

四五十岁莫当疾病『暴发户』



46~55岁被很多人称为“黄金时期”,该年龄段的人大多年富力强、事业有成,思想、性格也较为成熟。但医学统计显示,许多疾病有可能在这一时期暴发。

相关专家指出,人在35~45岁这一时期被称为疾病形成期。而到46~55岁,则属于生命的高危时期,如冠心病、糖尿病、癌症、甲状腺疾病、颈椎病等在这一时期的发病率很高,甚至会危及生命。

46~55岁的中年人之所以容易被疾病缠身,主要因为这个年龄段的人家庭、事业等各种负担较重,精神压力随之增大,个人健康处于长期透支状态,机体免疫力必然下降,各种病症就会乘虚而入。想要安全度过这一高危时期,除加强体育锻炼,注重劳逸结合,适当减压,定时体检之外,还应重视身体器官发出的求救信号,如胸痛、胸闷等可能是心脏出了问题;咽喉总感觉不舒服,脖子两侧经常胀痛,可能是小肠与淋巴系统有疾病。身体一旦出现不明症状,应及时就医排查疾病。

(彭永强)

运动是老年女性最佳良药

一项新的研究显示,对老年女性来说,运动对身体的好处与服用药物不相上下,老年女性只要维持中、强度的运动习惯,就有助于降低死亡的风险。

为了了解运动对老年女性生理和心理有何影响,澳大利亚昆士兰科技大学的研究人员对50岁以上的女性进行了5年的跟踪研究。

研究明确显示,中、强度运动对维持老年女性的生理和心理健康很有好处,尤其是还能给她们的身体带来正向改变。

大多数研究都认为,一天进行30分钟的中度运动已足够改善和维持健康,不过,该项研究发现,老年女性每次至少要进行中、强度运动30~45分钟,一星期要做5次运动,才能为健康带来好处。运动时,要达到会喘、会累的程度,运动效果才会更好。

研究人员指出,老年人进行有规律运动不仅能够控制体重、减少脂肪堆积、增加肌肉力量,还能提升生理机能,避免出现失能问题。

(岳晴)

张磊：
心身怡然贵知足

本报记者 卜俊成

一张厚实的木质诊桌用来诊病,一把古色古香的二胡用来怡情,一颗怡然自乐的仁心淡看名利。在年近86岁的中医大家、全国名老中医张磊看来,闲适恬淡、自足自乐的生活正是自己所期许的。

悬壶济世老不辍

前不久,记者来到张磊老教授家里拜访。张磊面色红润,思维敏捷。闲谈间不时被叩门而来的患者所打断。见到有患者来,张磊连忙请患者坐到室内位于入户门不远处的诊桌旁,把脉问诊、开具处方、嘱咐禁忌,言语亲切,让人倍感温暖。

张磊平时在河南中医学院第三附属医院坐诊,不坐诊的日子,患者便找到他家里来看病。在耄耋之年,还要时常坐诊,在常人看来一定很累。可张磊认为,一个人无论做什么事,只要保持平常心,乐观大度,安分守己,日子就会过得幸福安康。

吟诗写字怡性情

诊病之余,张磊喜欢写古诗。张磊写出的古诗融合朴实感、清新感和美感于一体,耐人寻味。比如早晨游走在公园他写道:池畔观鱼跃,林间听鸡鸣。晨风清拂面,净得一身轻。为贺朋



友著作出版他写道:医生疗疾贵中和,唯有中和是上科。个里玄机能解得,自然每每起沉疴。

除了写古诗,张磊还喜欢读书、写毛笔字和拉二胡。张磊认为,无论写诗还是写毛笔字,都有利于锻炼大脑。同时,他还坚持锻炼身体,找老朋友聊天。“人老了一定要锻炼身体和与朋友们交流。”张磊说,以前他早上起来跑步,现在年龄大了,改成通过打扫卫生等做些家务

最美夕阳红

张磊,主任医师、教授,曾任原河南省卫生厅副厅长等职,是第二批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,首届全国中医药传承特别贡献奖、河南中医事业终身成就奖获得者。他博采众家之长,在长期临床实践中,逐渐形成了“动、和、平”学术思想和自己的临证思维模式,总结出治疗疑难杂病“临证八法”,以及诸多治疗内科杂病之法,临床疗效显著。

来锻炼身体,通过与老朋友们交流增加生活的趣味。

有度知足获安康

交谈中,张磊一直强调,做人养生要有度,不能过饱过饥,过劳过逸,过喜过悲,“超过了度身体就会出现异常。人还要懂得知足。”张磊告诉记者,盲目攀比,常会让人单纯追求物质享受,并容易出现不平衡的心理,自寻烦恼,疾病自然而然就来了。

“人贵在自知。”在张磊看来,人老了,更要关注、了解自己的健康状况,学着改正不利于身体健康或康复的习惯,学着根据自身的身体机能特点去安排饮食起居,不吃对健康无益的食物和盲目选择养生保健产品。张磊在饮食方面一直都是粗茶淡饭,少油少盐,喜欢吃青菜,喝小米粥和玉米糝粥。

人老鬓先白

唐朝贺知章用“鬓毛衰”来形容年老,宋代苏东坡也曾用“鬓如霜”来感叹自己的老态。那么,两鬓斑白是否就真的说明老了?

中国传统医学认为,“发为血之余”,头发变白,是肝胆气血不足的表现。专家指出,当胆气不足时,胆经率先经过的两鬓头发,头发就会慢慢变白。此外,人们挠头时,挠的地方一般也是两鬓,这同样与白发从两鬓开始有关。

因机体衰老而出现的白发大多是不可逆的,但在生活中可多吃些枸杞、黑芝麻、何首乌等健肝养肾的食物,或用手指上下来回轻轻梳头发,每回做30次左右,对延缓头发变白,有一定帮助。

(温思修)



老年人最需要生活帮手

和,避免摔倒。

四脚拐杖 对于独居和腿脚不好的老年人来说,外出最好带一把四脚拐杖,可以帮助老年人保持身体平衡,减轻双腿负担。注意一定要选择底部有防滑垫的,增加摩擦力,能保持拐杖落地时不打滑。

浴室防滑垫 一个好的浴室防滑垫将大大降低老年人在浴室摔倒的概率。最好选无味橡胶材质,色彩鲜艳,容易辨认的颜色。背面要有吸盘,吸在地砖上更牢固,避免脚踩时发生移位,防止滑倒。

(田晓彦)