



最好的医生是自己,最好的运动是步行。

跟国医名师学养生

脑不老,人不老,如何保护好大脑这个“司令部”?

预防老年痴呆,体育锻炼天天做

名医简介

王颖,安徽省针灸医院脑病一科主任,主任医师,医学博士,硕士生导师,全国名老中医学学术经验继承人,安徽省学术及技术带头人后备人选。擅长针灸与中西医结合治疗中风后偏瘫、失语、抑郁、痴呆等相关疾病。



□ 杨波 记者 李皖婷 文/图

大脑是人身体的“司令部”,脑衰则气尽,脑灵则人身心强健。要想身体不衰退或不是过早地衰竭,就要锻炼大脑先不衰退。下面就听安徽省针灸医院脑病一科主任王颖来聊聊,不同年龄段的人如何养脑、用脑。

青少年:循序渐进,左右开弓

青少年学东西应该由易到难,循序渐进,这样可以加强记忆力、理解力。反之,不懂“加减”就去突击“乘除”,欲速则不达,会“折磨”大脑,造成越是强迫的大脑越是困惑不解的恶性循环。

青少年学习不可偏科,数理化、文史哲,以及音乐、美术、体育都应全面发展,这样才有利于双侧大脑的同时开发,协同作战,把人的智能最大限度地发挥出来。

要养成科学的饮食习惯,尤其是要吃早餐。不吃早餐使人的血糖低于正常供给,对大脑的营养供应不足,久之对大脑有害。不要多吃甜食,甜食过量的儿童往往智商较低。这是因为它减少对高蛋白和多种维生素的摄入,导致机体营养不良,从而影响大脑发育。

中年人:顺势而为,量力而行

中年人用脑最为频繁,他们需要工作、学习、管理家务、维持社会上的人际与业务关系,所以在这个时期脑力的发挥是最吃力的,很多人由于脑力的过度疲劳出现一系列身心上的毛病,给自己和家庭带来痛苦。

王颖建议,中年人不要过度地给自己增加事业和经济以及家庭的负担,不必急于求成或期望值过高。平时要保持积极乐观的情绪,因为愉悦的心境有利于神经系统与各器官、系统的协调统一,反馈性地增强大脑细胞的活力。

工作最好是脑力劳动和体力劳动相交叉,如做工间操、课间操或在脑力劳动之间做体力活等。复杂劳动和简单劳动相交叉,如在撰写稿件1小时后改为誊抄稿件,这样不仅可提高效率,且可以使大脑管理不同功能的部位得到轮流兴奋和抑制,避免长期使用1个区域而使大脑发生疲劳。

老年人:体育锻炼,预防痴呆

关注脑健康还要关注老年人群中常见的老年痴呆症。老年痴呆症患者的增长是伴随着人口平均寿命的延长出现的。美国目前有3百万人患老年痴呆症,如果不采取有效措施,到2047年,这个数字预计达到9百万。这个数字是跟老年人口数量的趋势是一致的。

跟癌症和心脑血管疾病一样,老年痴呆症的潜伏期也非常长。在最终确诊之前的十几年可能就已经出现了症状。据统计显示,60岁以后,每五年患老年痴呆症的几率就要翻一番。65~75岁的人群,40个人里1个患者;75~85岁的人群,9个人里就有1个患者;85岁以上,3个人就有1个患者。

预防老年痴呆,老年人应每天做一点体育锻炼,而非脑力运动。同时要防治其他疾病,比如癌症、2型糖尿病、中风和心脑血管疾病等,改善不良生活习惯,以期降低老年痴呆症风险。

肿瘤专家提醒:

很多肿瘤患者并非死于肿瘤而是死于营养不良

□ 崔媛媛 记者 李皖婷

人人“谈癌色变”,对于该不该补充营养及如何补充营养也是众说纷纭。安徽省肿瘤医院专家钱立庭表示,每个患者在发病、治疗、康复期都面临营养问题,营养的摄入与把握,在治疗上有非常关键的作用。“吃多了会促进肿瘤生长,饥饿可杀死肿瘤”的说法困扰着很多肿瘤患者,殊不知营养不均衡最终会导致身体衰竭。

很多肿瘤患者死于营养不良

钱立庭表示,肿瘤患者都有营养不良、营养不均等问题。一些消化道系统的肿瘤直接影响营养摄入、消化和吸收,即使是非消化道系统的肿瘤,患者也会因疼痛、睡眠等原因引起情绪变化,从而影响到食欲。而且肿瘤本身以及它所分泌出来的物质,其实也在与身体抢夺营养。

很多患者听信了民间的一些偏方,认为“吃多了会促进肿瘤生长,饥饿可以杀死肿瘤。”也有不少患者忌讳多,这个不吃,那

个不吃,最后导致营养不均衡,身体衰竭。

给肿瘤患者的几个营养建议

“很多肿瘤患者最后其实并不是死于肿瘤,而是死于营养不良。”钱立庭给出如下建议,支招肿瘤患者如何“吃”。

第一,坚定信心保持良好心态。肿瘤病人首先要坚定信心,保持良好心态。同时,还要有合理的营养规划:注意节食,每餐保持7~9成饱。食物以高蛋白为佳,动物肉类和大豆中的蛋白都是不错的选择。全素食并不是正确的饮食方式,要尽量少摄入碳水化合物,多吃粗粮,少吃精粮。

第二,饮食习惯决定健康水平。过烫食物、烟酒、腌制食物、动物油、加工肉等都属于不健康饮食,要尽量避免。如果吃了不健康的食物,要补充大量的蔬菜水果来弥补,正常情况下,每人每日要摄入约500克的水果和蔬菜。

第三,运动是健康生活的必备部分。食盐的摄入量与胃癌的发生率直接成正比关系。茶是专家们最为推荐的饮品,饭后饮用绿茶是最为健康的生活方式。运动更是健康生活不可缺少的。

冬季女性应注重调养
用膏方留住美丽容颜

□ 杨波 记者 李皖婷

盆腔炎的发病率越来越高,往往经久不愈,反复发作。安徽省针灸医院妇科主任田丽颖医师建议,冬季女性应注重调养,尤其是盆腔炎患者要及时规范治疗,在秋冬季节更要注重膏方调养。

女性服用膏方,可调理体质

女性到中年,总会感觉身体乏力,心情焦虑,烦躁不安,皮肤老化,没有光泽,缺乏弹性,有的还有黄褐斑,面色憔悴,经常四肢不温,手脚冰凉,腹部胀痛,失眠多梦,还常伴有月经不调等症,民间常称这样的女性为“黄脸婆”。

在膏方门诊中,女性患者逐年增加,尤以中年女性居多。中医认为女性抗衰老的调养应从35岁开始。因为这一年龄段的女性,形体容易发胖变形,生命也开始由成熟期向衰老期过渡,影响了脏腑功能的协调,气血阴阳的平衡,造成精血亏损,加重了经期的不适和经事的紊乱,日久更容易加速女性衰老。

田丽颖表示,女性由于特有的生理病理特点易致气血不足、阴阳失调,选用合理的膏方,既可以治疗其疾病,又能调理其体

质。再配合合理饮食,平和心态,适当锻炼,以保证女性充沛的精力,健康的体魄,红润弹性的肤色,自内而外的美丽。

膏方调补需因人而异,辨证施治

田丽颖表示,对于慢性盆腔炎,用抗生素收效甚微,目前主要采用中医中药及物理疗法,治疗周期长,长期的慢性消耗,疲乏无力,严重影响患者的生活质量。

对于慢性盆腔炎患者来说,中医治疗主要以清热化痰,疏理冲任,扶正祛邪为主。在冬令拟制膏方渐补调摄,补中有消,消中有补。

对于神疲乏力、精力不支、胃口不好、四肢发冷等脾胃气虚的患者推荐膏方可服用补中益气的黄芪、人参、党参等滋补膏方;对于头重、四肢乏力、舌苔厚腻、胃口不好、大便稀薄等脾虚湿困的患者推荐膏方中多应用半夏、白术、薏苡仁等化湿健脾之品。

对于皮肤干燥、两眼干涩、睡眠不好等心脾血虚的患者推荐膏方用制首乌、黄芪、当归、鸡血藤、红枣等膏方调理,可改善血虚症状;对于脾气急躁、口舌生疮、眼睛红赤等心肝火旺的患者推荐膏方用夏枯草、黄连等清热泄火。