

老中医的六句养生告诫

不听中医言,吃亏在眼前。其实,绵延了千年的中医智慧,值得很多人去学习。

●养生不能猎奇

中华中医药学会内科分会名誉主任委员严世芸讲过两个故事,其一,一些养生节目中有医生宣称预防颈椎病一定要睡低枕头,结果大家听了这位医生的话,无论平卧侧卧都去睡低枕头,不分颈椎的实际情况去选择一个高度。结果临床上接待了不少有严重颈椎问题的患者,一问,都说睡了低枕头怎么还会得病。

其二,有时候在门诊会遇到这种情况,患者进来就跟医生商量:

●再好的食物也别过量

养生不可盲从,关键要适度。再好的食物也别过量。比如山药养胃,有的人一吃蓝莓山药反而腹胀。医生一问吃了多少,结果被告知一人吃了一整份。养胃效果再好的食物,过量了也有害。

●中医最忌七分伤

中医素有“三分治七分养”的说法,生病了,医生治病开方子只是一方面,最重要的是自己在生活上的调养,如果生活方式调整不好,会影响到“三分治”的疗效,导致“七分伤”。

就像要灌满一个水缸,上面紧

●贪凉一时,遭罪一年

冰镇啤酒、冰镇西瓜、冰棍、空调,刚过去的这个夏天,你吃下了多少块“冰”?当点心,贪凉痛快一时,可能要遭罪一年。

有位著名中医留给家中的家规是:绝对不准吃冷饮。中医认为

●养生就是知足常乐

国医大师刘尚义说过一个印象深刻的经历。他曾看到一体力劳动者,花几块钱打了二两酒,正坐在路边喝。“我问他喝酒感觉怎么样,他说很舒服。过了一两个小时,我又到此处,发现他竟然已

●不生气就不生病

很多疾病都和生气有关,不生气就不生病。任何一种情绪,都会导致细胞、内脏、血管、内分泌、免疫机能等人体的生理活动发生变化。特别是在女性特殊的生理时期,生气、愤怒、惊吓等情绪过激,都可能会导致不良后果。

“医生我湿气重,肾阴虚,您看是不是除除湿?”一问,都是从电视节目来看来的,特别是老年人,凡是看到健康问题就盯着看,然后自己比自己得出结论,要求医生按他说的做。

一些养生方法确实是好的,但是,是不是适合每个人,却是很难保证的,不要今天听说吃绿豆好就狂买绿豆,明天听说那个好就跟着做,自己不确定时,可以先咨询一下医生。

现在吃西洋参、枸杞、黄芪的人比较多,有些人拿西洋参泡水,灌了一肚子水特别难受,而且喝到最后水也很凉了,胃反而不舒服。要想解决这个问题,可以把西洋参、黄芪切片嚼着吃。

着灌,下面漏的更多,那就别想着能灌满。因此,调整生活方式,配合治疗养好身体才是关键。平时要注意调饮食,不仅要控制吃的内容,还要控制量,做到饮食有节。现在的人,十有八九都有脾胃不和的情况,这就是没管住嘴。

“胃喜温不喜凉”,“肾也是喜暖不喜寒”,冰冷食物对胃伤害大。你夏天吃下的冰棍,可能到冬天才突然出现了反应,别为一时痛快,毁了未来的健康。

经酣睡在路边,还淌着口水。”他顿时很受触动,身边这么多病人什么都不缺,可就是睡不好、睡不着。一位打工的师傅,身上没有几块钱,喝二两酒就睡着了。人理应求心安,知足常乐。

另据《大公报》报道,美国生理学家爱尔马的研究发现,生气会造成血压瞬间上升、心跳加快,身体不好的人或老人,容易出现脑溢血、心脏病、心肌梗死。

(摘自燕赵老年报)

老人耳鸣不可一味补肾


耳鸣患者越来越多,也越来越年轻化,很多患者将原因归结为肾虚,不少患者出现耳鸣后,自己购买六味地黄丸、耳聋左慈丸、金匮肾气丸等药物,结果疗效却不尽如人意。究其原因,是未能准确判断自己的证候,导致药不对证,自然疗效欠佳。

耳鸣与肝脏的关系也很密切,但是患者更多的认为是肝火旺盛,多服用龙胆泻肝汤,多无效者。原因是,肝血不足、肝郁气滞都能引起耳鸣。肝郁气滞者,热象不一定明显,常会情绪抑郁,胸闷,长出气可缓解,两肋胀痛,可以服用逍遥散,平时多食甜菊、薤、油菜、菠菜、茄、桃、山楂、杨梅、蒜、萝卜、胡萝卜和核桃等,或者玫瑰、茉莉、白梅花三者适量与蜂蜜同泡后饮用。

此类患者可以多食用猪肝、牡蛎、芝麻、桂圆、大枣、阿胶等补心血的食物,配合糙米、粳米、糯米、小麦、甘薯、山药、蜂蜜、木耳、南瓜、枣、核桃、南瓜子、胡桃、榛子、葡萄、樱桃、莲子肉、菱实和芡实(鸡头米)等补气健脾的食物。

耳鸣与肝脏的关系也很密切,但是患者更多的认为是肝火旺盛,多服用龙胆泻肝汤,多无效者。原因是,肝血不足、肝郁气滞都能引起耳鸣。肝郁气滞者,热象不一定明显,常会情绪抑郁,胸闷,长出气可缓解,两肋胀痛,可以服用逍遥散,平时多食甜菊、薤、油菜、菠菜、茄、桃、山楂、杨梅、蒜、萝卜、胡萝卜和核桃等,或者玫瑰、茉莉、白梅花三者适量与蜂蜜同泡后饮用。

(摘自健康时报)



与光明同行

我与“老扬明冠眼镜”故事征文公告

有人说,中国很难有百年老店,因为创业之难,非常人所能坚持。

有人说,中国一定会有百年老店,因为总有那么一群人,无论多么艰难,也一定要坚持心中永恒的信仰。

30年前的国庆日,株洲老扬明冠眼镜诞生在株洲大地。从小到大的株洲人,祖孙三代都是我们的忠实顾客;很多的株洲人,和我们有许多的故事。

在我们30周年即将来临之际,我们诚邀广大株洲人民,写出你和“老扬明冠眼镜”的故事,既是自己的一种美好回忆,也是对我们这群奋战在这个艰难行业的一种激励。

故事题材不限,字数限制在800字以内,截稿日至9月30日。

一等奖1名,稿费888元;
 二等奖2名,稿费588元
 三等奖3名,稿费388元
 优秀奖6名,价值188元精美礼品
 投稿邮箱:1296964029@qq.com;微信13055117003
 咨询电话:28248363 13055117003

株洲老扬明冠眼镜有限责任公司

老人如何做个“不倒翁”

根据统计,9月是一年老年人跌倒发生次数最多的月份。老年人摔一跤,很有可能会骨折进而导致更严重的后果,一定要严防死守。

调查发现

9月份发生的跌倒次数最多

老年人是不是爱摔跤?确实是这样。疾控部门此前进行的调查显示,60至69岁老年人每年跌倒发生率为**9.8%**,70至79岁为**15.7%**,80岁以上为**22.7%**。可以看出,随着年龄增长,老年人的跌倒发生率也随之增长。

这项调查还显示,从老年人的跌倒时间上来看,9月份发生的跌倒次数最多,占一年内跌倒发生总次数的**16.4%**。从季节来看,夏秋季是跌倒多发季节,占全年跌倒总数的**52%**。如果把一天分割来看,老年人在上午发生跌倒的次数最多,占全天的**41.9%**;其他跌倒高峰时段依次是下午期间,占**26.2%**;傍晚,占**16.1%**;清晨,占**12.4%**。老年人跌倒一半以上发生在家里和小区内,最“危险”的场所是卫生间和卧室。这主要是因为绝大多数居民家庭的卫生间都没有扶手等支撑物;其次,卫生间地面光滑也易导致老人跌倒。老人在卧室跌倒的主要原因是走道没有安装夜灯或双控照明开关,起夜时开灯不方便。

老年人一旦发生过一次跌倒,就很容易发生第二次跌倒。发生跌倒的老年人中,大概有**10%**会出现严重后果,最常见的就是骨折,特别是髌关节骨折,需要长时间卧床。

对于老年人来说,跌倒可能比冠心病、糖尿病带来的损伤更大。老年人能不能做个“不倒翁”?实际上,有很多办法可以帮助“宅爷爷”、“宅奶奶”,让他们不再困在家里、躺在床上,也能轻松出行。北京医院老年医学病房护士长李虹针对生活中常见问题,总结了几个小窍门。

防跌倒小窍门

选择轮椅有讲究

案例:70多岁的李老先生因为腿脚不便,出行的时候需要轮椅代步。有一天,老伴儿推着李老先生去公园遛弯。天气太热,李老先生念叨着有点渴,于是老伴儿便将他轮椅放在一棵大树旁,抓紧时间去便利店买瓶水。匆忙之中,老伴儿忘记给轮椅放下刹车。

李老先生在大树旁边等了一会儿,还没见老伴儿回来,心中未免有些着急,他想去找找老伴儿。轮椅旁边就是大树,李老先生试图自己撑着树站起来。但由于轮椅没有固定,在李老先生起身的过程中,轮椅向后滑行,他就在这瞬间摔倒了。

策略:李虹说,现在有很多老年人都需要坐轮椅出行。但是,家人在给老年人买轮椅的时候,主要就是看价格,很少有人知道应该如何选择轮椅。选择一款合适的轮椅看似简单,实际上学问很多。首先,选择轮椅要注意轮椅座椅的宽度。比较合适的尺寸是座椅两侧分别比臀部宽约2.5厘米。如果座椅太宽,老人的活动空间过大,容易因重心不稳而发生跌倒。选择轮椅还要看座椅的深度,老人坐好后,膝关节应超过座椅的前缘约5厘米,这样的尺寸有利于老人站立。此外,还要看一下扶手的高度,应高于肘关节2.5厘米左右。

买回来轮椅后,老年人也要学习正确的坐姿:老人坐在轮椅上时,臀部应贴近靠背,上身挺直,双腿自然下垂。不正确坐姿比如上身前倾、后仰、侧歪等,都会增加老人跌倒的风险。

轮椅上有刹车,这属于安全保护装置。李虹说,不论是老年人自己出行,还是家人推着轮椅和老人一起出行,都要记住这一点:只要轮椅停下,就应将轮椅刹车锁住,将轮椅制动。另外,可以借助轮椅安全带,保证老年人在轮椅上的正确姿势和安全。

李虹特别提醒老年人,在任何场所、任何时间都不要选择一次性拖鞋。一次性拖鞋材质质过软、鞋底过薄、鞋内空间过于宽松,这些都会成为老年人跌倒的隐患。

策略:李虹说,像王先生这样的患者在病房里还真不少。他们共同的特点是着急。她给这些心急的老年人推荐了“3个1分钟”:改变体位时,要做到醒后卧床1分钟再坐起,坐起1分钟再站立、站立1分钟再行走。

李虹说,预防跌倒,建议老年人还要适量增加身体锻炼,注意保护关节。患有退行性关节炎的老年人,在上下斜坡时,可以走“之”字,千万不要着急和年轻人比拼上楼的速度;下楼的时候,对关节压力比较大,更要一步步走稳。体力明显下降的老人,上下楼的时候要扶着栏杆,长时间外出活动时,最好有人陪伴、搀扶,以防晕厥跌倒。

此外,预防老年人跌倒还要注意居家环境的改善。儿女要调整一下房间的光线,在老年人活动范围内保持强度适中的光线,光线太强会让老年人感到眩晕,光线太暗则看不清物品;夜间应留一盏小夜灯,方便起夜去卫生间。屋内有障碍物要及时清除,利于通行;注意保持地面干燥。浴室、厨房更要注意防滑,必要时安装扶手。

穿对鞋子很重要

案例:这个暑假,刘阿姨跟着女儿一家一起去外地旅游。一家人订了不错的酒店,入住酒店后,刘阿姨注意到房间里有一次性拖鞋,她觉得酒店的拖鞋不错,毛巾面的,舒服、柔软。于是,她换上一次性拖鞋后,在房间里走来走去,帮着女儿一家收拾行李。没想到,刘阿姨在房间里转了不到10分钟,就被自己绊倒了。女儿赶快带她到医院去检查,结果很幸运,没有骨折,但是扭伤也让刘阿姨受了不少罪。剩下的几天,女儿一家外出游玩,刘阿姨只能老老实实待在酒店的房间里看电视。

策略:任何年龄段的人都要穿对鞋子,对于老年人来说,更是如此。李虹说,国外曾经有项调查,结果显示,在65岁以上老年人中,有72%的老年人跌倒与不合适的鞋子有关。

给老年人选一双合适的鞋子,就能在一定程度上帮助预防跌倒。李虹发现,不少老年人喜欢穿厚底的鞋子,他们认为底厚的鞋子会比底薄的鞋子穿起来更舒服。“其实不然,老人的鞋底过厚,会阻碍老人足部对地面的感知,诱发跌倒。”

到底什么样的鞋子更适合老年人呢?李虹建议老年人选择鞋子时,首先注重防滑性,最好选择防滑鞋底。同时还要考虑鞋跟的高度与形状,鞋跟应该是有有一定高度的低跟鞋,一般来说鞋跟达到2.5厘米高,有利于老年人保持身体稳定,减少对整个足部的压力。鞋跟最好是有一定面积的方跟,能够更好地、更稳定的与地面结合。鞋面上最好有鞋带或者扣带,可以通过调节松紧度来保障双脚与鞋子的贴合。这里对鞋带也是有讲究的,不建议选择圆形的鞋带,因为圆形的鞋带相对来说更容易松动,万一松开,老年人不能及时发现,更易导致跌倒。

李虹特别提醒老年人,在任何场所、任何时间都不要选择一次性拖鞋。一次性拖鞋材质质过软、鞋底过薄、鞋内空间过于宽松,这些都会成为老年人跌倒的隐患。

策略:李虹说,像王先生这样的患者在病房里还真不少。他们共同的特点是着急。她给这些心急的老年人推荐了“3个1分钟”:改变体位时,要做到醒后卧床1分钟再坐起,坐起1分钟再站立、站立1分钟再行走。

李虹说,预防跌倒,建议老年人还要适量增加身体锻炼,注意保护关节。患有退行性关节炎的老年人,在上下斜坡时,可以走“之”字,千万不要着急和年轻人比拼上楼的速度;下楼的时候,对关节压力比较大,更要一步步走稳。体力明显下降的老人,上下楼的时候要扶着栏杆,长时间外出活动时,最好有人陪伴、搀扶,以防晕厥跌倒。

此外,预防老年人跌倒还要注意居家环境的改善。儿女要调整一下房间的光线,在老年人活动范围内保持强度适中的光线,光线太强会让老年人感到眩晕,光线太暗则看不清物品;夜间应留一盏小夜灯,方便起夜去卫生间。屋内有障碍物要及时清除,利于通行;注意保持地面干燥。浴室、厨房更要注意防滑,必要时安装扶手。

(摘自北京晚报)

