

突然被“凍住” 小心帕金森

患帕金森病6年的霍先生前不久在上班途中，過馬路時突然就邁不開腳步了，整個人像被施了“定身術”似的被定在馬路中央。眼瞅着紅燈亮了，早高峰的車流洶湧而至，腿腳就是不聽使喚，動彈不得，幸虧好心司機幫他“解難”將他送到醫院。醫生告訴他，這是得了帕金森運動并發癱。

帕金森病是繼發性腫瘤、心腦血管疾病之後中老年人健康的“第三殺手”。對於帕金森病患者來說，藥物治療多年後發生運動并發癱的幾率非常高。在日前召開的帕金森病專業診療交流會上，中山大學附屬第一醫院神經科主任醫師陳玲教授指出，運動并發癱是帕金森病患者致殘的主要因素之一，尤其要引起重視。建議做好早期診斷、早期治療，採取優化治療方案來盡量延緩或減少運動并發癱的發生。

運動并發癱易造成傷殘

運動并發癱出現的癱狀比較複雜，也比較多樣，主要分為“癱狀波動”和“異動癱”兩大類。

“癱狀波動”典型的癱狀一個是“劑末現象”，就是每次用藥的有效作用時間縮短，癱狀隨血液藥物濃度發生規律性波動。另一個是“開關現象”，患者在“開”期可以活動，而在“關”期發生明顯的運動不能。霍先生在行走時突然停下來，就像被“凍住”了一樣，就屬於“開關現象”。

運動并發癱的另一個表現為“異動癱”，常見于面部肌肉、頸、背部簡單重復的不自主動作，或肢體像舞蹈樣擺動不受控制。因為這種不自主動作幅度可以很大，對患者來講是非常不利的，很容易造成受傷或殘疾。

“門診中像霍先生這樣出現運動并發癱的帕金森病患者不在少數。”陳玲介紹，“運動并發癱如果不能及時控制，不僅會讓患者失去生活自理能力，同時還可能會讓患者時刻陷于危險之中。在中晚期的帕金森病患者中，因運動并發癱導致患者跌倒造成骨折的情況比比皆是。”

運動并發癱預防重于治療

傳統的帕金森病治療藥物雖然能控制震顫等

運動癱狀，但大部分帕金森病患者經長期的治療，都可能產生運動并發癱。通常其發生率在治療一年後約為3%，6年後約為41%，9年後約為70%。而且，發病年齡小于60歲的年輕帕金森病患者更容易出現運動并發癱。

“從目前來看，運動并發癱的治療還是個挑戰，因此，明智的舉措是預防或推遲其發生。”陳玲建議，“早期帕金森病的治療必須考慮初始治療的長期效果，必須選擇一種能降低或至少推遲最終發生運動并發癱風險的治療藥物。起始治療藥物首要考慮的因素必須包括控制帕金森病癱狀和預防運動并發癱。”

儘管目前帕金森病無法治愈，但已有的藥物可以顯著改善患者的癱狀，並提高和維持其較高的生活質量，因此帕金森病的治療強調的是一個“持久戰”管理。“如果患者一旦在治療過程中出現運動并發癱，要及時向醫生反饋。”陳玲表示，“患者也可以就近到已開設了帕金森專門門診的醫院及時就診，帕金森專門門診可幫助患者更好地進行長期規範的疾病管理，以保證良好的治療效果。”

撮谷道，古人養生大法

日撮谷道一百遍，治病消疾又延年。谷道，俗稱肛門；撮，即收（提）縮。通俗地講，“撮谷道”就是做收縮肛門的動作。

古人稱肛門為“五谷殘渣之道”，通過撮谷道，將氣上提、適時而閉，有升有降、有閉有開，人體氣機才能通暢自如。通過對肛門有規律的收縮與放鬆，可促進肛周血液循環，改善血瘀癱狀，且能鍛煉肛周肌肉，減少甚至消除括約肌痙攣，對痔瘡、脫肛非常有益，是一種獨特的養生方法。唐朝醫學家孫思邈就極為推崇此法，他在《枕中書》一書中建議世人：“谷道宜常撮。”認為肛門周圍的肌肉

要間歇性地處于運動狀態才能養生健體。清代皇室醫籍有記載，乾隆皇帝能活到89歲高齡，成為我國歷代皇帝中的最高壽者，與他幾十年如一日地堅持“撮谷道”不無關係。

“撮谷道”簡便易行，不受時間、地點、環境的限制，隨時隨地都可以做。具體方法是：放鬆全身，將臀部及大腿用力夾緊，配合收氣，將肛門向上提，然後放鬆，一提一鬆，反復進行。10~20次為一組，每日3~5組。此法適合各個年齡層的人群，尤其是中老年一族。此外，對冠心病、高血壓病、下肢靜脈曲張等慢性疾病，也有一定的輔助治療效果。



老人玩手机得适度

時間長視力差
老低頭傷頸椎

“吃飯就別玩手机啦，菜都涼了”“幾點啦，別玩手机快睡覺吧”……你没看錯，這些話都是兒女對父母說的。隨着科技發展，許多老人開始玩上智能手機，而且一用就離不開了。

調查顯示，如今98.57%的中老年人正使用智能手機，衆多手機軟件中，微信使用頻率最高。此外，購物類、娛樂遊戲類、視頻類軟件也受熱捧。不少兒女發現，雖然手機還沒影響父母的日常社交活動，但他們對手機的依賴正在增強。有些已經退休的父母，用手機的時間甚至超過了兒女。

中國中醫科學院西苑醫院理療康復醫學科主任醫師耿引循介紹，愛玩手機的中老年人，絕大多數都已退休，有充足時間去發展自己的愛好，所以越來越多人融入互聯網中。手機讓他們與年輕人的認知差異縮小，而且是組織、參加老年活動重要的聯絡工具。通過社交軟件，他們能與遠在千裏外的兒女溝通，也可和數十年未見的老同學老友交流。此外，老人們依賴手機，也是因為其承載的巨大信息量讓他們的生活更充實了。

對於越來越多中老年人加入玩手機大軍的情況，耿引循認為，這是時代發展的必然現象，兒女不必過於緊張。不過，耿引循想提醒廣大老年朋友，愛玩手機無可厚非，但過度使用傷害身體。中老年人的視力本來就不佳，長時間盯着屏幕會視力下降、視物模糊，建議每次使用手機15~30分鐘，配合做些眼部按摩。長時間低頭玩手机，對脊柱傷害也大，會引起頸部、腰部肌肉痙攣，頸椎和腰椎生理曲度改變等，需要控制時長。另外，老人睡前玩手機會使大腦過於興奮，出現入睡困難、睡眠質量差的現象，所以盡量避免熄燈後使用手機。

呼吸不好，心理遭罪

鼻子不通氣的時候，心裏也容易起急。近日，韓國一項新研究發現，慢性鼻竇炎患者更容易患上抑鬱癱或焦慮癱。

慢性鼻竇炎是一種常見疾病，會導致呼吸困難、鼻塞流涕、頭痛疲倦等癱狀。該病不僅影響患者的生活質量、加重呼吸道感染癱狀，嚴重時甚至可以致人死亡。為明確慢性鼻竇炎和心理問題的關聯性，韓國翰林大學醫學院的研究人員在韓國國家衛生服務數據庫中提取了約5萬名韓國人的健康保險記錄數據，其中58.8%是女性。在為期11年的追訪過程中發現，患有慢性鼻竇炎的參試者抑鬱癱發病率是健康人的1.51倍，焦慮癱發病率為正常人的1.57倍。如果參試者同時患有鼻息肉，則抑鬱癱發病率提高至1.61倍，焦慮癱提高至1.63倍。

研究員金博士表示，該項新研究為呼吸問題和鼻腔疾病對心理健康問題的影響提供了新的見解。有些慢性鼻竇炎患者儘管接受過外科治療，但仍難以控制癱狀，病情反復、持續發作，因此給患者的心理造成了不良影響。金博士認為，耳鼻喉科醫生應及時發現慢性鼻竇炎患者潛在的心理問題，並對他們提供相應的治療。

葉菜撕小片 面條剪小段

給老人做飯有幾個技巧



給老人做飯，更需方法與愛心。怎麼讓他們吃得方便？下面介紹幾個技巧。

面條剪小段，面湯喝掉。直接吃較長的面條，不易入口，烹飪者可嘗試剪斷再烹煮。另外，吃完面、水餃或元宵後，喝點原湯非常不錯。從營養學角度來看，煮澱粉類食物時，其表面澱粉會散落到湯中，當加熱到100攝氏度時，澱粉顆粒會分解成糊精，幫助消化食物。所以喝原湯可幫助減少積食。

肉纖維切斷，注意搭配。切肉前拿刀背在肉的表面捶打幾下，然後斜切肉塊，使肉更方便咀嚼。炖肉較適合老人，因為肉類炖煮後，飽和脂肪酸減少30%~50%，膽固醇含量下降，營養更好。老人吃肉要注意搭配，比如雞肉配蘑菇，能使鮮味大增；魚肉配豆腐，可加強人體對鈣的吸收。

胡蘿卜削薄片，先煮後炖。想要胡蘿卜快點變軟變熟，不要切絲，最好削成長長的薄片。要讓胡蘿卜發揮最大的營養價值，不妨熟吃。烹飪時接觸油脂，才能達到效果。胡蘿卜不宜榨汁，會浪費膳食纖維。最好跟牛羊肉炖煮，美味又營養。

葉菜撕小片，先焯再炒。生菜等葉菜是薄薄的很大一片，如果撕成小片或卷起來切成一口大小，吃起來就方便多了。另外，蔬菜（尤其是葉菜）中富含的葉酸不耐高溫，非常容易被破壞。因此，吃綠葉蔬菜時可先在沸水中焯燙半分鐘（不用切），然後涼拌或清炒食用。

大蝦多劃幾刀，和藕同吃。蝦肉彈滑的口感非常受人歡迎，但對牙口不好的老人來說，吃起來有點費勁，所以，建議在蝦身上劃幾刀再烹飪。做法搭配上，可以和藕一起吃，能改善肝臟功能；和絲瓜一起吃，可潤肺補腎。

天天笑咪咪不是情商高

一味附和、掩飾情緒是慣性討好

現在，“情商”已經成了家喻戶曉的概念，很多人都經常把情商高低掛在嘴邊，且認為不發脾氣，總對人笑臉相迎，把任何人的情緒都照顧得很周到，總能夠為別人考慮和滿足別人的需求，能夠讓別人高興就是情商高。反之，如果沒有照顧到周圍人的情緒，拒絕他人的要求或不能讓別人感到高興或舒服就是情商低。

可真的是這樣嗎？在這裏我們可能要區分一下“情商高”和“慣性討好”。情商高的人可以平衡好自己和他人的感受，讓自己和他人能夠被照顧到。而慣性討好的人通常犧牲自己，委屈自己來照顧他人的感受。以下幾個方面可以幫我們區分自己到底是情商高，還是慣性討好。

1.你可以選擇不去拍馬屁嗎？很多人以為情商高意味着見人說人話，見鬼說鬼話，面對任何人都可以用適合的方法讓別人感到非常舒服，甚至非常善于拍馬屁。對他人情緒和需求的很好覺察和理解確實是情商高的表現之一，但最重要的是，情商高的人在這樣做的時候內心是愉悅的，他們可以選擇這樣做，也可以選擇不這樣做，而當他們不去拍馬屁的時候，內心依然是安寧的。在必要的時候，他們也應該充分地表達自己的負面情緒以及指出對方做得讓自己不愉快的地方。

而慣性討好的人通常很難選擇不去讓他人開心，哪怕對方的行為讓自己很不愉快。慣性討好的人也不願意表達自己的不開心，而是習慣性地壓抑情緒，他們的表達和內心真實感受是不一致的。

2.你如何表達自己的負面情緒？很多人以為情商高的人會把自己的負面情緒掩飾得很好，用圓滑的話來讓別人猜不透自己到底在想什麼，或用非常有技巧和說服力的方式讓別人心甘情願地認錯、道歉或主動改變。確實，更高效的溝通方式是情商高的表現之一，不過高情商并不意味着“掩飾”情緒。

高情商的人通常有良好的情緒管理能力，他們能夠很快地發現、識別以及接納自己的情緒，並且用能夠讓人接受的方式表達出來。而慣性討好的人則很難妥善表達自己的負面情緒，在他們不開心的時候，他們通常否認或壓抑自己，或者用不配合、拖延、出錯等隱形攻擊來表達情緒，或者壓抑到實在無法忍受的地步，一次性地爆發出來，並且通常沒有辦法讓被發泄對象理解自己身上發生了什麼。

3.你如何應對拒絕？很多人以為情商高意味着可以妥善滿足別人提出的各種要求，或有辦法讓他人不拒絕自己的要求。確實，一部分高情商的人有的時候可以做到，但並不是所有時候都可以。高情商的人也會面臨拒絕，在他們不願意滿足他人需求的時候，他們可以平和地婉言拒絕；當別人拒絕自己的需求時，他們也會安然接受。而慣性討好的人哪怕自己已經超負荷了，也難拒絕別人的要求，一旦拒絕就會產生負罪感。而當自己已被拒絕的時候，他們通常會很慌張，害怕自己是不是做錯事或者不被喜歡了。