

向马问道 健康加码

今年是丙午马年，习近平总书记提到的“三马精神”——跃马扬鞭的勇气、万马奔腾的活力、马不停蹄的干劲，不仅是奋进征程的精神指引，更蕴含着对国人强健体魄、旺盛生命力的深切期许。马，是自然界中兼具力量与灵性的生物，身姿矫健、耐力持久、性情平和、作息规律，其与生俱来的生存习性与生命智慧，恰恰契合老年人养生保健的核心需求。



马不停蹄

老年人向骏马学习养生，首要之事便是借鉴其“运动生活化”的理念，摒弃久坐陋习，坚持适度运动，让身体“动起来”，才能激活机能，延缓衰退。

老年人运动养生，核心是“适度、规律、安全”，应学习马“循序渐进、张弛有度”的运动节奏，结合自身身体状况，选择温和、舒缓、易坚持的运动方式，实现“动而不损、练而有益”。首先，要践行“生活性运动”，像骏马日常溜达、觅食那样，让运动融入生活，遵循“走着比站着好，站着比坐着好，有事做比闲着好”的原则。比如，每天晨起后慢走15~20分钟，饭后散步10~15分钟，做家务时多活动肢体，上下楼梯时放慢速度、稳步前行，避免长时间久坐，每静坐30~45分钟就起身活动3~5分钟，让身体始终处于轻微活动状态，促进气血循环，缓解肢体僵硬。健走是特别适合老年人的运动方式，融合了骏马昂首阔步的姿态与健走的优势，简单易学，不伤膝盖。

骏食养脾

骏马之所以能长期保持高强度运动，离不开合理的饮食滋养。马的饮食结构简单纯粹，以青草、干草等粗草料为主，搭配少量胡萝卜、苹果等“辅食”，粗中有细、清淡均衡，且吃饱后会主动停食，这种“饮食有节、清淡有度”的习性，正是老年人养护脾胃、滋养身体的关键。

人到暮年，脾胃功能逐渐减弱，消化吸收能力下降，若饮食不当，易出现胃胀、便秘、消化不良等问题，进而影响营养吸收，导致身体虚弱、抵抗力下降。老年人向骏马学习饮食养生，核心是遵循“少食多餐、清淡均衡、按需进食”的原则，摒弃暴饮暴食、饮食油腻、挑食偏食等不良习惯，让脾胃“轻装上阵”，才能更好地吸收营养、滋养全身。

伊犁马每日饮水量可达10~30升，喜欢喝新鲜干净的水，对水温也十分敏感，太凉、太热都可能拒饮。而我国73%的老年人每日饮水量未达到推荐摄入量，长期缺水会导致血液黏稠、代谢减慢，增加患病风险。因此，老年人要像骏马一样主动喝水。

骏心养情

马是群居动物，即使不会说话，也会通过肢体语言传递情感——母马与幼驹互相摩擦头颈表达亲密，同伴间互啃颈部、背部毛发释放友好，这种天然的社交属性，让马始终保持情绪稳定，很少出现焦躁、抑郁等负面情绪。同时，骏马懂得张弛有度，奔跑时全力以赴，休息时悠然自得，不慌不忙、不焦不躁，这种平和的心态，正是老年人情志养生的核心要义。

中医认为，“情志失调，百病丛生”。人到暮年，易因子女不在身边、身体机能衰退、生活节奏变化等因素，产生孤独、焦虑、抑郁、易怒等负面情绪，这些情绪会影响气血运行，导致脏腑功能紊乱，进而引发多种疾病——长期焦虑易导致失眠、高血压，长期抑郁易损伤肝脏。老年人向骏马学习情志养生，就是要借鉴其平和、豁达、善社交的特点，调节自身情绪，保持心情舒畅，实现“情志安，则气血和”。

灵骏启思

骏马对周围环境保持高度警惕，时刻关注同伴和天敌的动向，这种“时时警醒、处处留意”的状态，让其大脑始终处于活跃状态，避免认知衰退。对于老年人而言，认知功能衰退是常见的问题，记忆力下降、反应变慢、思维迟钝等，不仅影响生活质量，还可能引发老年痴呆等疾病，而向骏马学习，保持认知灵动，正是延缓认知衰退、守护脑健康的关键。

骏马的奔跑、行走，是身体协同的过程，大脑指挥肢体，肢体活动反过来刺激大脑，形成良性循环。对于老年人而言，可选择能同步激活大脑和身体的运动，如羽毛球、乒乓球等互动性球类运动，既能锻炼肢体灵活性，又能提升专注力、反应速度与协调性；单腿站立、瑜伽“树式”等平衡类动作，能有效提升大脑资源分配效率，锻炼大脑的平衡控制能力。

老年人应学习骏马“持续警惕”的状态，保持好奇心，坚持学习新事物。骏马始终对周围环境保持警惕，不断接收新的信息，这种状态让其大脑始终活跃；老年人也应保持好奇心，打破“老学不会”的执念，主动学习新事物，接触新领域，刺激大脑生成新的神经连接，打破认知固化，可以学习养鱼、种菜、绘画、乐器等。

从马之典故悟养生之道

与马相关的历史典故不仅承载着古人的处世哲思，更暗藏着契合老年人的情志养生智慧。

伯乐相马

“伯乐相马”出自《战国策·楚策四》，伯乐在相马之时，不仅观察马的体态，更会留意马的饮食习性——良驹多食粗草料，少食精粮，饮食规律，不贪不恋，吃饱后便主动停食，从不暴饮暴食；而劣马则多贪食精粮，饮食无度，久而久之，脾胃受损、体力衰退，难以担当重任。借鉴“伯乐相马”的智慧，老年人饮食养生当首重“辨体质，顺脾胃”，不盲从、不攀比。老年人饮食应根

据自身脾胃状况调整饮食，脾胃虚弱者可多吃一些易消化的食物，如小米粥、烂面条、山药等，避免食用生冷、坚硬、油腻的食物。

老马识途

“老马识途”的典故出自《韩非子·说林上》，相传齐桓公率军征讨孤竹国，凯旋途中迷失于茫茫山谷，正当众人束手无策、人心惶惶之时，管仲献策“老马之智可用也”，遂放老马前行，众人紧随其后，终得脱险。这一典故不仅彰显了老马凭借岁月积累的经验与直觉，辨别方向的智慧，更暗藏着老年人养护筋骨、践行运动养生的核心逻辑，老年人养生，可借“老马”之

智，养自身筋骨之健，以持久之力，抵衰老之困。

塞翁失马，焉知非福

《淮南子·人间训》中“塞翁失马，焉知非福”的典故，流传千年而不衰。相传边塞老翁家的骏马无故走失，邻里皆来安慰，老翁却淡然道“此何遽不为福乎”；不久后骏马携良驹而归，邻里称赞，老翁又忧心“此何遽不能为祸乎”。这份宠辱不惊、豁达平和的心态，恰与骏马的情志特质不谋而合。“塞翁失马”中，若因骏马走失而终日焦躁，便会耗损心神，伤及脏腑，而老翁的豁达，恰如骏马的平和，让心境

安宁、气血调和。

良驹护主

《史记·秦本纪》中记载着“良驹护主”的典故，相传秦穆公的良驹“盗骊”，性情温顺、通人性，且聪慧灵动、警惕性极高，既能日行千里，又能时刻守护主人安危。老年人也需凭灵动之脑守护自身健康，延缓认知衰退，保持思维敏捷。良驹虽时刻警惕，却也有着规律的休息时间，不会因过度警惕而熬夜耗神。老年人要借鉴良驹“规律作息”的习性，保障睡眠质量，滋养脑髓。

本报记者 李由

消化不良 补点“酶”

随着年龄增长，老年人消化功能衰退，常出现上腹部不适、饱胀、灼热、隐痛等消化不良症状。消化酶分泌不足或缺乏是老年人消化不良的核心原因之一，补充消化酶制剂成为临床基础的治疗手段。然而，很多老人存在跟风、随意用药的误区，殊不知，消化酶制剂的选择和服用有明确原则。

消化酶制剂的核心作用，是补充自身分泌不足的消化酶，帮助分解食物中的蛋白质、脂肪和碳水化合物，促进营养物质吸收，缓解消化不良症状。

适合服用消化酶制剂的老年人主要有三类：消化酶减少，常有腹胀、食欲差，进食油腻、高蛋白食物后症状加重者；患有慢性胃炎、慢性胰腺炎等消化系统疾病，致消化酶分泌不足者；做过胃、肠切除等手术，影响消化酶分泌和吸收者。

若消化不良由精神压力、饮食不当、肠道菌群失调等引起，则服用消化酶制剂效果不佳，需针对性调整或遵医嘱换用其他药物。

我国已上市的消化酶制剂有复方消化酶胶囊、多酶片、胰酶肠溶胶囊、复方阿嗝米特等。复方消化酶含蛋白酶、脂肪酶、淀粉酶，适合多数老人；有胰腺疾病史的老年人，建议选择脂肪酶活性更高的制剂，如胰酶肠溶胶囊；存在胆汁分泌障碍的老人，更适合含阿嗝米特的制剂；因胃肠道疾病致消化液减少者，可选择含胃蛋白酶或促进胃酸分泌的药物。

此外，不少老年人吞咽能力弱，可选颗粒剂、混悬剂或可打开后吞服的微丸胶囊剂型。挑选时，应优先选择成分温和、刺激性小的制剂，以减少胃肠道负担。

消化酶制剂的最佳服用时间为餐中或餐后。

周倩