

对待衰老，别入误区

衰老是指随着年龄增长所出现的机体生理功能下降的自然过程，这是一切生物的普遍规律。衰老本身不可怕，可怕的是对于衰老的误解。

误区一：人越老，睡眠需求就越少

事实上，老年人同样需要有足够时间的高质量睡眠（白天不觉疲倦，生活能力不受损害），这样可以及时清除白天大脑中产生的垃圾，保证身心健康，并减少跌倒、心脑血管病和认知下降的风险。

误区二：孤独和不开心是变老的正常状态

老年人，特别是长期独居的老人，会有明显的孤独感，严重的会导致抑郁、焦虑等心境改变，但是这些感觉并不是衰老的正常状态。

人变老，看问题更客观，心态更

包容，生活工作压力也更小，比年轻人患抑郁症的风险更低。从情感的需求方面来看，老人更看重与家人朋友长久稳定的关系，更期待与亲人分享过去的经历等。

误区三：人老了就不需要学习新知识

老年人在学习过程中，大脑神经元突触活动增强，神经元之间的联系变得多元，脑衰老的速度会减缓，比如学习弹钢琴、数码摄影等会提高记忆力，同时有助于预防阿尔茨海默病。此外，学习过程中会与他人建立新的社会联系，使大脑保持活跃的状态，使身心愉悦，提高生活质量。

误区四：老年人要避免运动

很多老年人担心摔跤、关节损伤等而不敢运动锻炼，特别是有慢性病的老年人，更是足不出户。

其实，经常锻炼会改善血管的弹性，降低血压、血脂和血糖水平，提高心肺功能，降低心脑血管病发生的风险。如打太极拳和五禽戏等运动练习，还可以改善老年人的平衡和稳定性，预防跌倒。

误区五：依赖保健品可以延缓衰老

衰老是一个自然的生理过程，企图依赖保健品延缓衰老不是明智之举。相反，一些来路不明的保健品由于质量不过关，会带来各种各样的安全问题。

其实，通过平衡膳食，摄入身体所需各种营养；尊重自然规律，戒烟限酒，改变不良生活方式；增加运动来减少疾病的发生，才是对待衰老应有的态度。

（据《健康时报》）

健康百科

常食醋泡花生有益心脏

吃花生对冠心病患者有一定帮助。花生中含有不饱和脂肪酸及花生四烯酸。花生四烯酸能够抗血小板聚集，所以平日吃一些对心脏有好处。具体吃法，最好是熟花生再用醋泡一下。醋泡花生具有清热祛火、活血散瘀的效果，能够保护血管壁，还能阻止血管中的血栓形成，坚持吃可以降低血压，减少血液中的胆固醇和甘油三酯含量，达到保护心脏的作用。

（据《健康时报》）

饮食缺钙易患肠癌

一项新研究发现，多摄入乳制品可降低结直肠癌风险。研究小组还发现，每天增加200毫克的膳食钙摄入量，可使结直肠癌风险降低6%。研究指出，钙预防结直肠癌的主要机制可能有两个方面：一是结合肠道中的脂肪酸、胆固醇代谢物，减少它们对肠道细胞的损伤，促进它们从大肠排出；二是抑制肠道上皮细胞增殖，调控细胞分化，减少肠道上皮细胞突变，促进大肠癌前组织细胞和癌细胞的凋亡。饮食补钙方面，牛奶、奶酪和酸奶等乳制品是首选。此外，常吃豆制品、绿叶菜和坚果也有助补钙。

（据《生命时报》）

穴位按摩

艾灸穴位改善气血不足

有些中老年女性觉得自己脸色发黄，去医院做肝功能等检查，却没有任何问题。其实，这种情况大多是因为气血不足。中医认为，艾灸中脘穴（胸骨下端和肚脐连接线中点）、血海穴（屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处）、神阙穴（肚脐中央）等可以帮助调养气血。



血海穴

具体操作：如果有人帮忙，可以用悬灸的方式在以上穴位处施灸，每个穴位灸15至20分钟。没人帮忙的情况下，可用艾灸盒施灸，每次灸80分钟。

（据《银川晚报》）

寻医问药

“晕”也可能是病：眩晕和头晕要分清

63岁的王先生最近一直睡不好觉，一翻身就觉得天旋地转，他本来没在意，没想到症状越发严重。去医院检查才发现，引发自己眩晕的“真凶”是一种名为耳石症的病。

专家提示，“晕”也可能是病，且眩晕和头晕是两个不同概念，就诊时要讲清“晕”持续的时间和具体表现，这对疾病诊断有重要作用。

沈阳市第一人民医院神经内三科主任医师姜扬介绍，眩晕和头晕是两个概念，其发病症状和应对办法都不

一样。

头晕有时也称为头昏，是头内出现的不适感而又不能准确表达的症状，可表现为轻微的不稳感、漂浮感、运动感，通常由低血压、脑缺血、低血糖等疾病引起。而眩晕是一种运动错觉，发作时并无外界刺激，可表现为旋转、翻滚、摇摆、倾倒感和颠簸感等，有些类型的眩晕在发作前还可能出现耳鸣或耳胀满感。“患者应尽可能准确描述自己的症状，有利于医生判断，更好对症下药。”

“晕头转向”时，我们应该怎么做？专家指出，需谨记“停、救、稳”三个字。即立即减慢或停下正在进行的活动，症状严重的话需要寻求朋友、家人的帮助，尽量降低重心，维持坐、躺或趴的体位，减少跌倒的发生。

专家提醒，若要探究引发“晕”的疾病，精准诊治、详尽查体和辅助检查必不可少。因此，我们一旦出现眩晕或头晕，应及时前往医院就诊，谨防耽误病情。

（据新华社）

健康妙招

颈肩痛试试针刀疗法

65岁的曾女士一年多来颈肩部常常疼痛，夜晚痛得难以入眠。医院用小针刀配合针灸等中医特色治疗后，曾女士疼痛基本缓解，晚上也能安心入睡了。在很多人眼里，中医诊疗就是望闻问切，与手术无关。而一枚小小的针刀，因其损伤小、效果好，近年来在中医科得到了越来越多的运用。

小小针刀作用大

针刀疗法是一种闭合性松解术，即用针刀在治疗部位以类似针灸针的形式刺入，到达深部病变处，对炎性、粘连及变性的组织进行松解，以达到止痛、祛病的目的。

针刀疗法是在古代九针基础上，结合现代医学而发展形成的。因此，针刀可以说是一大类治疗工具的总称。其形状和长短略有不同，直径为

0.4至1.2毫米不等。针刀器具大小仅仅类似于注射器针头大小，形状与毫针类似。

四类疾病试试针刀疗法

针刀治疗是一种微创治疗，不需要开刀，伤口极小，随治随走，治疗时间短，疗程短，患者易于接受。

小针刀主要用于治疗各种软组织疾病，如各种慢性软组织损伤性疾病，包括肩周炎、网球肘、项背痛（肩胛提肌损伤、菱形肌损伤）、腰骶痛（第三腰椎横突综合征、臀中肌损伤、梨状肌损伤）、陈旧性踝关节扭伤、足跟痛等；关节疾病，如膝关节骨性关节炎等；神经卡压综合征，如枕大神经卡压综合征、肩胛上神经卡压综合征、腕管综合征、臂上皮神经卡压综合征、股外侧皮神经炎等；其

他疾病，例如屈指肌腱鞘炎等。

有这些基础病别动“刀”

针刀疗法有使用禁忌，以下情况不适合使用：全身发热或感染，严重内脏疾患的发作期；施术部位有红肿热痛或深部脓肿坏死者；血友病、血小板减少症及其他凝血功能不全者；严重心脑血管病变、结核病、恶性肿瘤、糖尿病、高血压等基础疾病。

此外，针刀治疗后需注意以下事项：1.术后72小时内应保持施术区清洁干燥；2.避免饮酒及食用辛辣刺激性食物；3.充分休息，不可进行剧烈的体育运动或重体力劳动；4.若治疗后出现局部青紫、肿胀、疼痛，或病情加重等其他异常情况，应及时联系医生。

（据《快乐老人报》）