

新发现

## 多晒太阳 可降低痴呆风险

近日,复旦大学附属华山医院郁金泰团队联合青岛大学附属青岛市市立医院谭兰等发表研究提示,适度晒太阳可降低痴呆风险。

分析显示,户外日照时间平均每天1.5小时、夏季每天2小时、冬季每天1小时的情况下,患痴呆风险最低。与平均、夏季、冬季每天户外日照时间分别为1.5小时、2小时、1小时相比,户外日照时间较短时,痴呆风险显著增加;而户外日照时间较长时,痴呆风险以相对缓慢的速度增加。

在年龄大于60岁、女士及每晚睡眠时间为7小时的人中,户外日照时间与痴呆风险之间的上述关联更明显。适量晒太阳之所以可改善认知功能,可能是因为日照促进皮肤中维生素D合成,而维生素D可通过多种途径促进大脑健康。户外晒太阳还可能会通过调节昼夜节律以及人体生物钟而影响认知功能。

北青

## 可乐真能 治疗胃结石吗

近日,一则“男子胃结石医生开药2大瓶可乐”的新闻广受关注,可乐真的能治疗胃结石吗?

胃结石有很多类型,常见的有植物性胃结石、毛发性胃结石、脂肪酸性胃结石、乳性胃结石等。可乐可治好刚刚形成的植物性胃结石,但不能治好所有的胃结石。

那么,胃结石是如何形成的?以植物性胃结石为例,它与空腹大量食用山楂、柿子、黑枣等有关。因为这些食物含有大量的果酸、果胶、树胶等,容易与胃酸还有胃内粘液、蛋白质食物形成柔性蛋白,然后凝结成块,形成结石。出现胃结石后,会导致胃黏膜的糜烂甚至溃疡,引起上腹部疼痛等。

怎么样来诊断是否存在胃结石?最直观的就是做胃镜检查。如果是刚形成的植物性结石,可乐是可以治好的,但更多情况,是服用药物也很难治好的,需在内镜下把结石夹碎,或是切割成小碎块,然后用一些胃肠动力药让它排出。

日常预防植物性胃结石,要避免空腹大量食用山楂、柿子、黑枣等食物,尤其是避免与高蛋白的食物同时服用。

张诗悦

# 秋临冬至,腰椎病该如何防治



腰椎病是病源在腰部的一系列疾病的总称,大都因为劳损与受伤导致,对老年人的日常生活有着很大影响。秋冬季节因为寒气降临、阴冷侵入,腰椎病的临床症状通常都会加重,因此怎样防治是很多老年朋友非常关心的问题。

**问:**腰椎病都有哪些种类和症状?

**李勇:**腰椎病依据影像学及相关临床检查,常见的种类有腰椎间盘突出、椎管狭窄、椎体滑脱、压缩性骨折、骨刺骨质增生、腰肌劳损、腰部筋膜炎等;其临床主要症状有腰痛、臀部疼痛、坐骨神经

痛、骶髂关节痛、下肢疼痛与麻木等,因人而异。

**问:**为什么许多患者未间断治疗腰椎病始终不能痊愈?

**李勇:**腰椎病的临床与民间治疗方法比较多,比如熏蒸热敷、针灸拔罐、外贴膏药、内服汤药等,通常能缓解一些症状,但是由于常规治疗未能解决腰椎病的根源问题,所以造成疾病久治不愈、反复发作。

**问:**久治不愈的患者还可采取什么办法?

**李勇:**久治不愈反复发作的腰椎病对老年人的日常生活质量有很大的影

响,尤其一些老人因高龄的因素,同时伴有心脏病、糖尿病、高血压等,也不宜采取开刀手术治疗,这种情况下建议可以尝试青岛山大医学研究院获得国家专利的“软激光经络光子针技术”,其临床优势是可以避免开刀及关节置换,运用专利仪器,通过一根极细的激光针进行软激光导入直达病灶;其次是适应症广泛,可应对腰椎病、颈椎病和关节疾病,且随治随走。最后提醒广大老年朋友,日常饮食注意补充富钙食物,秋冬季节加强防寒保暖,雨雪天气防滑防摔。

【世界男性健康日】

## 50岁以上男性应定期进行前列腺癌筛查

前列腺癌是中老年常见病之一,其发病率随着年龄的增长而增长,多发于男性50岁以后。随着人口老龄化加剧、生活方式改变等原因,我国前列腺癌的发病和死亡呈明显上升趋势。据2020年数据,中国前列腺癌新发病例约11.5万,死亡例数约5.1万。10月28日是世界男性健康日,专家建议,50岁以上男性应定期进行前列腺癌筛查。

前列腺癌早期一般无症状,随着肿瘤发展,会出现排尿困难、尿频、尿急、尿痛、尿不尽、尿潴留等症状,与前列腺增生症状相似,容易误诊或漏诊,导致

前列腺癌病例在初次确诊时已属中晚期,往往失去了最佳的治疗时机。

早筛早诊早治,是提升患者五年生存率的关键之一。我国虽然已建立明确的前列腺癌筛查标准,但还未普及,国内患者疾病认知较低,筛查远远不足。因为前列腺癌患者发现得越早,生存率越高,如果在很早期就把这些患者发现,那中国前列腺癌患者的五年生存率一定会大幅提高。

筛查前列腺癌共有三种方法,第一种是直肠指检,通过触摸发现结节;第二种是经直肠B超检查,能

发现比较早的结节;第三种是前列腺特异性抗原筛查(PSA筛查),仅需抽取其血液,即可得到检测结果。一般男性50岁以后前列腺癌高发,应一年做一次PSA筛查;有前列腺癌家族遗传史的,则应从45岁起每年坚持做PSA筛查。

除高危人群定期进行PSA筛查外,日常生活中,中老年男性一定要留心“排尿困难、尿痛、血尿、骨痛”等症状,并保持健康的生活方式,减少高油高脂,多吃蔬菜和水果,不吸烟、不酗酒,注重体育锻炼,避免久坐等。

王卡拉

## 身体各个器官最喜欢这些“食谱”

说到“食补”,相信大家都不陌生。但要说到哪个器官吃什么最补,可能就答不上来了。下面这些养生食补方请收藏。

**肺喜银耳:**银耳的功效堪比燕窝,吃它可滋阴润肺、美容养颜。银耳一年四季都比较适合食用,尤其是干燥的秋冬。

**肠喜白萝卜:**萝卜有下气和消滞的作用,利于清肠。萝卜含有多种维生素和矿物质,所含的芥子油和淀粉酶能促进新陈代谢,增进食欲,帮助消化。

**肝喜枸杞:**枸杞子含有甜菜碱、胡萝卜素、多种不饱和脂肪酸、氨基酸和多种维生素等。甜菜碱可抑制脂肪在肝内沉积,防止肝硬化,对保护正常肝

细胞有作用。直接嚼着吃更有利发挥保健效果。

**肾喜板栗:**“栗,肾之果也,肾病宜食之。”肾虚,特别是老年肾虚、大便溏泻者可食用板栗。

**脾喜薏苡仁:**薏苡仁可以药食两用,家里最好常备常食。薏苡仁主要功效是健脾利湿、排脓消肿和止泻。长期服用薏苡仁可以美容、抗衰老,还可提高免疫力。

**胃喜温开水:**起来缓慢喝一杯温开水,一来可以唤醒脾胃,为接下来一天的消化运作做缓冲准备,二来可以温养脾胃的阳气,这是一个简单有效的养胃护胃方法。

**眼喜菊花:**菊花可疏散风热、清肝明目。取白



菊花3克,加开水浸泡15分钟后饮用,有缓解眼疲劳、眼干涩之效。

**心喜海鱼:**研究表明,吃鱼可预防冠心病和脑卒中,降低心血管疾病死亡风险。可每周至少吃2次鱼,每次112克,最好是富含脂质的深海鱼。

**血管喜芹菜:**芹菜含有多种维生素,其中维生素P可降低毛细血管的通透性,增加血管弹性,具有降血压、防止动脉硬化和毛细血管破裂等功能,是高血压患者和中老年人保健的佳品。

王迪

本期《名医在线》特邀  
青岛山大医学科技研究院  
院长李勇为您讲解“秋冬  
季节如何防治腰椎病”。

名医在线  
栏目热线  
0532-82933171

养生健康

## 行住坐卧皆养生

人常说“坐有坐相,站有站相”,这不仅是中华民族的礼仪要求,也是对健康大有益处的行为习惯。

**坐** 坐时应上身挺直,肩部放松,避免弯腰弓背,且椅腿的高度应基本相当于小腿的长度。这种姿势下,椎间盘承受的力量最小,对脊柱具有保护作用,也避免了对颈肩部、腰背部肌肉的牵拉。坐半个小时后应站起来适当活动一下,避免静力性损伤。

**站** 站立时要挺胸收腹,臀部收紧,双上肢自然放松下垂,或双手交叉置于腹部。腰部和腹部肌肉收紧可起到一定支撑作用,有利于保护腰椎;臀部收紧,下肢肌肉自然绷紧,可以保护髋、膝关节;双上肢自然下垂、肩部放松,可以避免颈肩部出现劳损和不适感。

**行** 行走时要挺胸收腹,摆开双臂,足弓发力,足尖先着地。这种姿势能使肌肉充分参与,走起来轻盈而有弹性,既锻炼了身体,又保护了关节。

**卧** 宋代陆游有诗云:“华山居士若容见,不觅仙方觅睡方。”想要睡得好,应注意枕头高度与自己拳头的高度相当,睡姿宜侧卧,不拘左右,屈膝屈髋,挨着床面一侧的手放在对侧肩部,另一只手置于两膝内侧之间稍靠上的位置,全身放松,专注于呼吸,将气吸至关元穴(位于前正中线上,脐下3寸处)。

李武强