

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

这样做,趋利避害更长寿

谈到清明,难免联想到祭奠、死亡。“死亡”二字,所有人都避之不及。然而,我们只有充分了解死亡背后的原因,才能给在世者更多有用的启示。一项发布在国际权威杂志《柳叶刀》上的重磅研究显示,三十年间中国人主要死因从传染性疾病转变为慢性病。慢性疾病负担沉重,防控形势严峻,而老年慢性病又成为重中之重。长寿时代,如何活得更健康、快乐?哪些方面要避免?

▶ 暴食、贪凉成心梗主因

“健康的心血管就像一条高速公路,各类因素导致的动脉粥样硬化斑块则似垃圾占据车道,使得血管狭窄引发各类缺血性风险。”何为缺血性心脏病?心血管医师徐其渊打了这样一个生动的比喻。

缺血性心脏病是包括动脉粥样硬化病变引致的冠状动脉疾病,不论慢性或急性,归根结底是心肌缺血。三十

年间,缺血性心脏病死亡率增加20.6%,并在继续攀升。

“这和老龄化,吃得多动得少导致的三高、肥胖、高尿酸血症等因素都有关系。”徐其渊提到,急性心肌梗死发病近年来呈现年轻化趋势,与熬夜、贪凉、不合理饮食等不良生活习惯直接挂钩。

心梗发生后要把握黄金救治时间:立即拨打120救护车,就近送往有胸痛救治单元的医院,保证120分钟内得到抢救。越早介入治疗,救治成功率越高。

▶ 肺癌成健康新杀手

中国是癌症第一大国,其中肺癌的发病率和死亡率都位居第一,远超其他癌症。

肺癌与死亡,并不能划上等号。肺癌的个体差异很大,患者既不可心存侥幸、放任自流,也不能因焦虑缠身而要求过度医疗。一些恶性程度高的肺癌,短期内或许进展很快,及早处理是首选。

肺癌的背后,真正被大家忽视的问题是什么?答案是常规体检。发现越早,治疗效果越好,一期(早期)肺癌生存率高达80%,四期(晚期)则仅剩5~10%。薄层CT的普及,更多肺小结节、隐匿病变被发现,对肺癌诊治非常有意义。

▶ “浪漫病”不浪漫

时常丢三落四,可能被嘲老年痴呆,事实上,痴呆并非只限于记忆力的衰退。三十年间,阿尔茨海默病及其他痴呆症对国人的影响越来越大,已悄然跃升至国人十大死因之列。

“一方面是诊断率提升,另一方面与老龄化、三高等密切相关,比如中风的一大后遗症就是血管性痴呆。”医院神经内科医师陈艳杏介绍,阿尔茨海默病是一种持续性神经功能障碍,患病老人会逐渐理解不了会话内容,无法解决如摄食、穿衣等简单问题,身体



机能最终全部退化。

事实上,痴呆症本身并不会直接致人死亡,可怕的是其引起的并发症,如营养不良、饮水呛咳、吞咽困难、肺部感染、跌倒等。

有人将阿尔茨海默病美化为“浪漫病”,但现实中更多的是残酷:病人不仅缺失记忆,还可能性情大变、乱发脾气、昼夜颠倒、离家出走……

在陈艳杏看来,家人的照顾决定了病程的进展。她分享了一个正能量的故事:一个女儿退休后全职照顾生病的母亲,陪着画画、弹琴、跑步,学习香薰疗法为老人助眠、安神、稳定情绪,老人确诊至今已安然度过十五六年。

“你养我小,我养你老,把病人当成小孩子看待,这是唯一的诀窍。”曹露婷

“以毒攻毒”
防过敏不可取

春季,不少花粉过敏症患者迎来最难熬的时期。专家提示,一些患者尝试食用蜂蜜或花粉来预防过敏,这种“以毒攻毒”的民间偏方尚缺乏明确的科学共识,建议患者仍以避免接触过敏原为主要预防手段。

“蜂蜜中含有微量的蜂毒和花粉颗粒,有的花粉过敏患者希望通过少量、循序渐进地服用蜂蜜,‘以毒攻毒’来让身体接纳花粉,减少过敏的发生。”医院耳鼻咽喉头颈外科医师王旻表示,尽管蜂蜜具有一定的抗过敏作用,但这种方法并没有明确的科学共识。

针对食物过敏,也有人会采取“以毒攻毒”实现“脱敏”的做法。北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良并不推荐轻易尝试这种做法。她介绍,花生、鸡蛋过敏通常在儿童时期就会发病并伴随终生,可以造成重度湿疹、特应性皮炎,自行脱敏可能造成危险。

马艳良认为,多运动可以增强身体免疫力,提高身体抵抗外界过敏原的能力,有助于改善过敏体质,但避免接触过敏原更加重要。建议患者必要时可进行过敏原检测,积极配合医生进行治疗。**林苗苗**

名医论道 ⑭



臧氏中医第六代传承人、新泰睿和堂中医馆中医师 **臧瑞**

春季阳气上升,万物复苏,是高血压病的发病季节,中医根据不同的体质选用不同药物,可以有效预防和控制高血压的发病率。

从中医角度,高血压大体分为几大类:肝郁气滞型、肝阳上亢型、痰湿瘀

太懒的人患病风险大

一项研究发现,由于人类的心脏已经进化到适用于耐力活动,因此对于那些习惯久坐不动、忽视锻炼的人,患心脏病的风险会特别高,心脏也会更像猿类。

研究人员邀请到160名参与者,并对每位参与者的

阻型、气虚型、血瘀型、阴虚型。

基本表现为:

肝郁气滞型:心烦易怒、两肋胀满;肝阳上亢型:面红目赤、口干口苦;痰湿瘀阻型:体型肥胖、四肢倦怠、舌苔肥大齿龈;气虚型:四肢乏力、活动出汗,血压差大;血瘀型:舌紫红舌下青筋、面色晦暗;阴虚型:面色潮红、手足心热、大便秘结等。

肝郁气滞型宜选用:梔子、佛手、赤芍等药物以疏肝解郁为主,肝气条达心情舒畅则血压自降。

肝阳上亢型宜选用:菊花、枸杞、钩藤、石决明等药物泡水喝,以平肝潜阳为主使血压恢复正常。

痰湿瘀阻型:宜选用陈皮、丹参、泽泻等药物泡水喝,已达到祛湿化痰排瘀之

春防高血压这样做

功效,新陈代谢增强则血压易于平稳。

气虚型:宜选用黄芪、丹参等补气调和血压差的药物,已达到血压差缩小,减少心脏负荷的作用。

血瘀型:宜选用丹参赤芍三七等活血化瘀药物使血粘度下降已达到血压平稳之功效。

阴虚型:宜选用知母生地牡蛎等滋阴降火药物使阴阳平衡而达到血压平稳。

中医根据不同体质,选择不同药物,可以起到很好预防治疗作用。阴阳调和,病者自愈。还要起居有常,饮食有节,保持良好的心态,适量运动,能有效控制高血压发生。要知道自己属于哪种体质还要找专业医生辩证后方可选用。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

意味着他们的心脏可以更有效地将血液泵送到全身。相反的是,不经常进行耐力活动的人,心脏看起来会更像“猿类”,这意味着他们的心脏更擅长处理短时间的身体活动。研究数据表明,生活方式较为懒惰的人更容易患高血压,从而导致严重的心脏病。**新文**

清明“四忌”

清明时节,春寒仍然未尽,昼夜温差较大,人体易受寒邪侵袭。根据中医理论,寒邪入侵体内会导致阳气受损,从而影响人体的正常功能,引发各种不适症状。

忌热 清明正值春季,气温逐渐升高,容易导致人体火气上升。中医认为,火气过旺会伤津液,引发口干、口苦等不适症状。首先,要避免暴晒。外出时要注意遮阳防晒,避免长时间暴晒。其次,要避免食用过多辛辣刺激性食物。

忌风 清明时节,春风渐起,风邪易侵袭人体。为了预防风邪侵袭,应保持室内通风,同时避免大风直接吹向身体。室内通风可以促进空气流通,有助于排除室内湿气和有害气体,净化空气。

忌虚 清明正值春季,此时人体阳气较盛,阴气较弱,调整体内阴阳平衡尤为关键。清明节要注意避免劳累过度、情绪不稳等,以免伤及脏腑功能,导致虚弱疲乏。此时宜保持适度运动、养成良好作息习惯。

忌饥 春季气温回暖,人体阳气也开始逐渐升发,此时正是脾胃气血运行的重要时刻。因此,在清明节时节要特别注意调理脾胃,避免饥饿过度,以免损伤脾胃功能,导致消化不良等问题的发生。**黄昌泉**

“中药零食”能吃吗

中医专家认为:中药零食并非人人皆宜。

阿胶蜜枣——“甜蜜”难消化

阿胶蜜枣的主要成分是大枣、阿胶。阿胶有补血、滋阴润燥的功用,红枣味甘性温,可以健脾生血。

食用注意:阿胶滋腻、难以消化吸收,脾胃不好的人要少吃,每天不要多于10颗。另外,因其含糖量大,糖尿病患者忌食。

龟苓膏——脾胃虚弱者不宜吃

龟苓膏的主要成分是龟板、土茯苓、生地黄、蒲公英、金银花、菊花等。具有清热解毒、滋阴补肾、消除暗疮、润肠通便作用。适宜口干心烦、面部痤疮、习惯性便秘的阴虚之人,可缓解阴虚症状。

食用注意:脾胃虚弱、经常拉肚子的人不能吃。阳虚、虚寒体质的人也不宜吃。市面上的龟苓膏普遍都加了奶油、蜂蜜等用来调味,糖尿病患者不宜食用。**苗阳**

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“240405”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

4月3日

6版中缝答案《看图猜成语》:

- 1、七手八脚;
- 2、千言万语;
- 3、四面楚歌;
- 4、兴高采烈;
- 5、血口喷人;
- 6、仗势欺人。