

管好“老來痛”，晚年才幸福

慢性疼痛對老年人的影響，超出很多人的想象。9月3日，《英國醫學雜誌·開放版》發表的一項超過5000人的研究顯示，65歲以上人群中，超過83%曾在過去6周內出現過至少一個部位的疼痛，其中又以肌肉骨骼疼痛最常見。研究認為，肌肉骨骼疼痛已成為全球老年人致殘和疾病負擔增加的主要原因之一。

疼痛困擾極為普遍

由英國牛津大學牽頭的這項前瞻性研究，採集了“牛津疼痛、活動和生活方式(OPAL)”隊列的數據，將調查對象確定為社區居住的65歲及以上人群，以了解疼痛對晚年健康的影響。結果顯示，超過八成的OPAL參與者存在慢性疼痛困擾，在過去6周內至少出現過一次疼痛癥狀；整體而言，女性比男性發病更普遍。若以部位細分，排在前5位的分別為下腰部、膝蓋、手腕、頸部和肩膀，且所有部位的疼痛中，女性占比都高於男性。

“我國老年人的慢性疼痛比例不會低於英國的調查結果，甚至可能更高。”北京中醫藥大學東方醫院老年科主任郝瑞福說，“相比英國，我國還存在慢性病老年患者基數大、各地醫療條件不均衡等劣勢，因此，無論肌肉骨骼疼痛，或其他原因引發的慢性疼痛都不容小覷。”據不完全統計，世界範圍內，疼痛的發病率大約為35%~45%，老年人的發病率更高，約為75%~90%。目前，我國還缺乏嚴謹的針對慢性疼痛發病率的流行病學調查，但一項針對中國六大城市的慢性疼痛調查發現，成人慢性疼痛的發病率為40%，老年人則為65%~80%。

與英國調查相同的是，我國慢性疼痛患者也是女性多於男性，但疼痛常見部位略有區別。比如，北京市朝陽區在2015年進行的慢性疼痛疾病抽樣調查發現，慢性疼痛患者常見3個區域，分別為腰、頸和膝關節；2018年，湖北省十堰市的社區調查顯示，患者疼痛的最常見部位為下肢、腰部和頸部。

一處疼痛，全身受罪

導致慢性疼痛的原因很多，涉及多個科室。郝瑞福舉例說，慢性肌肉骨骼疼痛不祇是骨科的事，骨折屬於骨科，由骨質疏鬆引起的骨關節疼痛屬於內分泌科，類風濕關節炎引起的疼痛則屬於風濕免疫科。不過，無論哪種疼痛，若不及時幹預都會帶來不良後果。

肌肉骨骼疼痛削弱活動能力。肌肉骨骼疼痛對老年人造成的最直接影响是活動能力下降。新研究中，1/3的OPAL參與者報告過去1年內發生過至少1次跌倒。研究人員認為，這與肌肉骨骼疼痛



直接相關。中日友好醫院疼痛科主任樊碧發教授說，骨關節疼痛首先會限制老人的正常活動，增加其跌倒風險，意外造成的股骨頭骨折、腰椎骨折等連鎖反應，更會使老年人生活質量明顯下降，嚴重時祇能臥床，並引起消化功能障礙、心肺功能和免疫功能下降等。由於老年人多患有高血壓、糖尿病等慢性病，急性損傷易引發心腦血管意外，甚至可能因此致死。

神經痛影響飲食及情緒狀態。老年人免疫力相對較低，更易患上神經痛類疾病，如帶狀疱疹後神經痛、三叉神經痛、糖尿病周圍神經疼痛等。由於病程長、恢復慢，此類疼痛可直接影響老年人的飲食、睡眠及情緒，且會促進其他併發癥。

癌性疼痛縮短生存期。在癌癥確診和中期階段，30%~40%的患者有中到重度疼痛，晚期癌癥則高達60%~90%。相對而言，老年人發生癌性疼痛的幾率比年輕人更高，且任何部位的癌痛都會引起局部甚至大範圍的劇烈疼痛，讓人難以忍受。在癌痛折磨下，老年患者更易出現不同程度的恐懼、憤怒、抑鬱、焦慮、孤獨等心理障礙，喪失對生活的信心，直至影響生存期。

郝瑞福補充說，因胃病、慢性膽囊炎、膽結石、高血壓等疾病引起的慢性疼痛，在老年人中也較為常見。由於疼痛造成的神經內分泌紊亂會導致嚴重的睡眠及心理問題，長期如此，不僅可能出現認知障礙，甚至會引發癱瘓。

五個誤區加重傷害

面對疼痛，很多人都有一套自己習慣的應對方法，但樊碧發強調，若處理方式不對，很可能加重癥狀、增加傷害。臨床上，老年患者最常見以下五種處理誤區。

誤區一：相信止痛藥萬能。止痛藥並不是萬

能的，且有些疾病引起的疼痛忌用止痛藥，比如高血壓性頭痛、胃痛、腹部劇痛等。血壓過高引起的搏動性頭痛可能造成嚴重的腦血管病變，盲目使用止痛藥會延誤診治；胃痛時使用止痛藥會加重胃腸道損傷，特別是對胃腸功能較弱的老年人來說，濫用止痛藥不僅不能緩解疼痛，嚴重時甚至可導致胃潰瘍、胃出血、胃穿孔等嚴重消化道併發癥；腹部劇痛的病因復雜多樣，若未弄清病變性質就貿然使用止痛藥，雖可暫時緩解癥狀，却極易掩蓋病情，貽誤治療時機。除上述情況外，若確認適用止痛藥，也應在專業醫生指導下使用。

誤區二：疼痛忍忍就好了。一些老年人認為，年紀大了，腰腿疼都不是病，忍忍就過去了。這種想法很容易耽誤原發病的治療。老人若突然出現胸腹疼痛或劇烈頭痛等，一定不能忍痛觀望，應盡早就醫，規範治療。

誤區三：跌打扭傷就熱敷。不是任何跌打扭傷都能熱敷，特別是剛扭傷時，一旦熱敷，反會加快血液流動，使瘀血更重，惡化病情。一般情況下，對損傷恢復後期出現的、由急性轉為慢性的疼痛，可採用熱敷緩解。

誤區四：反復按揉患處。急性損傷、突然的肌肉拉傷等，不主張盲目按揉疼痛部位，避免造成二次損傷。一些常見原因的慢性勞損性疼痛，比如爬山後腿肚子酸痛可考慮按揉。

誤區五：民間偏方治大病。民間有很多應對疼痛的偏方，若盲目採用，可致病情加重。比如，腰背疼、肩膀痛就在樹上或電線杆上撞，患帶狀疱疹後用燃燼的香灰塗抹疼痛處等都不靠譜，切莫輕信。

兩位專家提醒，日常生活中，老年人要避免保持同一坐姿較長時間；注意保暖，避免受涼受潮造成進一步損傷，冬春季節尤其要防感冒，否則易引發心肺疾病；對於非跌打扭傷疼痛，睡覺前可熱敷，或貼膏藥、暖貼等；平時行動要謹記“慢”字訣，比如起床不要猛、走路不要快、運動不宜劇烈等；調整心態，適當轉移注意力，避免因疼痛出現負面情緒。

樊碧發說，慢性疼痛就像高血壓、糖尿病一樣，需要進行長期、科學的管理，也需要健康生活方式的配合。他建議老年人提高疼痛管控意識，對慢性疼痛進行分級預防：一級預防是病因預防，應養成健康的生活習慣，配合適當運動，以增強肌肉力量、加強關節靈活性、提高身體協調性；二級預防是對疼痛性疾疾病要早診斷、早治療，避免慢性化，積極按流程治療，治療過程不能斷斷續續；三級預防是進行積極康復，以防出現痛性殘疾等不良後果。



喝南瓜粥 聞橘子皮 登高望遠

三個細節暖身又調心

“一場秋雨一場寒”，秋分後冷空氣日漸活躍，氣溫下降很快，此時養生要注意三個細節。

暖脾胃喝南瓜粥。《滇南本草》載：南瓜性溫，味甘無毒，入脾、胃二經，能潤肺益氣、化痰排膿、治咳止喘、緩解便秘。因此，飲食中不妨多吃點南瓜暖暖脾胃。早餐煮粥時，可放幾塊南瓜，南瓜粥口感軟糯，易于消化，特別適合脾胃虛弱和消化不良的人群食用。體質虛弱者也可喝些南瓜粥，能起到調養腸胃的作用。需要提醒的是，胃熱熾盛者、氣滯中滿者、濕熱氣滯者應少吃南瓜；熬煮南瓜粥時，不可與紅薯同食，否則容易導致腸胃脹氣、腹痛等問題。

理氣安神聞橘皮。橘皮的芳香味有助化濕、醒脾、避穢、開竅。秋分後，身體乏力的感覺會更加明顯，不妨在辦公桌放一些橘皮，感覺乏力、胃腸飽脹時，聞聞橘香能緩解不適。放在臥室床頭，能鎮靜安神，提高睡眠質量。橘皮曬乾或低溫乾燥後就是陳皮，其味苦辛，性溫，歸肺、脾經，有理氣調中、燥濕化痰的功效，用來做代茶飲好喝又養生。具體做法：取玫瑰花、陳皮各6克，茉莉花、甘草各3克，金銀花、茶葉各10克，混合後沸水衝泡10分鐘。此方可緩解胃脘脹悶，飲食減少或食後飽脹、打嗝、口幹口苦等消化不良的癥狀。

清潤肺氣登高望遠。秋日登高，山林地帶空氣清新，有益清肺氣。但要注意避開氣溫較低的早晨和傍晚，登高時速度要慢，防止腰腿扭傷或膝關節、肌肉受傷；休息時，不要坐在潮濕的地面上和風口處；出汗時，不要脫衣摘帽，以防傷風受寒。

魚腥草熏洗雙足治熱咳

風熱感冒所致的咳嗽，是機體感受風熱之邪，肺失清肅所致。其主要表現是幹咳無痰或痰黃稠，常伴發熱、咽痛、鼻流黃涕等。治療宜疏風清熱、宣肺止咳。

推薦一個方子：取魚腥草50克（鮮品200克）、苦杏仁25克（打碎），加水適量，煎煮20分鐘，去渣取汁，與2升開水混合後一同倒進泡脚盆中，先熏足，溫後洗雙足，每天2次，每次15分鐘，6天1個療程，一劑藥可反復用2天。

魚腥草有清熱解毒、消腫排膿等功效，是治療肺癰吐膿痰、痰熱咳喘、肺炎、風熱感冒等的良藥，對熱咳膿痰效果尤佳。苦杏仁有降氣止咳平喘、潤腸通便的功效，可治咳嗽氣喘、胸滿痰多、血虛津枯、腸燥便秘等證。研究證明，魚腥草有抗菌、抗病毒、增強機體免疫功效，苦杏仁則能止咳平喘，對呼吸神經



中樞起到鎮靜作用。足部穴位與全身臟腑密切相連，藥物成分通過足底穴位的滲透吸收，達到“上病下治”的效果。泡脚時不斷揉搓腳掌或足心，效果更好。

本方有清熱解毒、化痰止咳的功效，用于風熱咳嗽能够收到一定效果，但風寒咳嗽者不推薦使用。

秋天的鴨子肉肥味美

從肉到血再到內臟都富含多種營養，搭配山藥蘿卜美味加倍

俗話說“秋高鴨肥”，相比夏天瘦柴的鴨子，秋天的鴨子吃得多動得少，儲存了足夠多的能量準備過冬，因此肉質更加肥美鮮嫩。從中醫的角度來說，鴨肉性寒涼，有助緩解秋燥，所以秋季吃禽肉不妨首選鴨。

跟雞肉相比，鴨肉的蛋白質含量略低，脂肪含量稍高，因此口感更肥美。此外，鴨肉的維生素B1、維生素B2、鐵和硒等營養素的含量高於雞肉，維生素E、鉀、鎂的含量則低於雞肉。鴨子不同部位的營養也有所差別。鴨血和鴨肝血紅素鐵含量高，易于被人體消化吸收，有助預防缺鐵性貧血。其中鴨肝鐵含量高達23.1毫克/100克，接近雞肝的兩倍，鴨血鐵含量高達30毫克/100克，也高於雞血（25毫克/100克）。除了鐵，鴨肝還富含優質蛋白質、維生素A、維生素D、B族維生素、鋅、硒等營養素，是名副其實的營養寶庫。鴨心的B族維生素和礦物質含量遠高於普通肉類，其中維生素B2的含量最出眾，是雞心的3倍多。鴨腸蛋白質含量略低於鴨肉，鈣、磷含量較高，所以吃起來脆脆的。相比而言，鴨頭、鴨掌、鴨脖等部位骨頭多，營養價值稍低。需要注意的是，這些部位往往被加工成重口味的菜肴，吃太多可能油鹽超標。

鴨肉吃法多樣，比如烤、炖、炒、燒等。從健康角度看，炖煮煲湯能最大化地保留其營養，如果搭配以下幾種食物，不僅口味提升，營養也會互補。一是白蘿卜。這種根莖類蔬菜像“海綿”一樣，可以吸收鴨肉的味道精華，經過小火慢炖後，白蘿卜吃起來就有了肉香味，鴨肉也會帶有白蘿卜的清香。除了白蘿卜，還可以選用酸蘿卜（四川的一種特色腌菜，超市



裏可以買到），其味道咸酸、口感脆生，帶着陳釀的酒香，有助促進食欲。二是山藥。從口味上來說，山藥的柔和與鴨肉的鮮美相得益彰，還能讓湯汁乳白，鮮味柔和。山藥富含多種營養物質，有益肺止咳、健脾養胃的功效；鴨肉是滋陰養肺、止咳化痰的佳品，兩者一起煲湯不僅口味鮮美，還能健脾養胃、止咳化痰。三是冬瓜。冬瓜含有丙醇二酸和冬瓜多糖等活性成分，利于調控脂肪代謝，并且富含鉀，適合控制體重人群及高血壓患者。鴨肉油脂多，冬瓜熱量低，兩者葷素搭配，能起到去油解膩效果。除此之外，土豆、酸菜等也是鴨肉的好搭檔。

為大家推薦介紹老鴨湯的做法：冬瓜洗淨，切成厚片；老鴨洗淨，切成塊；鍋中倒入清水，大火煮開後，放入鴨塊，焯燙3分鐘後撈出，用清水衝淨鴨塊表面的浮沫；將鍋洗淨倒入清水，放入鴨塊、冬瓜塊、陳皮，大火加熱煮開，煮開後如再有浮沫，用勺子撇幹淨後蓋上蓋子，用中小火煲2個小時；食用前放鹽。