

突然脚疼 当心痛风

痛风与人体的代谢失衡有关，与尿酸水平升高关系密切。在我国，该病的患病率逐年上升，某些地区高尿酸血症的发病率已达到 13.3%，且常与高血压病、糖尿病、高脂血症、肥胖等疾病共同存在。

痛风最大的特点是突然出现某个关节红肿，就像有一滴流动的液体在体内跑，跑到哪儿，哪儿就疼痛难忍。与其他类型的关节炎相比，男性患者首次发作急性痛风性关节炎通常在 40~60 岁，女性则在 60 岁之后，发病时常呈现以下 3 个特点。第一，单侧发病。85%~90% 的患者首次发作为单关节受累，常见受累的关节依次为足背、踝关节、足跟、膝关节、腕关节、手指和肘关节。第二，半夜“疼醒”。大多数患者首次发病为突然发生，常在夜间熟睡后出现，患者可能突然疼醒，难以缓解。第三，来去匆匆。痛风发作数小时内，受累关节即出现红、肿、热等关节炎的表现，并有非常明显的压痛。轻度发作可在数小时内缓解或仅持续 1~2 天，缓解后症状完全消失。

要想预防高尿酸血症和痛风发作，关键是要纠正不良饮食结构及生活方式。少喝啤酒，控制高嘌呤食物的摄入；保证每天摄入足够的水分，特别是对有尿酸结晶的人来说；肥胖者要适当减肥。

(林立文)



改善心情 试试静坐

中医认为，保健的第一要务在于养神，对于中老年人来说，静坐是养神的好方法，可以缓解焦虑，改善睡眠状况。现代医学研究表明，静坐会使人的呼吸次数减少(每分钟约 4~6 次)，皮肤带电反应减少 70%，心跳次数减慢(每分钟约 24 次)，并降低肌肉紧张的程度。

静坐首先要找到一个舒适、安静的地方，保持端坐姿势，双手放在扶手或膝盖上，全身肌肉放松。静坐时，注意调整呼吸的频率，以自己感觉舒适为宜。然后，要有意识地引导自己去想象积极向上、让人愉快的事。

如果经常锻炼，就能感觉它的作用，每次持续 20 分钟，可安排在早晨起床后以及晚餐前各练习一次。

(涂远亮)

最美夕阳红

合唱团里的快乐“活宝”

本报记者 朱晓娟 实习记者 曹 聪

黄宝怀是河南省疾控中心的一名退休干部，他喜欢唱歌，也喜欢弹琴。虽然已近耄耋之年，可他依然不忘记寻找快乐，并带领着一些爱唱歌的老年人沉浸在歌声的海洋里。

坚持不懈，快乐就好

1997 年，黄宝怀退休以后就开始筹划着如何让和他一样的退休老人有新的事业。年轻时就酷爱音乐的他，想在此时发挥自己的余热，组织大家一起唱歌，一番努力游说之后，省疾控中心退休老人合唱团在 1999 年成立了。在那以后，每周五的下午，疾控中心的老干部活动室里总能传出一阵阵欢快的歌声和笑声。

黄宝怀拉起手风琴是一把能手，弹奏起电子琴他也毫不逊色。每次练歌，他一边弹着琴，一边听大家唱，谁跑调了，他就会给出善意的提醒：“你跑调了哦！”话音未落，就会惹得大家哄堂大笑。

每次选歌前，黄宝怀会让大家推荐各自喜欢唱的歌，然后他再照着专业的乐谱，工工整整地抄下来，放在一起，留待大家合唱时用。15 年一晃而过，合唱团由以前的几个人发展到现在的 30 多人，大家会唱的歌也由之前的几首增加到现在的 200 多首，黄宝怀一直坚持带领大家不断尝试新歌，从来没有间断过，活动室里的欢笑声也从来没有停止过。

重在参与，高兴就好

“有的同志，年轻时没唱过歌，也想加入我们一起唱歌，合唱团对他们都是来者不拒。”黄宝怀说，一些人音色不好，唱歌时怕别人说，甚至会自动放弃，而此时他就会主



动安慰他们：“我们唱歌是自娱自乐，高兴就好，让那些笑你的人唱，说不定还没你唱得好呢。”在黄宝怀的鼓励下，唱得不好的同志也会很主动的和着音乐，跟着大家一起唱。

为了能让大家更快乐、更自由地唱歌，黄宝怀给合唱团制定了一个“四好”规定，就是来唱歌时的天气要好，每个唱歌的同志身体要好，心情也要好，时间也要正好宽裕。为了增加大家唱歌的乐趣与信心，黄宝怀每年还会把大家组织在一起进行单唱、三人合唱比赛，再请几个懂音乐的老师来做评委，给选手打分，黄宝怀还精心挑选实用的音乐书奖励给获胜者。每次大家都很积极地参与，时间一久，不用动员，大家都会主动来参加。

说起合唱团，黄宝怀就很高兴地告诉记者：“其实成立这个合唱团，就是为了让大家练练嗓子、唱唱歌，大家高兴，我也高兴，何乐而不为呢？”

老年排便切记 按时按候蹲厕所

秋季天气干燥，老年人更加容易出现便秘的问题，“拉不出又吃不下”，这才是让人叫苦不迭。

由于老年人的肠道蠕动能力下降，易导致粪便滞留在肠道内而排泄不畅，加上直肠肌和腹肌已经萎缩，导致无力排便，非常容易发生便秘。专家指出，正常人排便的次数不尽相同，在每周 3 次到每天 3 次之间都是正常的，超过了这个限度，大便会变稀或变硬。

老年人便秘除了身体的原因外，也与生活习惯有较大的关系，他们有时候不太注意自己的排便习惯，遇到自己认为更重要的事情，就把排便这样的“头等大事”甩

到脑后，等到想起来的时候，就已经形成了便秘。因而专家建议，老年人最好能养成定时排便的习惯，最好在早晨，不管有无便意或能不能排出，都要按时蹲厕所，只要长期坚持，就会形成定时排便的条件反射。

在饮食上，平时应多吃些含纤维素多的食物，以增加膳食纤维，刺激和促进肠道蠕动。当然，像芝麻和核桃仁有润肠作用，老年人也可适当多吃一点儿。

最后，适当多饮水，比如老年人每天早晨空腹时最好能饮一杯温开水或蜂蜜水，以增加肠道蠕动，促进排便。

(张 华)

很多老年人都饱受皮肤瘙痒的困扰，尤其到了秋冬季，很多老年人常因此彻夜难眠。

老年瘙痒症可由多种原因引起，以皮肤干燥最常见。人老后体内固有水分会逐渐减少，到了秋冬季节，气候干燥更加重了皮肤缺水，从而引发瘙痒。

老年瘙痒症一般采用外用、内服等综合性治疗措施。外用护肤品可以达到修复皮肤表面保护层的目的，如尿素霜、凡士林等对于保护比较干燥的皮肤十分有效。

口服用药最常见的是抗组胺类药物，同时可以补充 B 族维生素以及维生素 E、维生素 A，必要的胆固醇摄入等对预防老年瘙痒症也有一定效果。

治疗的同时必须做好预防。首先不要洗澡太勤，每周 1 次，水温以 35~37 摄氏度为宜，不要用搓澡巾反复搓擦皮肤，不要用硫磺等碱性肥皂或浴液清洁皮肤。

平日不要吃得太咸、太腻，少吃或不吃辛辣等刺激性食物，多吃新鲜蔬菜。注意生活规律，不要过度劳累。内衣应柔软宽松，以棉织品为好。

(黄 琳)

征稿启事

当越来越多银发飞舞的老人或在湖边垂钓，或流连于山水之间……我们想到了“晚霞似火，老有所乐”。他们用年轻蓬勃的心态、积极向上的生活，续写着诗意人生。

如果您的身边有这样的老人，我们都欢迎您记录成文发给我们；或者联系我们，我们将派记者前去采访，记录下他们健康的生活方式，让更多的老年朋友分享他们的快乐。

投稿邮箱：郑州市纬五路 47 号医药卫生报社 505 室

联系人：邵倩

电话：(0371)65589053

家庭医生读者群号：

217085823

电子邮箱：

923891175@qq.com

皮肤瘙痒 别吃太咸