

# 咋辨人體衰老現象

**牙齒脫落** 不是衰老的正常現象。在美國，65歲以上的老年人大約有一半還擁有健康的牙齒。對老年人而言，要保證不放过任何齲齒和牙齦疾病，堅持每天刷牙，每6個月看1次牙醫，那麼即便年齡增長，牙齒也能堅固如初。

**睡得早，起得早** 這是衰老的正常現象。隨着年齡的增長，人體內的生物鐘會出現一些微調，使老年人在晚上睡得更早。總體來說，老人的睡眠時間並不會有太大改變，但睡眠質量却可能不如從前了。通常，祇要你在醒來後，還能保持充沛的精力，那就沒有什麼問題。

**健忘** 不是衰老的正常現象。雖然一些影響記憶的疾病，比如老年痴呆癥在老人中很常見，但是可以避免的。偶然的記憶力下降是件很平常的事情，但如果發現自己經常會忘記鑰匙放在什麼地方，或者忘記朋友的名字以及約會，那麼，就需要去向醫生諮詢了。

**便秘** 這是衰老的正常現象。便秘在老人中非常常見。大多數情況下，多吃富含纖維素的食物，比如水果和蔬菜，喝足夠的水，經常做運動，就能有效緩解。如果一周大便的次數少於3次，那麼就需要去看一下醫生。

**尿失禁** 這不是衰老的正常現象。至少每10名65歲以上的老人中就有1名會出現尿失禁，且這種情況在老年女性中更加普遍。不過，這並不是由於年齡增長造



成的，而可能是尿路感染、膀胱肌肉收縮力減弱或使用某些藥物的原因。大部分引起尿失禁的疾病是可以治療的。

**需要眼鏡** 這是衰老的正常現象。40歲之後，眼睛的晶狀體開始變得僵硬且缺乏彈性，眼睛區分精細物體的能力也會隨着年齡的增長逐漸下降。如果你發現視力有問題，那麼最好去做個眼部檢查。另外，要常去檢查一下眼睛，如果已經配了眼鏡，那麼就要每年查一次。

## 甘蔗堪稱補血果



甘蔗有着“天然復脈湯”、“脾果”等美譽。它能生津止渴、潤喉去燥。

甘蔗含有許多人體所需的營養物質，特別是其鐵含量高達1.3毫克/100克，在各種水果中雄踞冠軍，具有“補血果”的美稱。生飲甘蔗汁能清熱、助消化，口幹舌燥、反胃嘔吐、消化不良和發熱退燒皆可飲用。甘蔗汁加熱後飲用，能益脾胃。若是把甘蔗烤一烤再吃，不但更甜，而且潤喉效果卓越，是保護嗓子的食療佳品。此外，甘蔗還是口腔清潔工。咀嚼甘蔗，能提高牙齒的自潔和抗齲能力，鍛煉面部肌肉。有口臭或口腔發炎的人，含漱甘蔗汁後吞下，有助於清除異味、緩解疼痛。

甘蔗外皮顏色不同，食療功效有所差別。皮色青黃的甘蔗，有清熱之效，尤其擅長解肺熱和腸胃熱，但脾胃虛寒、胃腹寒疼者不宜食用。皮色深紫近黑的甘蔗，性質溫和滋補，能充饑、止咳、健胃，補充體力，但喉痛熱盛者不要吃。此外，甘蔗糖分高，糖尿病患者、代謝異常及血脂高的人，要謹慎食用。

## 兩癥狀說明脾虛

“脾虛”是人們看病時最常得到的中醫診斷，可以是一種疾病狀態，比如脾虛導致的腹瀉，每天早上必須急急忙忙起床去廁所，否則就來不及了。也可以是一種身體狀態，總是覺得累，有氣無力的，但又查不出明顯的疾病，這被稱為脾虛體質，二者的區別是程度上的。如果正確治療，至少可以穩定在體質狀態而不是向疾病邁進。

如果看中醫教科書，會給出一系列癥狀：腹脹納少，食後脹甚，肢體倦怠，神疲乏力，少氣懶言，形體消瘦或者肥胖，久瀉脫肛，子宮脫垂，月經過多，皮下出血，舌苔淡白等。很多人雖然沒嚴重到這個程度，但已經有了脾虛的“潛質”，如果能抓住這個時機調養，效果才是最好的。有兩個癥狀說明你有脾虛的“潛質”：一個是大便不成形，另一個是舌質胖淡甚至有齒痕，這兩個指標都是可以自己觀察掌握的。

中醫講，“脾主肌肉”，這個肌肉包括走路時用到的骨骼肌，所以脾虛的人容易疲勞，總覺得渾身沒勁，就是因為他們的骨骼肌張力不足，不能持重。這個肌肉也包括腸壁上的肌肉，這個地方的肌肉無力，就會影響到食物的消化吸收，之所以大便不成形，通俗地講就是腸道肌肉對食物殘渣“塑形”無力，嚴重的甚至會“完谷不化”，就是整吃整拉，都是因為胃腸肌肉太弱了，無力作為。

另一個就是舌質胖淡。淡指的是顏色，祇要是中醫說的虛和寒，無論是舌頭口唇的顏色，還是排泄物，比如鼻涕痰液的顏色，都是偏淡的。反之就是上火，是有熱的狀態，舌質淡一般都是虛、是寒。舌質胖，甚至看上去質地很嫩，這就更是虛了。至于嫩，則是因為含水量多造成的，為什麼含水多？因為脾虛水液代謝懈怠了，停在體內了，這種人不僅舌頭因為含水量多而顯得嫩，臉甚至身上也是胖胖漲漲的，雖然還不到水腫的地步，但已經類似“注水肉”了。

至於改變脾虛的辦法，在此祇強調準則：一個是保溫，一個是吃容易消化的東西，這兩個都是讓已經脾虛的身體減少消耗，使器官在發揮生理機能時更節能。

## 常按內關穴解疲勞

本該陽光明媚的春天却經常出現低溫的反覆，有心腦血管病史的患者除了根據天氣的變化增減衣服，還要注意養心細節，比如在鍛煉時可以按按手臂。

氣溫驟然升降會引起心腦血管的舒張收縮。喜歡戶外鍛煉的患者還要避開早上和晚上的低溫時段。而且活動量也不宜過多，避免加重心臟的負擔，防止心率失常。

運動中一旦發生心率失常或者出現心慌時，患者可以立即用手指按壓內關穴(位於腕臂內側，腕橫紋下

近肘2寸處，兩筋之間)幾分鐘，能起到抑制心率的作

用。患者在平日的鍛煉活動中，經常按壓內關穴，還可以舒緩一些疼痛，解除疲勞，能起到寧心安神、調補陰陽氣血、疏通經脈等作用。

按摩時，可以用左手的拇指尖按壓右手上的內關穴，左手的食指同時按壓在同一側的外關穴(手臂外側相對內關穴而言)上，按壓10~15分鐘，每日2~3次；再用右手按壓左側的穴位，反復操作幾次即可。

## 魚身上寶貝真不少

魚身上的營養價值是很高的，同時也有很多營養是你一定意想不到的，甚至是會丟棄的營養。那麼，下面就來告訴你魚身上你意想不到的寶貝。

**魚鱗** 魚鱗是魚的外骨骼，富含膠原蛋白、鈣、磷、卵磷脂等營養物質，同時還含有甲殼素這種膳食纖維。因為膠原蛋白會在70℃~90℃的溫度下轉化為可溶性的明膠，常見的吃法是將其製成魚鱗凍。具體方法是：將魚鱗刮下，洗淨。下入放滿水的鍋中，加點醋，使水溫保持在70℃~90℃的將沸未沸狀態，小火慢炖。等魚鱗慢慢融化，湯汁黏稠之後，關火，將其晾涼，置于冰箱冷藏成凍。食用時，將魚鱗凍拌入調料即可。

**魚骨** 魚骨也就是我們常說的魚刺，富含鈣等微量元素，經過軟化處理後，其營養成分會更容易被人體吸收。非常小的帶骨小魚要使勁嚼碎，進入胃裏後，胃酸會將其魚骨部分軟化，促進鈣、磷等營養物質的溶出。大魚骨要吸它的骨髓，也就是魚脊椎中的白髓。此外，魚骨還可以加醋熬

湯，小火燜煮(2~4小時)。需要注意的是，用白水煮湯，魚刺很難變軟，多加點食醋燜，可利用醋酸的作用促進魚刺軟化。

**魚鰾** 魚鰾裏含有豐富的膠原蛋白和歐米伽3不飽和脂肪酸，可能對血脂控制有益。常見的做法是：將魚鰾用清水洗淨，和魚一起清炖或紅燒。

**魚肝** 魚肝是魚身體裏儲存多種營養素的地方，比如，維生素A、維生素D和鐵等微量營養素，但其中的膽固醇和嘌呤含量也很高，不適合痛風患者。魚肝和魚膽相連，在清洗魚肝時，別把魚膽弄破。肝臟有解毒的功能，特別容易聚集毒素。食用前，應確定魚沒有受到環境污染。

**魚腸** 魚腸含脂肪低，蛋白質含量不遜色於魚肉。不過體積大的魚的魚腸才有食用價值，食用前要把裏面的臟東西去淨。因為魚類所吃的食物都要經過魚腸消化，所以它是魚的身體裏受污染程度比較重的器官。如果對魚的養殖環境不夠放心，就不建議吃。

## 突然停藥加重病情

不少人把吃藥和病情對應起來，認為一旦病情控制就可以停藥。還有人怕長期用藥增大不良反應的發生率，癥狀稍有好轉就突然停藥。這樣做不僅可能讓疾病卷土重來，還可能加重癥狀。

一些需要長期服用的藥物，如果驟然停用，可能引起原有疾病的復發或“反跳”(癥狀再次出現，且病情更重)，甚至發生意外，嚴重者可造成死亡。

**降壓藥** 如果服用降壓藥後，血壓降至正常後突然停藥，血壓可在短時間內大幅度上升，甚至超過治療前的水平，出現頭暈、頭痛、視力模糊等高血壓危象癥狀。

**降糖藥** 如果突然中斷用藥，可使病人的血糖驟升，甚至出現酮癆酸中毒昏迷。

**激素** 糖皮質激素類藥物如潑尼鬆、地塞米鬆等，長期服藥突然停藥或者減量過快時，可使病情出現“反跳”現象，或者發生感染、創傷、出血等，誘發腎上腺危象，甚至發生意外導致死亡。

**安眠藥** 長期服用精神類藥物和鎮靜安眠藥也不能擅自驟然停用，應該在醫生的指導下逐漸停藥、換藥或更改治療方案。否則可能加重失眠等癥狀。

**肝病藥** 慢性乙肝患者服用核苷類藥物(如拉米夫定、阿德福韋酯、恩替卡韋、替比夫定等)進行抗乙肝病毒治療時，要遵守長期服用的原則。服藥過程中如果突然停藥，可能發生肝病急性加重，甚至發生肝衰竭。

**結核藥** 結核病的治療也需要較長期的聯合化療，即使是公認的短程化療也需要6個月的療程，中途不得隨意停藥，以提高治療效果，減少治療失敗的風險，降低耐藥性，從而減少復發。

但某些針對癥狀的藥物確實需要在病情好轉後停用。如果弄不清楚，應諮詢醫生或在藥師的指導下減量或停服，避免直接驟然停藥，以免發生嚴重後果。

## 肚脹反酸按“公孫”



公孫穴屬足太陰脾經，足太陰之絡穴，八脈交會穴之一，通衝脈。

公孫穴位於人體的足內側，第1跖骨基底前下方赤白肉際凹陷處，太白穴後1寸。它是脾經的絡穴，聯絡胃腑，又位於胸腹部的衝脈直接相通，所以人體脾胃和胸腹部疾病，如腹脹、腹痛、心痛、胸痛等，都可以通過公孫穴來治療或緩解。

**反酸** 據報道，對消化性潰瘍病人進行X綫胃腸檢查時，觀察到針刺足三裏穴對胃蠕動多有增強作用，針刺公孫穴則多使胃蠕動減弱。平時胃酸過多的人可以通過按摩公孫穴來抑制胃酸分泌，通常在兩餐之間進行手法按摩，持續15~20分鐘為宜。

**肚脹** 孩子脾胃嬌嫩，過饑過飽、飲食油膩都容易導致消化不良而肚子脹；胸腹部術後的老年人，由於手術刺激、麻醉抑制等因素，也容易出現腹脹、食欲下降、大便不通等癥狀。局部按摩公孫穴可以緩解此類癥狀。具體操作為：拇指一側點揉該穴，力量透向涌泉穴為佳，每次10分鐘，兩側交替進行。

**月經不調** 公孫穴通衝脈，衝脈起于子宮，具有含養十二經氣血的作用，故按揉公孫穴可以緩解月經不調，起到舒經通絡、引血下行的作用。按摩方法：用拇指指腹稍用力點揉，以酸脹為度，一般經前1周左右開始，月經來潮後停止。

## 吸煙者肺癌發病率極高

專家指出，吸煙比空氣的污染來得更直接、更快，並且它的致癆物質更充分。吸煙的危害非常大，煙民肺癌的發病率是不吸煙人群的28倍。

說起霧霾天對人體健康的影響，很多人會擔心導致肺癌，但實際上身邊最常見的吸煙影響遠遠超過霧霾天。專家說，煙被直接吸入體內，普通人都能觀察到，煙民的指甲、牙齒被熏黃。如果在吸煙時立即測量，PM2.5可以瞬間升到500以上。

吸煙除了對吸煙者本身有傷害，對身邊的家人、朋友、同事影響也不小。實際上，二手煙的危害不亞於直接吸煙。專家舉了一個例子：“有一個病人，她和另外兩位吸煙的男同事在一個辦公室工作，而且回到家她的丈夫也吸煙。最開始，因為她本人不吸煙，就沒拿二手煙當回事兒。結果，在身邊煙民

的作用下，這位女性最終得了肺癌，而且是雙側都得。

為此，專家呼吁，為了自己和別人的健康請不要吸煙，如果您一定要吸，最起碼不要在公共場所吸，要為他人健康着想。現在沒有立法，需要從道德層面解決這個問題，應爭取將公共場所禁止吸煙立法管理。

那麼，如果想戒煙怎麼辦呢？怎麼戒？專家自己的經驗是下定決心，立即戒掉。告訴自己“今天不抽，就一直不抽了。”不能搞“循序漸進”，今天少抽一點，明天少抽一



點，這樣最容易復發。

如果靠自己的毅力實在做不到，可以考慮向醫生求助。現在有戒煙門診，通過醫療的方式擺脫對煙的依賴。專家介紹，醫療戒煙也不困難，通過貼片或者吃藥，就能達到理想效果。