

10月2日重阳节 “日出而作,日落而息” 才能养好精气神

马上,重阳节就要到了,在这个属于老年人的节日里,不少儿女匆匆回家,看望父母,而父母的健康始终是做儿女们最关心的话题。专家提醒,由于重阳节已至深秋,此时早晚温差过大且天气干燥,很容易引发疾病,因此做好养生保健就显得尤为重要。

郑州晚报记者 李鹏云

“日出而作,日落而息”有助养精气

“秋季,有些老年人为了锻炼身体,晚饭后要去跳半小时广场舞,其实这不但对身体无益,还容易出现失眠、身体不适等症状。”吕沛宛说,老年人要做到“日出而作,日落而息”的生活状态,广场舞可以改到白天跳,晚饭后看完新闻联播后就应该准备休息了,这样有助于养精气。

此外,老人最易秋乏,这其实是脾胃虚弱、中气不足的表现。除饮食调理外,作息必须改变春夏以来晚睡的习惯,应“早睡早起,与鸡俱兴”。此外,入秋后,日照时间减少,褪黑激素相对增多,甲状腺素、肾上腺素的分泌受到抑制,人的情绪因而会低沉,所以要增加阳光的照射,晴天时多到户外散步,每天保证半小时。

秋“燥”易引发疾病,早晚出门保暖很重要

秋季是老年人疾病多发季节,由于昼夜温差大,很容易诱发感冒及胃肠道疾病。随着气温降低,皮肤血管收缩,心肺负担加重,心脏病、哮喘病会逐渐找上门。中医认为,秋天“燥”气当令,气温降低,空气中含水较少,干燥、寒冷的空气刺激呼吸道,容易出现咽干、鼻塞、咳嗽、声哑、关节酸痛、大便干燥等症状,通常称之为“秋燥症”。

“老年人由于各脏器功能已经出现衰退,对外界适应能力差,像哮喘、慢性支气管炎等呼吸道疾病很容易复发,因此秋季老年

人早晚要减少外出,即使要出门一定要做好保暖,背部、腹部是重点保暖部位。”河南省中医院治未病科副主任医师吕沛宛表示,老年人早晚出门,应该穿件马甲,戴顶帽子,这样可以有效避免外邪入侵,减少疾病的发生。

“有些病虽然本身与季节关系不大,比如胃病、血压或血糖比较高等,平时病情控制得还不错,但不少人会因秋燥、感冒等小问题而引起旧病发作。”吕沛宛提醒,秋季一定要注意预防感冒、支气管炎等“小病”,万不可对这些“小问题”掉以轻心。

盲目进补要不得,淮山药是进补佳品

“秋季进补,冬令打虎”是民间的说法,秋季是个进补的好时节,很多老人也开始在此时“贴秋膘”。“老年人一定要根据自己的体质进补、食疗,盲目进补有时还会适得其反。”吕沛宛说,有些老人认为孩子买各种补品给自己吃就是孝敬,其实很多补品尤其是中药补品非常讲究体质的寒热,而寒热本身又分不同的情况,服用前一定要弄清楚,以免得不偿失。

吕沛宛建议,秋季饮食还是以清润的食物为主,避免吃辛辣刺激、煎炸类食物。“这个季节适当吃点怀山药很好。”吕沛宛说,山药,尤其是怀山药可以平补肺脾肾,其色白,汁

液黏稠,善补人体精气,由于其性平,任何体质的人都可以食用,是秋季进补佳品。“适合吃并不是说要多吃,每顿饭吃一尺长为宜,无论是蒸、煮或是煲汤都可以”。另外,山药对糖尿病患者、脾胃功能虚弱泄泻患者,尿频患者、长期口干舌燥患者均有较好的辅助治疗作用。

此外,老年人在秋季应适当多喝粥,如百合银耳粥、银耳冰糖糯米粥、黑芝麻粥等都可以起到润燥的作用。对于有腹泻的老人来说,可以吃黄豆、莲子、山药、芡实等滋补的食品,尽量少生食瓜果。秋季每天适当喝水也很重要,有利于保持肺及呼吸道的湿润。

武警河南总队医院 搭医患桥梁

一个疗程的治疗,脑发育不良小孩能骑车、溜冰啦



为了更好地构建医患关系,同时也为查找解决医疗服务中存在的问题,武警河南总队医院率先在我省开展温馨随访活动。9月23日,慰问小分队来到患者小蕊(化名)家中。

据了解,小蕊半年前因突发癫痫,脑发育不良,出现吐字不清、走路不稳、智力低下、癫痫等症状。今年2月,小蕊来到在武警河南总队医院,经过一个疗程的治疗,病情有了极大的改善,说话、走路几乎和正常人无异,还学会了骑自行车、溜旱冰。更让一家人高兴的是,自出院以来,小蕊的癫痫一次也没发作过,抗癫痫药也一片都没吃过。

小蕊的主治医生樊主任指出,脑发育不良是由某种原因导致脑神经细胞发育不全或受损而出现以运动迟缓、智力低下和生长发育迟缓为特征的一种病症。近年随着生物医学的发展,脑发育不良治疗手段已可从病根入手,修复受损的脑神经细胞,从而达到临床治疗效果。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

10月10日,济华中医馆将举办第二届膏方节

膏方是我国古代流传下来的中药剂型中的一种,是传统医学的精华。其在辨证的基础上,根据病人的体质和病情等情况进行处方,以调整人体气血阴阳、扶正祛邪、疗疾延衰。进食膏方调理身体、治疗慢性病,在南方已有千年文化历史,近年也深受“防治未病,保养身体”的中原百姓的喜爱。10月10日,济华中医馆将在紫荆山广场举办河南省第二届膏方节暨百位名中医大型义诊,想了解膏方、免费品尝膏方、免费领取膏方、免费找名中医把脉健康,想了解中医药文化,均可到场参与。到场顾客还可以交一个中医朋友,学养生之道,以“未病先防”。 郑州晚报记者 李鹏云

码 上黄金周 十一养生手册

肿瘤可防可控 切忌乱投医



恶性肿瘤是严重危害人们生命健康的常见病、多发病,现已成为人类死亡的主要原因。如何治?我国著名肿瘤专家单国英认为,早期肿瘤应以手术治疗为主,此时的中药治疗应以祛邪消瘤解毒为主,辅以扶正固本;中期应根据肿瘤类型及患者的身体状况选择手术或放化疗,此时中药应祛邪消瘤抗癌与扶正培本并重;晚期病人一般不选择手术及放化疗,而中药治疗重在扶正培本、阴阳双补,以调整体内环境,控制肿瘤的发展,使机体与肿瘤达成新的平衡。单国英认为肿瘤可防可控,但切忌乱投医。如果肿瘤患者在治疗方面有什么问题,可直接到长兴路3号中国惠济肿瘤医院找她免费咨询。 韩新宝

摇头晃脑、悬空小枕、按摩颈椎治颈椎病“害人不轻” “左顾右盼”：“自治”颈椎病

脖子一动,“咔嚓咔嚓”的响声随之出现,是不少“上班族”的通病,而颈椎病也成为众多职业病中发病率较高的一种。为了缓解病症,摇头晃脑、频繁按摩、重度牵引、悬空头部等多种方法齐头并进,但还是无法缓解劲椎病的痛苦。专家提醒,治疗颈椎病存在很多误区,有些方法看似能治病,实则效果适得其反。

郑州晚报记者 李鹏云

误区1:摇头晃脑,缓解病情

一旦得了颈椎病,不少人对于恢复过于急切,没有按照正确的方式来锻炼颈椎,而是做了大量的不规范运动,最常见的就是摇头晃脑,其结果导致颈部肌肉筋膜进一步损伤。

而且因为过度运动,对颈椎产生过度牵拉引力,使颈椎更容易发生骨质增生,加重病情。郑州市中医院推拿科主任康献勇说,摇头晃脑对治疗颈椎病效果微乎其微,甚至还可能会加重病情。“对颈椎有益的运动主要是放风筝和游泳,可适当地进行此类运动。”

误区2:悬空小枕,利于治疗

一些颈椎病患者购买一种棒状小枕头垫于颈下,用来治病。康献勇称,这种枕头仅垫于颈下,使头部悬空,并不符合人体生理特征。

“理想的枕头应符合头颈

段本身的生理曲线,容易发生变形的荞麦皮枕头为佳。”康献勇提醒,对于颈椎病患者,“高枕无忧”,过高的枕头不利病情的缓解,8~10厘米的低枕最适宜休息。

误区3:颈椎按摩,效果最佳

很多人都听说按摩对颈椎病的恢复会很有效果,事实上合理的按摩对颈椎病确实有效,但是很多老年人会用力推拿、搬拧等,非但不治病,严重者有可能导致高位截瘫。

专家提醒,颈椎部位的按摩

不同于腰部按摩,按摩前一定要确认没有颈椎管狭窄的情况下才能进行。另外,颈椎牵引虽是治疗颈椎病的有方法,但不问根由的大力牵拉却是有害的。一般来说,只有神经根型颈椎病才适用于牵引疗法。

提醒:做好锻炼,能“自治”颈椎病

左顾右盼 慢慢将头部向右转,然后返回中间位置,再慢慢向左转,重复10次即可。

左倾右斜 将肩膀放松,慢慢将头侧向右方,再将头慢慢回复中间位置,然后将头侧向左方,重复以上动作10次。

前屈后伸 慢慢将头向前弯,然后将头慢慢回复中间位置,重复以上动作10次。

环绕颈项 双脚距离与肩膀

同宽,双手自然下垂,保持头颈部放松,缓慢地转动头部,幅度偏大较好,然后顺时针方向与逆时针方向交替转动头部,重复8次即可。在做该动作时,注意身体不要随着头部运动。

回头望月 半蹲位,左手放在头后,右手背在腰部,头向后上方旋转,如回头望月状,停顿5秒。换手换方向左右侧各重复5次。