健康课堂

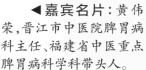
老友冬日保养肠胃有妙招

咱厝老中医:可早喝盐水晚喝蜜

中医认为冬季是最佳的"养藏"季节,身体能 够有效地保存足够的能量和养分,同时也是养胃 的最好时机。老人由于年纪的原因,身体比较 弱,所以肠胃功能也是不好的。

那么,老人在寒冷的冬季要如何养胃护胃 呢?你也忧虑出现胃肠道问题?别担心,这些好 方法可预防——





冬季是养胃好时机

众所周知,老年人群体比较容易患 胃肠道疾病。特别是此前患有各种慢 性胃肠疾病的老人,在疾病发展到一定 程度之后,病情就会加重,治疗难度也 会递增。到了冬季,对于老年人而言, 则又是一道坎,身体受天气等因素影 响,更易出现胃肠道疾病。

晋江市中医院脾胃病科主任、福建 省中医重点脾胃病科学科带头人、福建 省基层老中医药专家师承带徒指导老 师黄伟荣医生擅长应用中西医结合诊 疗消化道出血等危急重症,对于自制的 中医药经验协定处方治疗慢性萎缩性 胃炎伴癌前病变、胃肠道息肉等疑难病 症有着丰富的临床经验。

黄伟荣介绍,冬季是肠胃疾病多发 的季节。中医认为,脾胃为人体后天之 本,脾胃纳运水谷的功能正常,才能维 持人体正常的生理功能;脾胃又是人体 气机升降的枢纽,只有升清降浊,方能 气化正常,健康长寿。因此,老年人在 冬季要提前做好胃肠道的保健。

尽,初冬来临之际,出现燥热 便秘、消化不良等症状,建议 早喝盐水晚喝蜜。清晨起床 后空腹喝杯淡盐水,有利于降 火益肾、保持大便通畅、改善 胃肠的消化吸收功能。而每 天睡前取蜂蜜10~20毫升,用 温开水调服,可健脾和胃、补 益气血,还有镇静、安神、除烦 的作用。

招数二:调。肠胃道疾病的

黄伟荣医生坦言,以下方法 和情绪稳定很重要,尽量避免焦 虑、恐惧、紧张、忧伤等不良情绪 招数一:饮。对于秋燥未的刺激。调节情志,可减缓冬季 肃杀之气对人体的影响。

晨)排便的习惯,不拖延时间,使 对着肚脐,右手叠放在左手上。

胃肠疾病易发的季节,同时也 易患上其他疾病。治疗这些 疾病的部分药物对食道和胃 黏膜有刺激性,服后可出现胃 布洛芬、消炎痛、保泰松等,如 需要服用这些药物的话,宜选

中有食物可减少药物对胃肠 道的刺激。

招数五:揉。揉腹可起到排 泄作用,防止和消除便秘,这对 老年人尤其需要。方法是选择 夜间入睡前和清晨起床前进行, 排空小便,取仰卧位,双膝微曲, 招数三:排。养成定时(早 全身放松,左手按住腹部,手心 先按顺时针方向绕脐揉腹50 次,再逆时针方向按揉50次。 按揉时,用力要适度,精力集中, 呼吸自然,持之以恒,一定会收 到明显的健身效果

招数六:呼。早晚各做一次 肠道不良反应,如阿司匹林、腹式呼吸,时间为15分钟。随 着腹肌的起伏运动,胃和肠的 活动量增大,消化功能也得到

健康问答

"筋长一寸,寿长十年"是真的吗?

蔡先生:现在有一种流行的说法,"筋长一寸,寿 长十年",这是真的吗?

晋江市中医院骨科医生朱震宇:这种说法是没 有科学依据的。上世纪,香港和台湾一些健身馆教 练以及"养生专家",为了自己的生意,积极推广这 种"筋长一寸,寿长十年"的伪科学理念,还写了不 少书推广这种理论。大家想一下:筋长一寸,无非 就是通过拉伸锻炼,使韧带比较松弛,关节的活动 度比较大一些而已,而人的生命健康,关键是五脏 六腑的机能要良好,这和关节的柔韧度是否优秀没 有必然的联系。对于老年朋友来说,筋骨本身就比 较僵硬,过分地追求拉伸"筋长一寸",有时会造成 不必要的损伤,这是不可取的。

晚晴话题

老年夫妻该如何相处? 听听他们怎么说

上期,我们谈到了"老年夫妻相处之道"的话 题。一经刊发后,不少读者朋友参与讨论。大家或 对此表达自己的见解,或发来自己与老伴的相处故 事,也有的则摘取了部分书籍上的优秀内容,希望对 像这对年过八旬老人"黄昏离"的群体进行劝谏…… 我们遴选了部分读者的留言,一起来看看大家怎么

关注:八旬老太成功离婚

不久前,一则新闻吸引很多人关注。这场沸沸 扬扬的新闻主角是一对。主人公刘爷爷和马奶奶在 这场维持了57年的婚姻关系里,竟然连菜刀都要 AA制。更令人震惊的是她的两个亲生女儿还搞对 立,各自站一边,仇恨彼此。从起诉立案到拿到离婚 调解书,历经半个多月,两位老人终于得偿所愿。最 后,八旬老太成功离婚,喜极而泣。

都说年轻夫妻的婚姻会有一道叫作"七年之痒" 的坎,而如今,却也有越来越多老年夫妻的婚姻遭遇 了"黄昏离",银发族们坚守了人生大半辈子,为何等 到年岁已高还选择离婚?

讨论:多一些宽容,少一些责备

"也许不少人看到这则新闻,第一时间都会下 意识地觉得,都这么大年纪的人了,还折腾什么 啊! 其实这并不难理解。人到老年还想要离婚,就 我和身边朋友的经验来看,基本上不外乎是:为了 下一代孩子、隔代孙子而选择忍让,不肯在年轻时 轻易破坏家庭和谐;退休后二人都赋闲在家,若精 神空虚的话,更容易激化矛盾;当然,也有部分人认 为自己的婚姻属于'包办',不是自己一生所爱,所 以选择离婚;少部分也有为了想要追求自己真正想 要的人生,而选择和老伴和平分手。人老了,都需 要一个伴,但若这个人长时间无法体谅你,二人之 间没有太多精神交流,就会让相伴变成一种痛苦。 因此,就这样来看的话,或许分开也算一种好 事。"——读者67岁高先生表示。

"'黄昏离',也是离,一对老人,宁愿承受他人异 样眼光,不惜让子女们'担心',下定决心要离婚,需 劝其谨慎,也应佩服他们追求新生活的勇气。我再 来谈谈我认为的健康老年夫妻相处之道。我认为, 夫妻的性格、爱好和生活习惯很难完全一样,只有在 互相尊重的前提下不断磨合。应该给对方自己的空 间,尊重对方的兴趣和爱好,尽可能地使对方的心理 需求得到满足,同时可以将自己融入对方生活圈子 里,有了共同的爱好,才有助于幸福长久。比如我们 夫妇就喜欢一同绘画,有共同的兴趣和语言。我有 对友人夫妻,他们老两口,一个是南方人,一个是北 方人,一个喜吃米饭,一个喜吃面食。但他俩经过长 期磨合,如今吃着综合南北方口味的饭菜,和谐地度 过了大半辈子。"——读者徐老师表示。

"多一些宽容,少一些责备,才是人与人之间的 相处之道。家不是讲理的地方,家和万事兴,才能 和谐共赢。面对同一件事的发生,宽慰和责怪两种 不同的处事态度,对夫妻感情会有着大相径庭的影 响。我觉得,老年夫妻应注意情感交流,使磨合的 过程成为感情互动和加深的过程。发现问题积极 解决矛盾、适当与老伴回忆年轻时的美好、多关心 对方的身体和内心……这些都是很重要的相处之 道。"——磁灶读者蔡女士表示。

老年人冬季养胃妙招

有助于保养肠胃,不妨一试。

发生与发展,与人的情绪、心态 密切相关。因此,保持精神愉快 择餐后或就餐中服用为好,胃

肠中常清。

招数四:忌。冬季不单是

节气养生

大雪节气如何养生?

建议:保暖护阳气最关键

"落雪见晴天,瑞雪兆丰年。"昨 天是大雪节气,它和小雪、雨水、谷 雨等节气一样,都是直接反映降水 的节气。此时气温显著下降、降水 量增多。大雪,是二十四节气中的 第21个节气,冬季的第三个节气,同 时,它的到来还标志着仲冬时节的 正式开始。

那么,值此节气,该如何做好养 生保健? 本期《节气养生》,我们特邀 晋江市中医院副院长、中医主任医师 蔡文墨医生为大家解析大雪节气的 养生之道。



大雪节令保暖护阳气是关键

灸,以免阳气耗散。女性朋友 可益脾顺气。 可常喝喝姜枣汤抗寒。"静养 的种子和根须。"

"其次,宜增苦绝咸,静摄以 大家都知道,但是还有锦上添 痰止咳。

"大雪节令,首先建议顺 迎初阳。"蔡文墨医生坦言,大雪 花的一笔。在黑芝麻里稍加一 以天时,静以养阳。"蔡文墨介 是进补的上好机会,但不可太过 些盐,就能"引药入经",将黑芝 绍,此时起居调养宜早睡晚 或乱补。建议吃白萝卜,可消食 麻的补益作用直接引到肾经, 起,并要收敛神气。出门注意 祛痰癖。进补的好东西吃得多, 比单吃黑芝麻糊强。此外,黑 防风防寒,不要着凉。也不能 吃下去就上火生痰,萝卜这时候 芝麻对头晕眼花、耳鸣耳聋、须 过度取暖,腹部背部不宜艾 就要用上。生吃清热化痰,熟食 发早白、病后脱发的人,也有很

是一种平淡恬静,却充满生命 水,睡觉少穿衣。"蔡文墨医生 市,像南丰蜜橘、官西釉子、脐 力的状态,如同掩埋在大雪下 坦言,在饮食养生方面,天寒宜 橙雪橙都是现在的当家水果。 补肾,首选黑芝麻。黑色补肾 适当吃一些可以防治鼻炎、消

好的食疗作用。并且,在大雪 "最后,建议养阴多喝温 节气前后,柑橘类水果大量上

对抗类运动要做好热身

在运动方面,蔡文墨建议,冬季户外 选择慢跑、快走等耐力项目最适宜。这些 项目可有效锻炼心肺功能。同时,尽可能 减少足球、篮球、网球、羽毛球等对抗类运 动。若要进行此类运动,一定要做好充分 的热身。

另外,老年朋友可选择每天坚持步行 半小时以上,活动双脚。此外,选一双舒 适、暖和轻便、吸湿性能好的鞋子也非常 重要。泡脚按摩是许多人热衷的养生方 式。建议袜子勤洗勤换,每天坚持用温热 水洗脚,同时按摩和刺激双脚穴位。

本版由本报记者吴清华采写