

# 舟山老年大学中医养生课每每开班就满员 健康是老年人养生的最大驱动力

□记者 高阳 通讯员 牡丹丽



眼下比这个夏天更热的，是市民的养生保健热潮。早起打套八段锦，闲暇时间晒个背，艾灸推拿更是学以致用……从卖到火爆的乌梅汤、养颜茶等中式健康茶饮，到中医药文化夜市提供中医特色技术体验，“信中医，爱中医，用中医”已成为一种“潮”文化。

而在这个热潮里，中老年人无疑走在了前列，他们的生活方式和追求也在悄然发生变化，中医药文化以丰富的形式融入许多中老年人的生活，越来越多的中老年人开始关注“中医养生方式”。8月22日，记者采访了舟山老年大学中医养生课的授课老师和学员，听他们说说，中医养生为何如此受中老年人青睐？



## 老年大学开设各类养生课 报名通道开启就报满

如今，社会上各种养生知识充斥，真假难辨、鱼龙混杂。利用老年人的健康追求、心理需求设计的“养生套路”亦屡见不鲜。如何做好正确引导？

为了满足中老年人的养生需求，舟山老年大学近年来尝试开设各类养生课程。

“中老年人对于健康保健是十分关注的。所以我们陆陆续续根据大家的呼声，开设过饮食与健康、健身操、太极扇、太极剑、太极拳24式、推拿等课程，去年还新增了中医养生课。每逢招生报名通道开启，不到一天的时间名额就满员。”老年大学相关负责人说道。

记者在采访中也了解到，部分老年大学养生类课程的学员，在接触课程前或多或少有过一段时间热衷于买各种保健品的经历，但随着各种养生知识的系统学习，他们对自己身体所需更加了解。如今，他们把所学的膳食营养知识、中医养生知识充分运用到家庭生活中。

对于不少学员而言，老年大学的课程，除了让他们学习到了养生知识，也对如何正确养生有了系统的认知。“那些包治百病的、高价卖产品的，一听就得提高警惕，有问题还是要及时就医。”

## 健康和兴趣 是热衷中医养生的驱动力

今年54岁的夏琴是舟山老年大学中医养生课的学员。夏琴表示，她一直都比较关注饮食健康，对中医养生感兴趣是因为近几年感觉自己体能有所下降。为了缓解这份困扰，她先后在老年大学报班学习太极拳、饮食与健康、中医养生等课程。“就是希望通过上课学习，了解自己的身体状况，做一些饮食、运动、睡眠、情绪等方面的调节，求得一份健康。”

几年的课程下来，夏琴学会了太极拳24式、太极拳48式，会顺应天时和24节气给自己和家人安排不同的饮食，会根据身体状况给自己做不同穴位的按摩。“夏天养心，我会给家人朋友制作姜枣茶，秋天养肺，冬天补肾，春天养肝，我都会准备不同的茶饮。把中医养生和健康饮食结合到一起。”

今年53岁的包怡也是舟山老年大学中医养生课的学员。她报名课程完全出于兴趣，“我舅舅是一名老中医，我可能受他的影响，从小就对中医药文化特别感兴趣。以前在医院看完病拿到一个药方，我都会回家自己查这个药材有什么作用、那个药材怎么吃。我还有好多讲述中医知识的书籍。”包怡告诉记者，上了中医养生课后，她基本掌握了人体经络走向和几个重要、常见的穴位，她还根据老师上课教授的艾灸手法，给自己和丈

夫做艾灸，熏神门穴和涌泉穴，极大改善了睡眠质量。

此外，包怡表示，上养生课也是中老年人的一种重要社交方式，在获取知识的同时，也缓解了他们的孤独。因为养生，包怡与朋友有了更多话题，甚至小区里有好几个邻居都受她的影响，先后来到老年大学中医养生课开始学习。“现在大家生活条件都好了，肯定更加注重养生。现在中医药文化、中医养生流行，是因为大家对健康都更加重视了。而且中医养生就是循序渐进养一种健康的生活方式，特别适合我们中老年人。”

## 中医养生要因人而异 以“治未病”强身健体

舟山市中医院治未病中心主任应海舟是中医养生课的授课老师，凭借生动的讲述方式深受学员喜爱。在他看来，中医养生课的火爆，得益于国人对中医的认可和了解。“养生在中医也称为‘治未病’，以健康教育的方式提高老年人的健康素养，有利于通过提前干预的方式增强自身免疫力，而不是一味地等到健康出现问题了再进行处理。”

采访中，不少学员反映，应海舟授课有一个特点，他会花很大一部分时间，让学员们清晰地认识到人体经络的走向和分布。对此，应海舟表示：“中医养生首先就要了解什么是中医说到的阴阳五行、五脏六腑以及经络学说，后期学习自我保健按摩、穴位按揉等都要以这些为基础。”

课堂上，除了教授简单实用的养生方法、养生原理以外，应海舟还紧密联系当下大家关注的防病方法、节气顺时养生等热点话题，适时讲述有关专题。正当夏季，应海舟还根据学员的需求，为一位学员进行穴位艾灸诊疗，量身定制个性化的治疗方案，取得了良好效果。学员们一边认真听取讲解，一边跟随艾灸穴位，享受学习中医带来的获得感。

作为一名中医，应海舟讲课时会特别注意跟学员强调，不要套用现成的药方，一定要问诊后根据个人体质进行调整，避免出现学员套用、滥用中医养生知识的情况，反而影响个人身体健康。

说到学习中医养生知识的途径，应海舟无奈道：“现在宣传中医药文化的自媒体在网络上鱼龙混杂，市民在汲取相关知识时要学会辨别。可以多关注线下医院举办的养生知识讲座，也可以到中医院等挂号找专家问诊，学习适合自己的中医养生方法。”

照片由受访者提供

### 绵绵不觉·解醒七福饮

【组成】：枳椇子，葛花，丁香等  
【用途】：解酒积，化湿浊，止呕逆，护肝脾，益津气  
【适用人群】：饮酒人群

### 青丝飘飘·滋肾养发饮

【组成】：桑椹，女贞子，黑豆衣等  
【用途】：补肾固脱，荣须发  
【适用人群】：头发花白、发色晦暗、开叉，容易掉发者。

### 纤纤轻盈·祛湿调脂饮

【组成】：茯苓，生山楂，玫瑰花等  
【用途】：健脾祛湿，消脂瘦身  
【适用人群】：形体偏胖、痰湿内盛的人群。

### 悠悠长情·复元八宝饮

【组成】：覆盆子，黄精，红景天等  
【用途】：补益肝肾，填精壮元，续嗣延年。  
【适用人群】：肝肾不足，精力减退、腰膝酸软者。

### 熠熠生辉·贞杞润目饮

【组成】：枸杞子，女贞子，茺蔚子等  
【用途】：缓解视疲劳  
【适用人群】：常刷抖音、看手机、看电脑用眼过度人群。