



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

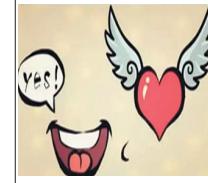
①



②



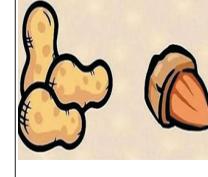
③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“221226”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

12月23日
6版中缝答案
《看图猜成语》：

- 1、财大气粗；
- 2、从善如流；
- 3、火冒三丈；
- 4、阳春三月；
- 5、一见倾心；
- 6、造化弄人。

老年人夜尿频多的中医调治



本期《名医在线》特邀青岛百草医学研究院院长、主任医师李东涛博士为您讲解“老年人夜尿频多的中医调治”

名医在线
栏目热线
0532-82933170

问：中医对老年人夜尿频多的认识有哪些？

李东涛：夜尿频多症是一种发病率高，并且常发于中老年人群的疾病。老年人因生理功能衰退，膀胱弹性降低，使得尿贮留量受到限制，会出现夜尿频多，这是衰老的一种表现。一般而言，正常成年人日尿多于夜尿，一般人夜间排尿1~2次，超过2次，就属于夜尿频多。夜尿频多与许多疾病有关，如尿路感染、膀胱炎、肾功能减退、心功能不全、前列腺增生、糖尿病、前列腺肥大、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、膀胱颈部纤维化、神经功能减退、植物神经功能紊乱、精神、心理障碍等。由于夜尿频多严重干扰睡眠，影响生活质量身心健康的，成为困扰老年人的重要疾病之一。中医认为，老年性夜尿频多

是由于肾阳不足、肾气虚，膀胱气化功能下降、开合失常引起。

问：中医对老年人夜尿频多的有哪些治疗方法？

李东涛：由于老年人夜尿频多主要与肾元亏虚，阳气不足，气化不利、固摄失职有关，其治疗主要以温补肾阳，益气固涩为治疗大法。临床用方根据辨证可以选择金匮肾气丸、右归丸、缩尿丸等方。气虚甚者补气升提，阴阳双亏者滋阴助阳，兼有湿热者利湿化浊，心烦者清心除烦，有瘀血者活血化瘀散结。同时积极治疗其基础疾病。另外针灸、按摩、理疗也有较好疗效，可选择应用。

问：老年人夜尿频多如何预防与护理？

李东涛：冬天要注意

保暖；治疗失眠，忌黄昏后饮浓茶。平时保持心情舒畅，情绪稳定，不急不躁，防止忧思过度、大喜大悲。严格控制晚餐时间和质量。晚餐时间以18~19时为宜，适量，饭后要少饮水，还要避免睡前饮补充过多水分。慎用生冷寒凉滑利的果蔬，如冬瓜、通心菜、丝瓜、雪梨、香蕉等食物。饮食上多吃水果和蔬菜，适当补充维生素A、维生素C等。平时可以多食山药、栗子、核桃、蚕蛹、白果、莲子、芡实、韭菜、红小豆、薏米、黑芝麻、糯米等食物。可以选择一些中药搭配如枸杞子、覆盆子、桑葚子、金樱子、鹿角霜、肉苁蓉、巴戟天等煎水代茶饮。

本报记者

健康提醒

5种表现提示 免疫力出现下降

1、伤口恢复慢，易发炎

不小心被划伤后，普通人体内的免疫力会迅速反应，促进凝血，白细胞聚集对抗人体外的病菌，避免出现炎症。

但是免疫力比较差的人，就可能出现伤口愈合比较慢，两三天还是没有结痂，并且还出现了发炎、溃烂等表现。

2、容易莫名地出虚汗

和他人相比，不管是什么天气都容易出虚汗的人，或许免疫力也比较差。而且这类人还可能在睡觉时很容易出虚汗，总是睡觉不踏实。这种莫名出汗的情况，多半也和免疫力差有关。

3、容易腹泻，肠胃不适

人体肠胃黏膜也是免疫系统的一道防线。免疫力比较差的时候很可能让病菌有机会进入人体。如同样是出去吃饭，饭菜可能确实不太卫生，有人吃完没事，但是有人上吐下泻，也说明免疫力可能比较弱。

4、频繁生病，反复不断

隔三差五就感冒、发烧、咽喉不适，并且在生病后可能断断续续很久都没有康复，也多与免疫力差有关。

5、无精打采，总觉得累

经常感觉浑身无力、疲惫，稍微活动活动就没有力气了，这也是免疫力比较弱的一个表现。

提升免疫力 试试这些方法

1、调节情绪

精神状态是人体内在环境因素，内环境的稳定有助于正气持久的保留在体内，免疫力自然提高了。

中医讲究的“恬淡虚无”就是强调人们要心态平和，凡事平常心，不斤斤计较，不难为他人也不难为自己，避免焦虑紧张等负面情绪的影响。

2、节制饮食

其实饮食规律均衡，不过饥、不过饱、不偏食，对于提升免疫力也是非常重要的。

3、坚持锻炼

运动方式有很多种，但哪种运动更有益健康呢？其实只要你当做完运动，身心感觉放松舒展并能长期坚持做的运动，都是对健康有益的。此外，锻炼的同时要注重吐纳(呼吸)和身心的放松，精气神的锻炼才是最重要的。

4、泡脚

又称足浴，可配合相应中药外洗，是日常常用的养生保健方法，有活血祛瘀、祛湿排毒、养心安神的功效，可以促进血液循环及新陈代谢，达到修身保健的作用。

高继明

慢性呼吸道疾病老年患者如何防治新冠

对于张先生的问题，记者采访了青岛市第八人民医院呼吸与危重症医学科主任刘同赏教授。他表示秋冬季节是呼吸道疾病高发季，最近又是新冠病毒感染多发期，患有肺气肿、老慢支等慢性呼吸道疾病作为易感的老年人群，要做好这些预防措施：1、开窗通风。通风最佳时间为上午9点至10点，下午3点至4点，每次开窗半小时即可，注意避免对流风。2、尽量别出门，邻居间不要串门。3、养成良好卫生习惯，饭前便后、外出归来要洗手，出门戴口罩。4、加强锻炼，增强免疫力。可以在家中进行适宜的活动。也可口服增加免疫力的药物。5、

生活规律，保持充分的睡眠，注意保暖。多饮水，摄入足够维生素等。

一旦感染新冠病毒，可以通过一般治疗、物理治疗、口服用药等方式治疗。

1、一般治疗：主要包括作息、心态、饮食的调整，居家期间要保持良好的作息，良好的心态，积极面对疾病，饮食方面保证营养充足；2、物理治疗：可以通过多喝水缓解咽痛、咽干等不适，如果出现发热的现象，可以使用毛巾冷敷、酒精擦浴等方式降温；3、口服用药：根据不同症状，服用药物缓解不适。发热超过38.5℃，可以服用退烧药物降温。咽干咽痛

的患者可以服用疏风解热胶囊、清咽滴丸等药物治疗。咳嗽咳痰可以服用氨溴索口服液、盐酸溴己新片治疗等。若干咳较重也可服用强的松，每天2片，连续2~3天。4、患有肺气肿、老慢支等慢性呼吸道疾病的人群要进行指脉氧饱和度检测，胸闷、憋气加重要及时就医。

沈健

记者帮办

帮办热线：

66988718

帮您解决
健康路上的难题

生活中，很多慢性的炎症如果没有经过科学有效果的治疗，都有可能进一步的恶化，给身体带来不可估量的损失，从而威胁到患者的生命安全。专家指出，下面的四种炎症，患者要格外当心，并及早就医治疗。

肝炎——肝癌

专家指出，肝炎病人转为肝癌的概率约0.3%。肝癌早期大多数人没有症状，因肝脏内部没有感受疼痛的神经，肝脏的表面被膜才有，只有肿瘤长得很大，或侵犯了肝脏的被膜才能感到疼痛，可这时发现大多数已经到了晚期。

结直肠黏膜慢性炎症

——结直肠癌

结直肠黏膜慢性炎症可引起黏膜隆起样病变，这种病变被称为结直肠息肉或腺瘤。在外界因素作用下，息肉或腺瘤可能会导致细胞发生突变，形成癌变(结直肠癌)，但只要及时就医，定期观察随访，可防止癌前病变向癌进展。

慢性宫颈炎——宫颈癌

宫颈炎一般有急性宫颈炎、慢性宫颈炎之分，与宫颈癌有一定关系的是慢

性宫颈炎。

专家介绍，慢性宫颈炎，大多是分娩、流产或手术损伤子宫颈后，病原体侵入而引起的感染，它有多种表现方式，比如说宫颈糜烂、宫颈肥大、宫颈息肉、宫颈腺囊肿和宫颈外翻等。并不是说患有宫颈炎的患者一定会导致宫颈癌，如果慢性宫颈炎患者被高危型人乳头状瘤病毒(HPV)的持续感染，则是容易发生宫颈癌病变的，其中，高危型人乳头状瘤病毒是指HPV16和HPV18。

慢性胰腺炎——胰腺癌

胰腺炎也是非常常见的一种疾病，很多人都知道急性胰腺炎痛起来“要命”。专家表示很多人不知道，如果胰腺炎不进行正规的治疗和预防，形成慢性胰腺炎，最后慢性胰腺炎再反复发作，让胰腺组织反复受到损伤，那么患胰腺癌的概率是会明显升高的。所以如果发现有胰腺炎，一定要积极治疗，同时在日常生活中做好预防措施，预防胰腺炎反复发作。

杨小明

当心！这些“炎症”容易拖成癌

结直肠黏膜慢性炎症

——结直肠癌

结直肠黏膜慢性炎症可引起黏膜隆起样病变，这种病变被称为结直肠息肉或腺瘤。在外界因素作用下，息肉或腺瘤可能会导致细胞发生突变，形成癌变(结直肠癌)，但只要及时就医，定期观察随访，可防止癌前病变向癌进展。

慢性宫颈炎——宫颈癌

宫颈炎一般有急性宫颈炎、慢性宫颈炎之分，与宫颈癌有一定关系的是慢

性宫颈炎。

专家介绍，慢性宫颈炎，大多是分娩、流产或手术损伤子宫颈后，病原体侵入而引起的感染，它有多种表现方式，比如说宫颈糜烂、宫颈肥大、宫颈息肉、宫颈腺囊肿和宫颈外翻等。并不是说患有宫颈炎的患者一定会导致宫颈癌，如果慢性宫颈炎患者被高危型人乳头状瘤病毒(HPV)的持续感染，则是容易发生宫颈癌病变的，其中，高危型人乳头状瘤病毒是指HPV16和HPV18。

慢性胰腺炎——胰腺癌

胰腺炎也是非常常见的一种疾病，很多人都知道急性胰腺炎痛起来“要命”。专家表示很多人不知道，如果胰腺炎不进行正规的治疗和预防，形成慢性胰腺炎，最后慢性胰腺炎再反复发作，让胰腺组织反复受到损伤，那么患胰腺癌的概率是会明显升高的。所以如果发现有胰腺炎，一定要积极治疗，同时在日常生活中做好预防措施，预防胰腺炎反复发作。

杨小明