

医学新知

广场舞有效缓解老痴

日本一项新研究表明,轻度、中度老年痴呆症患者经常配合音乐做体操,能够增强大脑活动和认知功能,阻止病情恶化。

研究人员招募平均年龄为80岁的轻、中度老年痴呆症患者85人,将其分为音乐体操(43人)和大脑锻炼(42人)两个小组。半年中,两组人员各自实施每周1次40分钟的练习。音乐体操组和着播放乐曲的节拍,坐在椅子上或站立在地上持续做手足的上下运动;大脑锻炼组用电脑进行脑部训练。结果显示,

在穿衣、吃饭等与日常生活相关的行为方面,音乐体操组比大脑锻炼组能力维持效果更好,智力与视觉功能也得到提高。

专家称,以广播体操和花样滑冰为例,所谓音乐体操必须是边听音乐边做运动,二者同时进行,比单纯做动作要难,这样才能对预防老年痴呆症带来更好的效果。老年痴呆症是进行性的疾病,维持患者的日常动作水平具有重要意义,未来他们将对重度老年痴呆症治疗开展进一步研究。(据《生命时报》)

四味茶帮小儿祛暑

三伏天时,小儿容易受暑热侵袭,尤其是温差变化较大,会导致发热、口渴多饮、汗闭等症状。中医认为,小儿寒暖不知自调,且肺常虚,遭受暑热侵袭,呼吸系统最容易出现损伤。

推荐一款四味祛暑茶:取藿香、鲜竹叶、佩兰叶、薏仁各10克,薏仁捣碎,其他药物切碎,煎汤取汁,代茶饮。方中,藿香具有芳香化浊、和中止呕、发表解暑的功效。鲜竹叶可清热泻火、除烦生津、利尿,使暑热之邪从小便而出,常用于治疗外感发热、口渴、烦躁等症状。佩兰具有清暑、辟秽、化湿等功效,可治疗感受暑湿、寒热头痛、湿邪内蕴等

症。薏仁利水渗湿、健脾止泻。暑邪最容易夹湿,且因小儿脾胃虚弱,饮食过多或者不规律,诱发胃肠道疾病,容易出现发热、口渴、乏力、呕吐、腹泻等症状。本方四味药物均有清热化湿之功,且性味多平、甘、淡,照顾小儿易虚易实、易寒易热的特殊体质,而且以茶代饮,孩子易接受。

平时应注意休息,培养规律的生活方式,饮食宜清淡,不要过食肉类、辛辣炙烤之物,不要长时间待在空调房,室温保持在28~29摄氏度;不宜喝冷饮,少吃温热水果;不宜在日照强烈时长时间户外活动,勤洗澡,减少细菌滋生。(陶洪)

家庭泡脚良方

失眠症的泡脚良方(6)

地黄山药方

【药物组成】干地黄30克,山药20克,五味子15克,柏子仁15克,黄芩15克。

【制法】将上药入锅,加水适量,煎煮30分钟,去渣取汁,倒入泡脚桶中加入适量热水。

【用法】先熏蒸,后泡脚。每次30分钟,每晚临睡前1次。每日1剂,15天为一个疗程。

【功效主治】宁心安神。适用于心肝火旺型失眠。

今天是二十四节气的立秋,从今天开始暑气将渐渐消退,而迎来气候较为舒爽的秋季。记者就立秋节气养生的话题走访了天津市抗衰老学会理事长、天津市名中医、天津中医药大学第一附属医院主任医师赵建国教授。

赵建国教授指出,当今社会上关于保健的宣传五花八门,常常出现一个问题几种解释,搞得百姓困惑不解,无所适从。所以大家不能教条地拘泥于科普读物中的养生方法,而是应该根据季节因时制宜、根据所处条件因地制宜、根据个人情况因人而异,灵活地智慧地调适生活。本于自然,率性天真才是养生大道。

以自然之道,养自然之身。人体要顺应自然规律,才能维持正常生命活动,古人云:逆之则灾害生,从之则苛疾不起。在一年之中根据四时不同,采用春养生、夏养长、秋养收、冬养藏,以及春夏养阳、秋冬养阴的方法,取得人与自然的整体统一。秋季是阴阳之气转换的时节,自然界阳气渐弱、阴气渐盛,人体也随



赵建国教授

之阳消阴长,但趋势是平衡,即如《黄帝内经》所言:秋三月,此谓容平,秋季气温舒适,气候怡人,风调雨顺。人们走出苦夏,走出空调营造的反季环境,能更好地亲近自然,享受美景与丰收,心情大好,不急不躁,从容而平和。

一日之中,分为白昼与黑夜,人体阴阳随着自然界阴阳的变化而变化,清晨太阳升起,阳出于阴,阳气逐渐隆盛,人的阳气也随之向上、向外萌发,人即处于醒觉状态,以利于工作、学习;傍晚太阳落山,阳入于阴,自然界的阳气向下、向内,人体的阳气也随之收敛,人即处于休息、睡眠状态,以利于恢复体能。所以日出而作,日落而息,是顺水推舟式顺应自然的生活方式。很多老年朋友白天容易坐着打盹儿,这种情况一般由阳虚引起,可适当含一点西洋参片,可起到补益阳气、缓解疲劳之效。

平衡训练是偏瘫康复重要一环

维持身体平衡是一切运动不可或缺的条件,然而偏瘫患者控制能力差、肌肉力量、平衡能力异常,无法维持正常的姿势及合理的重心分布。因此平衡训练是康复治疗中非常重要的部分,反复训练可帮助患者保证身体平衡,改善动作异常姿态,避免摔倒,恢复正常生活。

坐、立位平衡分为三级,一级平衡为静态平衡,即躯体在无依靠

下能坐稳或站稳,体重平均分配;二级平衡为自动动态平衡,即躯体能做各个方向的摆动活动;三级平衡为他动动态平衡,即在他人一定的外力推动下仍能保持平衡。平衡训练应分阶段逐步进行,最终达到立位三级平衡。

坐是体位平衡的先决条件,最

常见病饮食调养

三十七、痛风

桃、莴笋等,宜食茄子、黄瓜、土豆等可中和尿酸的碱性蔬果。

食疗方:威灵仙牛膝茶

材料:威灵仙、牛膝各10克,车前草5克,砂糖适量。

制作:将威灵仙、牛膝、车前草洗净,放入茶杯。置锅于火上,倒入600毫升水,烧开后,再用开水冲泡威灵仙、牛膝、车前草,加盖闷10分钟即可。

功效:有祛风除湿、活络通经、利尿通淋的作用,适合痛风患者饮用,有利于体内尿酸从小便排出。

习移动重心时调整姿势,然后开始坐位起立平衡训练,让患者反复体会支撑坐、站动作模式的感觉。坐下的时候不能有跌落姿势,完成坐站转移后,患者可进行立位平衡训练和动态平衡训练,如转体抛接球、踢球等;必要时可借助平衡训练仪,每次训练时间为30~40分钟,每周训练五天,不可急于求成。(徐文婷)

饮食禁忌:忌食嘌呤含量高的食物,如动物内脏、鲢鱼、牡蛎、螃蟹、虾等,食用高嘌呤食物会出现尿酸沉积问题,从而诱发痛风。禁食诱使发病的食物,如杏,古人云多食杏伤筋骨、生痰热、发疮痛、动宿疾,痛风病人特别是痛风急性发病期,应禁食杏肉。禁食辛辣助火的食物,这些食物会兴奋自主神经,诱发痛风。



在节制之外更要谨慎地调和五味,赵建国教授建议,饮食要做到不偏、不缺、不过,崇尚绿色与自然,现阶段重点不是考虑补充什么营养,而是更多要避免不要过多摄入重金属和抗生素。没有哪种食物好得不得了,吃了百病不侵,长生不老,也没有哪种食物坏得和毒药一样,一口都不能吃。过度吹捧或抵制某一种食物都是片面的。比如,好多人都说喝鸡汤好,要是天天喝鸡汤能健康吗?现在很多养鸡场在饲料中加入了激素、抗生素等以促进肉鸡生长,当我们的孩子长期食用这类鸡肉后,就有可能出现十岁女孩来例假,尚未发育成年就浑身长毛的异常早熟现象。有的专家告诉大家果皮中富含丰富营养成分,劝告人们吃水果时不要削皮,但有的果农在种植时会使用大量农药,即使反复清洗,果皮上的农药残留物仍然很难祛除。所以,宁可不要所谓果皮上的营养,也最好削皮减少果皮上的农药摄入,避免引起更多疾病而得不偿失。(孙桂龙 弓明燕)

中医名家谈节气养生

中老年时报社与天津中医药大学中医药文化研究与传播中心合办

硝苯地平葡萄酒不对付

很多人每天有饮用少量葡萄酒的习惯,其中不乏抱有保健的目的。葡萄酒的果实中含有大量酚类物质,主要集中在果皮,这些物质具有良好的抗氧化、抗癌及预防心血管疾病等功效。其中一类称为白藜芦醇的物质,可抵抗体内有害胆固醇的形成与沉积,起到预防心血管疾病的目的。因此,每日少量饮用红酒确实能保护心脏。不过,并非所有人都能随意喝点红酒保健,比如服用硝苯地平药物的患者。

硝苯地平是一种常用的心血管疾病药物,主要用于高血压和心绞痛。长期服用该药能够有效控制血压、减缓冠心病进展,减少心血管并发症及猝死的发生。硝苯地平主要通过肝脏被代谢消除。饮酒则会影响肝脏对硝苯地平的清除,导致其在体内蓄积,引起低血压等不良反应。乙醇可抑制硝苯地平的代谢,同时使硝苯地平的利用率增加约50%。因此,服用硝苯地平期间应禁止饮酒。

有的人认为,白酒中乙醇含量高,与硝苯地平合用可能会造成严重低血压,但葡萄酒中酒精含量低,可以适量饮用。实际上,研究显示,葡萄酒中的没食子酸对肝脏清除硝苯地平有明显的抑制作用,而且没食子酸的代谢产物对肝脏功能表现出不可逆性的抑制作用。硝苯地平控释片在胃肠道恒定释放16~18小时,在血液中存在24小时。如果用药期间饮用红酒,红酒中的没食子酸可显著减少硝苯地平的清除,导致不良反应。除红酒外,西柚汁也可降低其清除速率,增加不良反应,也应避免与硝苯地平合用。(公永泰)

微信有奖竞猜问题

第155期问题:空调痛指什么?