老年人吃什么会有力气

92岁骑车上班的“药星”谈养生

本报记者 寿亦萍

老并不可怕,怕的是没有力气

今年92岁的徐锡山教授,每周三、五上午到方回春堂药房上班,这份工作他做了17年了。他是浙江省中医院药房退休的,作为全国名老中医药专家学术经验指导老师,医院里还有一个国家中医药管理局定点的工作室,在浙江省中药界有“药星”的美名。不上班的日子,他看完5份报纸,就下四楼了,骑车到杭州宝石山、城隍山脚下爬爬山,“人一定要动,我手脚感觉到不舒服了,就出门,走路是很好的运动。我很会动的,每天出去两三次。”

都知道运动对健康的重要性,问题是,随着年龄的增大,人就慢慢没有了力气了啊。

徐老说:老年之老,无非就是热容量低,气血不通,供血不足,实质是寒气在体内积聚,阻碍血液循环,影响着营养供给。人老并不可怕,怕的是没有力气。没有力气病易入侵,高血压、冠心病、心脑血管病、糖尿病等就是虚证,虚则无力。世上无一疾病不是因虚而发。

补精血,就会有力气

那么,老年人怎么补,才会有力气?

徐老说,明朝张景岳写过《先天后天论》《治形论》《天年论》《中兴论》,是中医补法大家。他有几个论点:“阴阳者,一分为二”;“阳本无余,阴常不足”;“五液皆归乎精,而五精皆统乎肾”。意思是,阴阳一体,补阴补阳不能分开;人体的阳不可能多余,阴经常会不足;肾只是五脏产出来的津液的仓库,补五脏才能补肾虚。

那么,怎么补五脏?“实惟‘精血’二字足以尽之。”就是养生的核心是要养“精血”。

徐老说,杭州胡庆余堂、方回春堂、北京同仁堂里面的黄氏益寿强身膏,就是张景岳的“儿子”,它的组方、用药,遵循的基本上是张景岳的主张。

张景岳说补气补血要同步,“黄氏”里就有补气名方四君子汤,补血名方四物汤的方意。说补肾补脾要并举,“黄氏”里就有补肾的六味地黄丸,健脾的补中益气汤方意。说进补的重点是补精血,“黄氏”就调动了中药里补精血的几乎所有代表性药物。说补药要选甘温的药,“黄氏”22味药物,19味是甘温的药。张景岳喜欢用熟地,“黄氏”用药排第一的就是熟地。

终于找到一个新办法

老年人没有力气,其实是一种病,叫老年衰弱综合征。要知道自己有没有这个病,对照下面5条:手劲有没有;脚酸不酸;人是不是不想动;白天有没有疲劳感;体重是不是在下降。符合1-2条,是老年衰弱综合征前期,可以补回来;如果全部符合,说明毛病很严重了。

◀照片摄于2019年5月6日

前不久,杭州一家著名医馆馆长的母亲,88岁了,说你给我买几瓶黄氏益寿强身膏回来,过了几天,又有朋友打电话,“你们馆里有黄氏益寿强身膏买吗?”馆长很奇怪,怎么回事?后来他了解了一下,就是老人觉得吃了这个对路,感觉到有力气了,可以跑出去了。馆长认为,膏方浓度高,口感好,容易吸收,价格实惠,关键在效果。所以,这款黄氏益寿强身膏,才会受到老年人的好评。这在老年滋补品市场里,是不多见的现象。

黄氏益寿强身膏对本报读者优惠如下:6瓶一疗程,服用3个月左右,市场价2388元,优惠价2000元。杭州胡庆余堂、方回春堂、北京同仁堂杭州平海路分号,绍兴市区震元堂总店,嘉兴老百姓大药房总店(勤俭路991号),嘉兴月河中医馆有售。对行动不便的读者,可以拨打本版电话,我们会提供应有的服务。

文化广场

咨询电话:85311326

2019年5月15日 星期三

今日电影

胜利影城

《大侦探皮卡丘》12:00/13:00/13:55/14:55/15:50/16:50/18:45/20:40

《复仇者联盟4:终局之战》12:40/16:00/19:20

《一个母亲的复仇》17:45/20:20

以当天票房信息为准!

票房:87080142

今日舞台

浙江胜利剧院

小伢儿金舞台——儿童剧《海的女儿》
时间:5月25日-5月26日
10:00 15:00
票价:59/79/99元
剧团:北京丑小鸭卡通艺术团
抢座热线:13738076733

2019年浙江昆剧团518传承演出季——《西游记》《水浒传》《红楼梦》《三国演义》折子戏专场
时间:5月18日-21日19:30
票价:380/280/180/80元
票务:大麦网1010-3721

开心麻花爆笑舞台剧《皇帝的新娘》
时间:5月28日-6月1日 19:30
6月2日 14:00
票价:1180/680/580/380/280/200/100元
票务:大麦网1010-3721

“飞鸟和鱼的故事”2019 吕雯巡回演唱会- 杭州站
时间:2019年6月7日 19:30
票价:580元/380元/280元/180元/100元
票务:大麦网1010-3721

开心麻花爆笑舞台剧《窗前不止明月光》
时间:2019年6月19日-22日19:30&6月22日-6月23日14:00
票价:1180元/680元/580元/380元/280元/200元/100元
票务:大麦网1010-3721

儿童剧《汽车总动员》
时间:2019年8月3日-8月4日
10:30&15:30
票价:380元/280元/180元/100元
票务:大麦网1010-3721

杭州剧院

演出剧目:美国钢琴家马修·吉安福特独奏音乐会
演出时间:2019年5月23日19:30
演出票价:300,200,100,50元
演出人员:马修·吉安福特

演出剧目:乌克兰多媒体互动科普剧《太空探险之旅》
演出时间:2019年5月25日19:30
演出票价:280、180、100、50元
演出人员:乌克兰all holiday剧团

演出剧目:超级飞侠《多多帮帮忙》豪华亲子互动剧
演出时间:2019年6月1-2日上午10:30
演出票价:480、380、280、180、80元
演出剧团:戏胞文化

演出剧目:捷克“对比”手风琴钢琴组合音乐会
演出时间: 2019年6月16日19:30
演出票价:300,200,100,50元
演出人员:玛尔凯塔·拉斯托维奇科娃 玛格达莱娜·奥赫玛诺娃

演出剧目:丹麦钢琴家伊丽莎白·尼尔森独奏音乐会
演出时间:2019年6月18日19:30
演出票价:300,200,100,50元
演出人员:伊丽莎白·尼尔森

演出剧目:美国钢琴家罗宾·斯皮尔伯格独奏音乐会
演出时间:2019年7月4日19:30
演出票价:300,200,100,50元
演出人员:罗宾·斯皮尔伯格

演出剧目:东野圭吾作品《新参者》
演出时间:2019年7月13日19:30
演出票价:580,480,380,280,180,120元
演出剧团:上海锦辉

演出剧目:俄罗斯远东少儿芭蕾舞团《灰姑娘》
演出时间:2019年7月14日19:30
演出票价:480,380,280,180,80元
演出剧团:俄罗斯远东少儿芭蕾舞团

同名漫画改编奇幻儿童剧《大头兵》
演出时间:2019年8月31日
15:30/19:30
演出票价:380元/280元/180元/120元/80元
票务:大麦网1010-3721

●**演出信息**如有变动,请以各影院、剧院当天现场公告为准。

福彩双色球

第2019055期 全国销量:350070872元 浙江销量:27867216元

中奖号码:红色球(●) 蓝色球(★)

01 06 11 15 19 31 10

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●+★	2注	10000000元/注
二等奖	●●●●●●	61注	368485元/注
三等奖	●●●●●+★	1097注	3000元/注
四等奖	●●●●●/●●●●+★	57238注	200元/注
五等奖	●●●●/●●●+★	1100504注	10元/注
六等奖	●●+★/●+★/★	11176109注	5元/注

本期我省中7注二等奖(绍兴2注,杭州、宁波、温州、台州、义乌各1注)。
奖池累计5.3177亿元滚入下期。
本信息若有误以公证数据为准。 2019年5月14日

福彩15选5

第2019127期 投注总额:576294元

中奖号码(无需排序)

03 04 05 06 11

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	390	3793元/注
一等奖	5个号全中	390	435元/注
二等奖	中任意4个号	7796	10元/注

奖池累计0元滚入下期。

本信息若有误以公证数据为准。 2019年5月14日

福彩3D

第2019127期

中奖号码 7 5 8

销售总额:50236882元

奖等	浙江中奖注数	每注奖额(固定)
单选	2895	1040元
组选3	0	346元
组选6	3322	173元
其他投注方式中奖额为:5214元		

浙江销售3362450元,返奖额3590720元。
本信息若有误以公证数据为准。 2019年5月14日

中国体育彩票浙江省20选5第19127期开奖公告

开奖日期:2019年5月14日
本期销售金额:150,208元
本期开奖号码:04 06 09 15 20
本期出球顺序:04 09 15 20 06

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	3注	13,237元
二等奖	227注	50元
三等奖	4,508注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年7月15日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省6+1第19055期开奖公告

开奖日期:2019年5月14日
本期销售金额:1,817,618元

正选号码	特别号码
本期开奖号码:034730	6

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	0注	0元
二等奖	12注	9,702元
三等奖	256注	300元
四等奖	2,909注	20元
五等奖	34,704注	5元

46,808,035.69元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年7月15日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第19127期开奖公告

开奖日期:2019年5月14日
本期浙江销售金额:1,369,812元
本期开奖号码:2 8 0

本期中奖情况

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	321注	1,040元	333,840元
组选3	0注	346元	0元
组选6	471注	173元	81,483元
合计	792注	...	415,323元

14,544,690.84元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年7月15日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第19127期开奖公告

开奖日期:2019年5月14日
本期全国销售金额:10,750,180元
本期开奖号码:2 8 0 2 3

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	24注	100,000元	2,400,000元
合计	24注	...	2,400,000元

253,598,394.64元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年7月15日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

钱江晚报·公益

不要让手机充斥餐桌