

中医养生在现代中老年健康生活中的应用与展望

李明

山东颐养健康集团新业发展有限公司, 山东 济南 250101

摘要： 本研究旨在探讨中医养生观念在现代中老年人群健康维护中的创新运用。文章深入剖析了中医养生的理论根基、实际操作，以及其与现代生活模式的融合，展现了中医养生在提升中老年群体健康水平方面的独到之处。同时，文中也指出了在中医养生推广过程中应关注的问题与挑战，并提出了切实可行的对策建议。本文旨在为中年及老年人群提供科学合理养生指导，以促进其身心健康的全面发展。

关键词： 中医养生；中老年健康；现代生活方式

Application And Prospect Of Traditional Chinese Medicine Health Preservation In Modern Middle-Aged And Elderly Healthy Living

Li Ming

Shandong Healthcare Industry Development Group Co.,Ltd. Jinan, Shandong 250101

Abstract： This study aims to explore the innovative application of traditional Chinese medicine health concepts in the maintenance of the health of modern middle-aged and elderly populations. The article deeply analyzes the theoretical foundation and practical operation of traditional Chinese medicine health preservation, as well as its integration with modern lifestyles, demonstrating the unique advantages of traditional Chinese medicine health preservation in improving the health level of middle-aged and elderly people. At the same time, the article also points out the issues and challenges that should be paid attention to in the promotion of traditional Chinese medicine health preservation, and proposes practical and feasible countermeasures and suggestions. This article aims to provide scientific and reasonable health guidance for middle-aged and elderly people, in order to promote their comprehensive development of physical and mental health.

Keywords： traditional chinese medicine for health preservation; middle aged and elderly health; modern lifestyle

引言

随着全球老龄化的步伐加快，中老年群体的健康问题越来越受到广泛关注。中医养生，作为中华民族传统医学的宝贵遗产，经过数千年的沉淀与演变，其独到的理论架构和实践智慧在保持人体健康、对抗衰老进程中显示出独特的效力。本文目的在于深入探讨中医养生观念，尤其是其在当代中老年健康维护中的创新运用，评估其在现代生活场景中的适宜性与面临的挑战，旨在为中老年人群量身定制科学合理的养生方案，以全面提升他们的生活质量。

一、中医养生理念概述

在人类发展历程中，养生文化汇聚了中华民族数千年的健康养生理念与古人的哲学思想，是中国古代科学文化的精髓，它传承了中医健康文化特色及伦理理念^[1]。中医养生理念深刻地体现了“天人合一”“阴阳平衡”以及“形神合一”的哲学思想，它视人体健康为内外环境和谐共生的产物。在这一理念的指导下，中医养生特别强调预防为先的策略，主张通过全方位的调节，包括饮食、起居、情志、运动等多个生活层面，以实现增强体质、预防疾病和延缓衰老的根本目标。

中医养生不仅着眼于身体层面的健康维护，更深入到心理与社会的和谐统一。它倡导人们顺应自然界的规律，尊重季节变换、昼夜交替的自然节奏，以此来调整自己的生活节奏和状态。在这一过程中，中医养生追求的是身心的和谐，是人的生理功能与心理状态、人与社会环境、人与自然界的和谐共处。

具体而言，中医养生倡导合理膳食，根据个人体质和季节变化调整饮食结构，以滋养身体；提倡有序的起居习惯，保证充足的睡眠，顺应自然界的节律；注重情志的调养，鼓励人们保持平和的心态，避免情绪的剧烈波动；强调适度运动，如练习太极拳、八段锦等，以促进气血流通，增强体质。总之，中医药文化

是植根于中华民族优秀传统文化沃土中的一朵奇葩，是我国劳动人民几千年来认识生命、防病保健的思想与方法的精髓，是具有重要价值和丰富内涵的物质财富与精神财富^[2]。

二、中医养生的理论基础

中医养生，其理论基础深厚，源远流长，主要植根于中国古代的哲学思想，尤其是阴阳五行学说、脏腑经络理论以及天人合一的整体观。以下是中医养生的几个核心理论基础：

（一）阴阳五行学说

中医认为，阴阳是万物构成和变化的基础，五行（金、木、水、火、土）则是阴阳相互作用的具体表现。阴阳平衡是健康的前提，五行相生相克则揭示了人体内外环境相互联系和影响的规律。养生就是要调整阴阳，使之达到平衡，以及协调五行，保持生命活动的和谐。

（二）脏腑经络理论

中医理论将人体视为一个复杂而精密的系统，由五脏六腑构成，并通过经络系统相互联系，形成一个有机的整体。脏腑作为生命活动的核心，掌控着人体的各种功能。而经络则如同人体内的通道，负责气血的运行，是维持生命活动的重要途径。在中医养生的实践中，不仅要关注脏腑的功能状态，确保它们能够正常工作，还要保持经络的通畅，确保气血能够顺畅地流动。只有这样，人体的生理功能才能得到有效地维持，健康才能得到保障^[3]。

（三）天人合一的整体观

中医养生理念深植于人与自然、社会环境的和谐统一之中。养生之道，不仅要求顺应自然界的四季更迭、昼夜变化，更需关注社会环境和个人情绪对健康的影响。这种整体观的指导，使得人们在日常生活中能够遵循自然规律，以实现养生的目标。

（四）辨证施治

中医养生的核心原则之一是辨证施治，这一原则要求根据个体的体质、病情、环境等多种因素，量身定制个性化的养生方案。这种方法强调个体差异，因人而异，因病制宜，旨在实现最佳的健康维护效果。

（五）治未病

中医养生提倡“治未病”的理念，即在疾病尚未显露之前，便采取积极的预防措施，通过调养身体、增强体质，从而防止疾病的发生。这一理念体现了中医养生的前瞻性和主动性，旨在引导人们在生活中主动关注健康，提前预防潜在的疾病风险。

（六）饮食调养

中医理论中，“药食同源”的理念认为，食物不仅能够满足口腹之欲，同时也蕴含着药用价值。通过合理的饮食调养，人们能够补充气血，调节阴阳，从而达到养生的目的。这一理念强调了饮食与健康之间的密切联系，并倡导了一种更为自然和全面的健康维护方式^[4]。

（七）情志养生

中医养生理念认为，人的情绪状态对健康有着深远的影响。

因此，养生不仅仅关注身体，也重视心理的调适。中医主张通过调节情绪，保持心理健康，以此来促进身体的健康和长寿。这一理念强调了情绪调节在养生过程中的重要性，提醒人们要关注自己的情绪状态，并通过各种方法来保持内心的平和与宁静。

三、中医养生在现代生活中的应用

中医养生理论源远流长，其核心在于顺应自然规律，调和阴阳五行，达到身心健康的目的。针对中老年人这一特殊群体，中医养生提出了个性化的养生策略，旨在帮助中老年人改善体质，预防疾病，延年益寿。

（一）药食同源，日常调养

随着岁月的流转，步入中老年阶段，饮食养生重要性愈发凸显。在这个时期，均衡的营养摄入，辅以精选的滋补中药材，不仅能够有效补充身体所需，还能调整和改善体质，延缓衰老的步伐。以下几种中药材，是中老年人养生佳选：

枸杞，被誉为养生佳品，其滋补肝肾、益精明目的特性，使其成为中老年人日常饮用的理想选择。一杯温热的枸杞茶，不仅能缓解视力模糊，还能舒缓腰膝酸软，带来全身心的舒适与活力。红枣，营养价值丰富，其补血养气的功效，对中老年人常见的气血不足状况大有裨益^[5]。无论是煮成粥还是泡水饮用，红枣都能温和地滋养身体，提升整体的活力。黄芪，作为一种益气良药，具有固表强身、增强免疫力的作用。对于体质虚弱的中老年人来说，黄芪的加入，无论是泡水还是炖汤，都能起到显著的保健效果。当归，对于女性中老年人来说，更是不可或缺的药材。其补血调经的作用，有助于调理身体，通过炖汤或与其他药材的合理搭配，让身体保持和谐与健康。

中医养生强调“药食同源”，这些日常食物如枸杞、红枣、黄芪、当归等，不仅营养价值高，还兼具药用功效。现代科技的发展，如智能厨房设备、营养分析软件等，为老年人提供了便捷的工具，帮助他们更好地实现健康饮食。通过这些智能设备，老年人可以轻松地将中药材融入日常饮食，如煲汤、煮粥、泡茶等，以实现滋补身体、调理体质的目的^[6]。这种养生方式简单易行，既符合老年人的饮食习惯，又能满足他们的营养需求，让老年人在享受美食的同时，优雅地迎接每一个岁月。

（二）辨证施治，个性化养生

中医养生的核心在于辨证施治，强调针对中老年人的个体差异制定养生计划。每个人的体质独特，养生方法应因人而异。中老年人常见的体质如气虚、血瘀、痰湿等，需细致辨识以采取精准的健康维护措施。

随着年龄增长，养生重点应随之变化。五十岁后，肝肾养护至关重要；六十岁后，则需关注心肺功能。性别差异也影响养生，女性更年期后需注意内分泌和骨骼健康，男性则需预防前列腺和心血管疾病。养生计划还需考虑个人健康状况，特别是慢性疾病患者。

中医通过四诊合参，为老年人提供个性化养生建议。气虚者宜补气，推荐人参、黄芪等药材；血虚者宜补血，可食用当归、

红枣等。阴虚者需滋阴，阳虚者需温阳，痰湿者需化痰祛湿，湿热者需清热利湿。中医养生为中老年人提供了一条全面而个性化的养生之路，助力他们享有健康、活力的晚年。

（三）防先于治，预防为主

中医的“治未病”理念，对于中老年人的养生具有深远的意义。它倡导在生活中采取积极措施，以提高生活质量，预防疾病的发生。这一思想强调“未病先防，既病防变”，即在疾病发生之前，通过积极的预防和调养措施，增强体质，提高免疫力，从而达到预防疾病的目的。在这一理念的引导下，中老年人可以在以下方面进行健康调养：

合理运用中药进行调养，根据个人的体质和健康状况，选择适合的中药材，以达到未病先防的效果^[7]。这样的调养方式，不仅能够滋养身体，还能在疾病尚未显现之时，就将其遏制在萌芽状态。在饮食上追求营养均衡，精心安排每一餐，确保身体获得必需的营养素，从而增强体质，抵御疾病。均衡的膳食，是中老年人健康长寿的重要基石。适度锻炼也是不可或缺的一环。鼓励中老年人参与如太极拳、散步等适宜的运动，这些活动能够增强体质，提升免疫力，让身体保持活力。心理健康的维护同样重要。通过与他人交流，培养兴趣爱好，中老年人可以保持积极乐观的心态，这对于身心健康同样具有积极影响。

此外，老年人身体机能逐渐衰退，慢性疾病的风险增加。而定期进行体检成为维护健康、预防疾病的重要手段。体检不仅能够帮助中老年人及时发现潜在的健康问题，如高血压、糖尿病、心血管疾病等，还能通过数据分析，评估个体的身体状况和养生效果，为后续的健康管理提供科学依据。

（四）综合调理，全面养生

在老年人群中，中药养生的综合调理方法显得尤为重要，它们不仅能够有效应对身体机能的自然衰退，还能在心理调适和社会适应方面发挥积极作用。中医的综合调理方法，如针灸、膏药、推拿、按摩、拔罐、刮痧等，是中药养生的重要组成部分。这些疗法通过刺激人体的经络系统，达到疏通经络、调和气血、平衡阴阳的目的。对于老年人而言，这些方法能够有效缓解因年龄增长而带来的关节疼痛、肌肉僵硬、血液循环不畅等问题，显著改善生活质量^[8]。同时，这些疗法还能通过神经系统的调节，影响个体的情绪状态，帮助老年人缓解焦虑、抑郁等负面情绪，提升心理健康水平。

在中医的养生理念中，综合调理的方法不仅注重身体的调理，也强调心理的调适。针灸、膏药等传统疗法，能够通过刺激身体的特定穴位，激发经络系统的活力，促进气血的流通和平衡，从而达到身体和心理的双重养护。推拿、按摩等手法，能够帮助缓解肌肉的紧张和疼痛，改善关节的活动度，同时也能通过皮肤和肌肉的接触，传递心理上的慰藉和放松。拔罐和刮痧等疗法，则通过物理性的刺激，促进血液循环，增强身体的自愈能力，同时也能起到心理舒缓的作用^[9]。

四、中医养生的挑战与前景

中药养生面临的第一个挑战是质量标准的统一性。市场上的中药产品种类繁多，但质量参差不齐，缺乏统一的标准使得消费者难以辨识真伪，进而影响了中药养生的整体信誉。不同产地和加工方式的中药，其有效成分含量与药效差异显著，给临床应用带来了困扰。加之假冒伪劣产品的泛滥，部分不法商家为了牟取暴利，生产和销售劣质中药材及产品。公众对中药的认知不足也是一大障碍。

然而，面对这些挑战，中医养生领域同样展现出广阔的前景。为应对质量标准不统一的问题，我们需要加速推进中药标准化建设，构建和完善质量标准体系，从种植、采收、加工到储存全程规范，确保中药产品的质量和安全^[10]。同时，加大质量检测和监管力度，严厉打击假冒伪劣产品，维护市场秩序。

通过多样化的科普宣传教育活动，如举办讲座、展览和媒体宣传等，普及中药基本知识和养生理念，提升公众的认知水平。只有这样，我们才能更好地推广中药养生，让更多人受益于这一传统医学的智慧。

结束语

中医养生理念及其在现代生活中的创新应用，为中老年人群提供了科学有效的养生指导。通过深入了解中医养生的理论基础和实践应用，结合现代生活方式的需求，可以制定出更加个性化、便捷的养生方案，促进中老年人群身心健康的全面发展。未来，随着科技的不断进步和人们对健康重视程度的提高，中医养生将在中老年健康养生领域发挥更加重要的作用。

参考文献：

- [1] 杨梦, 朱雪原, 李亚军. 健康中国视域下传统中医养生思想的伦理理念探析——以《吕氏春秋》为例 [J]. 中国医学伦理学, 2023, 36(06): 646-650.
- [2] 吴美燕, 冯嘉树, 庄艳珊, 等. “双创”背景下中医药健康养生文化发展问题及对策研究 [J]. 文化创新比较研究, 2023, 7(17): 160-163.
- [3] 吴美燕, 冯嘉树, 庄艳珊, 等. 中医药健康养生文化的内涵与实践 [J]. 现代养生, 2023, 23(08): 637-640.
- [4] 陈梦娜. 深度挖掘中医药宝库 [N]. 上海证券报, 2023-03-12(008). DOI: 10.28719/n.cnki.nshzj.2023.001160.
- [5] 何惠惠, 孟英婷, 余亚莉, 等. 健康中国视角下中医药健康养生文化传承与创新问题及对策 [J]. 现代养生, 2022, 22(21): 1892-1896.
- [6] 程芳. 中医药为建设健康中国助力 [J]. 经济, 2022, (07): 104-105.
- [7] 翟华强, 甄雪燕, 张万龙. 妇幼中医药健康素养实用手册 [M]. 人民卫生出版社: 202202.58.
- [8] 张敬莹, 方程, 马婧, 等. 基于康缘养生谷探索中医药养生养老新商业模式 [J]. 江苏商论, 2022, (01): 22-25. DOI: 10.13395/j.cnki.issn.1009-0061.2022.01.006.
- [9] 李茵, 李金玉, 韩霜. 养生文化融入成人教育课堂的途径探析 [J]. 河北广播电视大学学报, 2021, 26(04): 40-43. DOI: 10.13559/j.cnki.hbgd.2021.04.008.
- [10] 陈立伟, 赵连君. 发挥中医药特色助力“健康中国”建设 [J]. 人口与健康, 2021, (05): 52-53.