晚晴敬老直通车再出发

“希望这样的活动经常来”

近日，由本报《晚晴》周刊主办的“晚晴敬老直通车”再次出发。此次公益活动分别走进晋江市灵源街道曾林社区和青阳街道锦青社区，为老人开展免费义诊活动。据统计，这两次活动，近300位老人接受了暖心的健康服务。

走进青阳锦青 爱牙义诊暖人心

9月20日是第34个“全国爱牙日”。本报《晚晴》敬老爱心直通车积极响应，于9月22日上午携手峥嵘口腔走进青阳街道锦青社区开展爱牙日活动。

当天上午，距离活动开始还有半小时，现场就已来了不少人。摆好医疗器械、戴上一次性手套，来自峥嵘口腔的医护人员认真细致地为老年人检查牙齿，还针对老人们的口腔问题，为他们讲解口腔保健知识，提供初步的诊疗方案。

“有些老人牙齿不舒服，又不方便去医院，今天，那么多医生来小区为我们免费检查，真是太好了。”义诊活动现场，青阳街道锦青社区老年协会会长庄铭表示。

“义诊中，我们发现大多数老人有缺牙、牙结石等问题。最严重的问题是老年人的牙齿脱落后，不正规的镶牙对口腔造成磨损等，很容易导致口腔其他病变。”牙医提醒，牙病的发展是一个缓慢的过程，有牙齿缺损的情况要进行积极修复，避免最终伤及其他健康余牙。

走进灵源曾林 健康服务在身边

9月15日上午，本报《晚晴》周刊联合灵源街道社区卫生服务中心，一起走进灵源街道曾林社区，为近百名老人送去健康服务。

在活动现场，灵源街道社区卫生服务中心的医护工作者热心地为老人们开展健康义诊，现场量血压、测血糖、血常规、检验尿常规等，并认真解答老人常见慢性病、多发病的预防和治疗问题，指导群众合理用药。

活动现场，前来咨询的吴大爷说，在家门口排队做个检查，一会儿的工夫就完成了，非常方便。“今天的活动深受老人欢迎，大家都说这样的活动办得好，值得多办。”灵源曾林社区老年协会相关负责人表示。

健康课堂

为何“人老腿先衰”？

咱厝中医提醒：预防关节炎要靠养

俗话说“人老腿先衰”，到了一定岁数之后，大多数人会出现不止一次的关节疼痛，尤其在下肢的膝关节、髋关节较为常见。在除去外伤、劳损、感染、肿瘤等原因后，最常见导致中老年人关节疼痛的罪魁祸首就是“骨关节炎”。

近来天气转凉，骨关节病患者前往咱厝各大医院就诊的人数也骤然增加，其中还不乏一些新面孔。

那么，什么是“骨关节炎”？又该如何预防？

医生简介

洪婷婷，晋江市医院康复医学科主任医师，擅长运用针灸、刺络放血治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎等各种疼痛性疾病。

案例：62岁阿婆患上骨关节病

62岁的苏阿婆右侧膝关节酸痛肿胀已3个月，下蹲困难，行走不利，日前，于晋江市医院康复医学科就诊。

询问了病情后，该医院康复医学科主任医师洪婷婷给苏阿婆针灸理疗，症状明显改善，嘱其注意膝部保暖，尽量避免上下楼梯、登山久站，少提重物，避免膝关节的负荷过大而加重病情。还要适当的功能锻炼，增加膝关节的稳定性，防止腿部的肌肉萎缩。注意饮食调节，补充钙质。

没过两天，苏阿婆出现左侧手腕酸痛不适，又来求治。了解情况后，洪婷婷立即对苏阿婆行针灸治疗，其后苏阿婆自诉疼痛有所减轻。

“在门诊中，前来咨询就诊的患者中骨关节病占大多数，该病俗称‘颈肩腰腿痛’。苏阿姨就是其中一位。”苏婷婷介绍。

疑问：骨关节病如何防治？

中老年骨关节病主要是指骨骼、关节及其周围组织存在疼痛、肿胀、麻木、活动受限等症状，例如：骨质增生、椎间盘突出、风湿性关节炎及膝关节半月板退变等都是常见的骨关节病。

洪婷婷介绍，骨关节病在中医属“痹症”范畴，主要因肝肾亏损、感受外邪、慢性劳损、跌扑闪搓、先天畸形等所致。经络闭阻、气血运行不畅，脉络不通，不通则痛。

那么，该如何治疗呢？在骨关节病的急性发作期必须及时求医问诊，进行有效的治疗。中西医结合治疗可以采取如下的办法：药物调理，西医早期治疗以消炎镇疼为原则，配合服用氨基葡萄糖，帮助修复和维护软骨，并能刺激软骨细胞的生长。中医以散寒除湿、活血祛瘀、通经活络、消肿止痛、补益肝肾为原则，辨证施治，进行针灸理疗、推拿按摩、器械牵引等。

“人不可以阻止衰老，但如果保养得当，可以修复部分老化组织，使其恢复健康的生理机能。及早注意预防保健，阻止其向‘病’发展。”洪婷婷介绍，症状基本控制后则要注意康复调理，促使其继续向好的方面转化，争取痊愈，达到康复的目的。

另外，骨关节病治疗前后的调理主要是合理营养和合理运动两个方面。合理营养：氨基葡萄糖是健康关节软骨的天然组织成分，长期使用可阻止膝关节骨性关节炎的发展。钙和胶原质是组成骨骼和关节的基本原料，应注意补充钙含量高的牛奶、虾皮、豆类和绿叶蔬菜等，以及适量富含胶原质的用动物骨、皮熬制的胶质食物。调理肝肾功能，日常饮食中添加一些有补肾养血、壮骨益髓、活血化瘀功能的中草药，可以改善骨关节的营养，延缓骨关节的退行性病变。合理运动：康复医学把运动疗法作为加速疾病痊愈、促进机体功能恢复的重要手段。中老年骨关节病患者在运动中要注意掌握适当的“度”。适时适量，“勿使过极”。长期的超时运动极易造成骨关节的劳损。在骨关节病发作期应以休息为主，待症状缓解后再逐步加大运动量。循序渐进、持之以恒是中老年人参加运动的基本原则。选择适合于中老年人的锻炼方法，如选择坐位或仰卧位将膝关节伸直，绷紧大腿肌肉，足向头部背屈，同时绷紧小腿肌肉，每次坚持三四秒，每分钟做10次，连续做三四分钟，每天可做三四遍。也可以选择游泳和散步，既不增加膝关节的负重能力，又能让膝关节四周的肌肉和韧带得到锻炼，同时控制体重，减轻关节负荷。

节气养生

秋分老友如何养生？建议：多吃滋阴润燥食物

“秋分，秋向此时分。”白露之后，今年的秋意一日比一日浓厚，随之而来的，就是秋分节气。

这是二十四节气中的第十六个节气，也是秋季的第四个节气。此时，秋季刚刚度过一半，在我们日常生活中四处弥漫着丹桂飘香、蟹肥菊黄的浓浓秋意。

那么，秋分该如何养生？

秋分养生攻略

秋分起居，宜早卧早起。“秋分早晚温差增大，应增加睡眠时间。”晋江市中医院副院长、中医主任医师蔡文墨介绍，早睡调养人体阳气，符合养收之道；早起则使肺气得以宣发，防止收敛太过。“平时，以晚9点至10点入睡，早5点至6点起床比较合适。”

秋分着装，宜添衣加被。蔡文墨建议，随着气温降低，应注意换上保暖效果较好的床褥，尤其是患有慢性疾病的老友，秋分过后就不宜再睡凉席。秋分之后，可适当“秋冻”，但不宜过于寒冷。

秋分饮食，宜少辛增酸。蔡文墨建议，“中医认为秋季应肺，而燥为秋季之主气，燥气易伤津液，故肺很容易被秋燥所伤。可适当多吃具有滋阴润燥功效的食物，如芝麻、核桃、蜂蜜、梨、甘蔗、柿子、香蕉等。另外还宜进食一些带有酸味的食品，如葡萄、石榴、苹果、芒果、杨桃、柚子以及葱姜等辛辣食物。”

秋分运动，宜动静结合。蔡文墨建议，“动”可慢跑或登高，“静”可进行腹式呼吸或脐周按摩。

秋日靓汤推荐

入秋之后，人易肺燥干咳、胃燥渴饮、肠燥便秘、鼻干咽痛，中医称之为“秋燥”。

为防止秋燥的发生，蔡文墨建议，应该适当多补充一些水分，多喝一些汤水。清润的汤水可以滋润肌肤和脏腑，减轻燥邪对肌体的伤害。

1.罗汉果白菜干汤

原料：罗汉果1个，白菜干50克，瘦猪肉100克。

做法：①用清水将罗汉果、白菜干洗净，瘦猪肉洗净切块。②将上述三物同放进汤煲内，先用武火后用文火煲汤，使菜干变软烂，调味即可。

功效：养阴清肺，润燥化痰。

2.沙参玉竹煲老鸭汤

原料：沙参50克，玉竹30克，老鸭半只。

做法：①先将老鸭去毛及内脏洗净，切块。②沙参、玉竹洗净。③将上述材料用中火至文火煲煮一个半小时，调味即可。

功效：滋阴润肺，养胃生津。

3.剑花煲猪肺汤

原料：剑花干品30克，鲜猪肺300克。

做法：①先将猪肺用清水灌洗干净后，切片；剑花用水稍浸洗净。②将上述二者放进瓦煲内，加适量清水，先用武火后用文火煲煮一小时，调味即可。

功效：润肺清热，补肺止咳。

4.南杏仁炖雪梨汤

原料：南杏仁10克，雪梨1个，白砂糖30克。

做法：①先将南杏仁用水稍浸泡去皮，雪梨切成4块。②杏仁、雪梨、白砂糖一齐放进炖盅内，加清水200毫升，隔水炖一小时后，饮汤食雪梨。

功效：清热生津，化痰止咳、润肺。

健康问答

哪些因素会诱发干眼？

读者王女士：为什么会患干眼？

晋江爱尔眼科医院副院长陈三杰：干眼，又称角结膜干燥症，是一种常见的眼科疾病。由于泪液分泌不足或蒸发过多，导致泪液的数量、泪液的质量、泪液自然的流动性三项中的一项出现异常，都会引起泪膜不稳定或眼表损害，从而导致眼不适症状及视功能障碍，这样的一类疾病被称为干眼。患者常会出现眼疲劳、异物感、干涩感等症状。干眼包括干眼症、干眼病和干眼综合征。

诱发干眼的因素有很多，包括长期吹空调和使用电子产品、环境干燥、长期佩戴隐形眼镜、熬夜、螨虫、部分药物等。

本版由本报记者吴清华采写