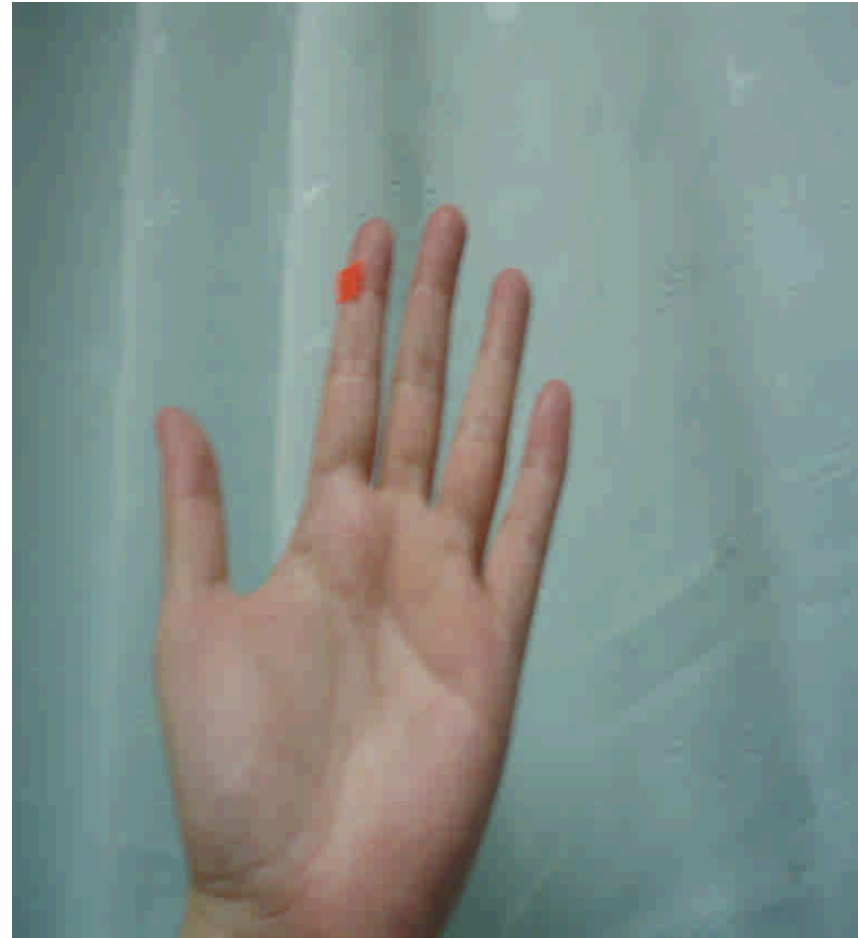
疲倦

因個人體質不同，有人夏日昏昏沉沉、無精打采，有人一入寒冬手足冰冷苦不堪言，其起因不外「精神壓力」及「內臟虛弱」。

疲倦的經穴刺激法

應付疲勞最有效的
即是陽池穴。

陽池穴是控制淋巴
腺和內分泌平衡
的重要穴位。



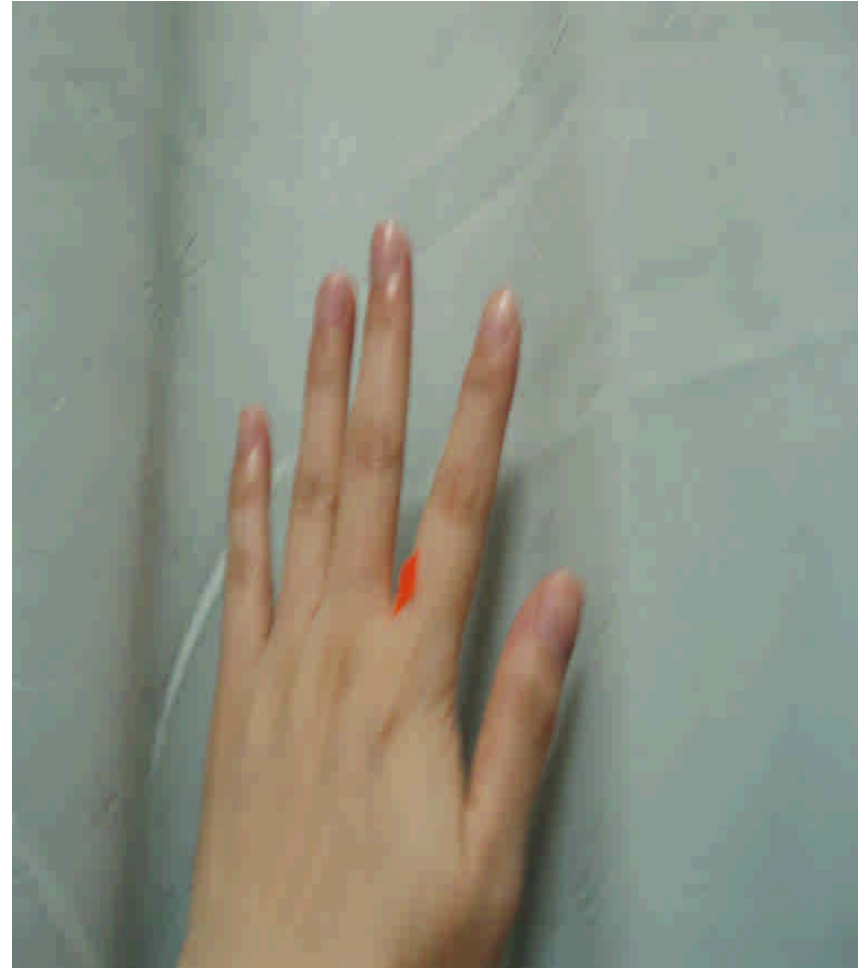
眩暈

眩暈是因身體失去平衡所引起的症

狀。

其原因有貧血、更年期障礙、

胃腸功能障礙等疾病所引起。



中老年人養生保健-學習重點

- 自然與四季之相應養生
- 四時養身注意之事項
- 泡澡淨身
- 養身運動緩解-太極拳
- 保健按摩-足三里、三陰交