

人口老龄化国情教育 (四十九) · 老龄健康 LAOLINGJIANKANG

辽宁省老龄工作委员会办公室 辽宁老年报社 联合主办

春雨连绵,五脏六腑易“受潮”

春雨湿身又伤身,人体五脏六腑一旦“受潮”,容易被各种疾病盯上。

“受潮”后易多发的疾病

呼吸道疾病多发 每年三四月,雨水多、湿气重,气温忽冷忽热,流行性疾病如感冒、流脑、水痘、扁桃体炎等高发。

皮肤病增多 天气一潮,衣物、床品是全方位受潮,真菌、尘螨、霉菌滋生,易引发湿疹、荨麻疹、癣病、过敏性皮炎等皮肤病。

风湿病多发 长期患有有关节的老年人对雨季最敏感,不爱运动且日常久坐的人群也易觉得疲倦乏力、腰酸腿软或肩膀酸痛。

抑郁症发作 春季气候湿润,容易导致人体内分泌紊乱,进而心绪低落。女性、闲散人员、常年待在室

内的人容易出现抑郁情绪。

对号入座祛湿汤

“寒湿”者身体多有阳虚症状,平时较怕冷,喝热水感到更舒服,口淡甚至有口甜感觉;“湿热”者常有口干口苦,大便黄烂、排便不爽、尿黄等不适。针对不同人群,医生推荐了不同的祛湿汤方。

寒湿者 可选用草豆蔻10克,扁豆30克,玉米100克,茯苓50克,高良姜15克等,煲猪瘦肉或猪骨,以起到温阳化湿的功效。

湿热者 可选用溪黄草3~5克,煮水代茶饮用,有祛湿、清热功效。

老年人 煲祛湿汤时不宜选太寒凉或燥热药材,可加适量补气养血汤料。可选用党参、淮山、生苡仁各30克,大枣20克,枸杞10克,煲粥或煲汤,以起到益

气健脾、淡渗利湿之效。

注意祛燥防上火

在春季还有不少人会 出现口腔溃疡、眼睛发红、失眠等燥热症。医生建议,出现这些不适症状的人,可以喝点槐菊桑叶饮。具体做法是:取槐花、菊花各6克,霜桑叶3克,放入养生壶,加适量水,大火煮开关火代茶饮。此茶可清肝降火,不但可以饮用,还可以多加些水煮用于洗眼睛,能舒缓眼红、眼屎增多等眼部不适。

张凯



有的单纯性肝囊肿无须特殊处理

有些患者在做检查时意外发现有单纯性肝囊肿,对此十分担心。

单纯性肝囊肿是一种肝内囊性病变,属于先天性发育异常,不具有遗传性。大部分单纯性肝囊肿生长缓慢,患者长期或终身无症

状。少部分患者可有临床症状,随囊肿位置、大小、数目、有无压迫邻近器官和有无并发症而异。比如当囊肿增大并压迫胃、十二指肠和结肠时,患者可出现进食后饱胀、食欲减退、恶心和呕吐等症状;当囊肿体积较

大或接近皮肤时,可于体外触摸到腹部包块,多无触痛;较大的囊肿会牵拉肝包膜,引发上腹膨胀不适、隐痛或轻度钝痛。如果肝囊肿小且无症状,一般无须特殊处理,半年到一年复查一次即可。

华山

有种听力下降缘起耳硬化

61岁的王女士无诱因出现双耳听力下降伴耳鸣8年,近一年听力下降加重,与人交流困难,经专业检查后被诊断为耳硬化症。

导致王女士耳聋的原因是人体内最小骨头——听小骨硬化固定,无法传导声音,“耳硬化”的病名也是由此而来。而通过耳内镜微创手术,更换其中硬化镫骨,听力就能得到明显改善。

耳硬化的发病机制尚不明确,一般双耳发病。女

性比男性多见,可能与女性激素水平的变化、高低有关。耳硬化起病隐匿,无耳痛、耳流脓,早期没有先兆症状,随着病程的进展,逐渐出现听力下降,部分患者会出现低沉耳鸣,硬化灶如累及内耳,可出现眩晕。有些患者在嘈杂环境中听力反而可能比在安静环境中好,医学上称作“韦氏误听”现象。日常生活中,如发现双耳听力逐渐下降,需及时去医院检查,通过准确听力检查,评估耳聋性质,选择

合适的治疗方法。

一般来说,耳硬化药物治疗效果不佳,可通过佩戴助听器改善听力。耳内镜微创手术可有效改善镫骨型耳硬化听力。如耳硬化病史长,硬化病灶进展,累及耳蜗,出现感音神经性耳聋,此时,耳内镜微创手术和助听器无法满足听觉需求,只能行人工耳蜗植入术来改善听力。

熊观霞

自测自查

香蕉苹果搭配吃降压效果好

国际期刊《营养学前沿》上发表的一项研究称,香蕉苹果搭配吃,对于高血压患者有意想不到的好处。

该研究对2480名高血压患者进行了长达10年的随访,结果发现,与每月食用苹果少于一次的高血压患者相比,每周食用苹果3~6次的患者全因死亡风险降低了40%,每周食用香蕉3~6次的患者全因死亡风险也显著降低,达到了24%,而当高血压患者每周同时食用苹果和香蕉3~6次时,全因死亡风险进一步降低至43%。

不过,研究人员特别提醒,本研究结论仅针对高血压人群,不能因此否定其他水果的健康益处。

范志红

有些人群不建议揉肚子

坚持每天揉肚子,可以帮助调养脾胃、促进胃肠蠕动、改善腹胀便秘等不适。具体方法为:以肚脐为中心,旋转揉腹,顺时针揉50圈、逆时针揉50圈为一组,每天可以揉4~5组。揉动频率宜缓,建议每分钟揉20~30圈。

需要提醒的是,过饱或者饥饿的人、妊娠及经期妇女、有感染或出血病症的人不宜揉肚子。此外,平时肚子莫名疼痛的人也不宜揉肚子。比如,胃溃疡、肠梗阻、阑尾炎等原因出现的疼痛,揉肚子反而会加重病情。

刘杨

有计划地步行保健效果更好

步行是最简单的锻炼方式之一,要想既有效锻炼身体,又预防膝关节损伤,合适的步行计划必不可少。

对于老年人而言,建议每天步行5000~7000步,持续约20~30分钟,达到中低等强度(心率稍微提高,能轻松交谈),每周至少步行5天。

想要达到更好的保健效果,推荐采用渐进式步行法。比如,以舒适的速度步行5~10分钟,然后记录下行走的距离,下次争取用相同的时间走得更远。当感觉10分钟的步行很轻松时,可适当继续增加步行时间,直到能步行更长时间。必要时,可使用拐杖等助行器具以增强稳定性。

王琳

按摩商丘穴能消除炎症

按揉脚上的商丘穴,能消除下身的各种炎症,如膀胱炎、尿道炎、盆腔炎等。

取穴位置:在足内踝前下方凹陷中,当舟骨结节与内踝尖连线的中点处。

商丘穴属于足太阴脾经,与脾经紧密相连。中医认为,脾经上的穴位都是能帮助血液循环的,按摩商丘穴,能把新鲜血液引到病灶上去,当有害物质被清走,自然而然就能起到消除炎症的效果。

按摩方法:用拇指指腹用力按揉商丘穴,每次按揉2~3分钟即可。

宋胜男

穴位按摩