

## 健康生活

从生活、心理以及保健等多个角度关注普通百姓的健康生活。包括寻医问药、营养百问、中医养生、心灵鸡汤、保健DIY等栏目。

热线电话: 96060  
邮件: kbjiankang@sohu.com

江苏老年人口比例13%,老年医学人才不足500人  
防范老年病要从中青年做起

全国老年人口占总人口比例约12%,江苏老年人口比例约13%,南京市老龄办的统计数据则显示,南京的老年人口占全市户籍总人口的16.5%。近日,第二届江浙沪老年医学高峰论坛在南京召开,会上传出消息,相较于13%和16.5%这两组数据,江苏的老年医学人才却不足500人。与此同时,老年人多重用药问题带来的不良反应值得关注。中华医学会老年分会全国委员、南京医科大学第二附属医院院长鲁翔教授指出,老年医学专注于慢性病防治和重病的急救,老年医学人才将来应该向全科医生方向培养。



## 有些老人一天要吃8种药

七八十岁的老年人可能一人患好几种疾病。高血压冠心病去看心内科,胃不舒服得看消化科,前列腺肥大要看泌尿外科,出现帕金森病的震颤时看神经内科,如果每个科开两种药,这个老人至少得服五种以上的药物。“只要同时吃5种以上的药,一定有药物副作用”,鲁翔教授对记者举例,一个70岁的老年男性,长期服用降压药、降脂药、降糖药,同时还患有前列腺肥大,如果吃α受体阻滞剂的话,很可能导致这个病人体位性低血压,出现头晕症状。

据了解,老年人的用药与中青年差异很大,尤其体现在药的代谢方面。与会专家介绍,40岁以后,每增加1岁,人体的肝肾和心脏储备功能以1%的速度减退,等到七八十岁,如果不注意药物、感染以及毒素等多方面的影响,极易造成肾脏功能衰竭。因此老年人就用药的特点是疾病多、用药多、用药难度大,药品不良反应发生率高。鲁翔教授认为,他在门诊经常遇到一天要吃七八种药的老人,老年人身体状况不如中青年,很多医院对老人用药剂量还跟对待年轻人一样,这会对老人肝肾造成严重负担。老年医学学科的医生的不同点在

于,他们必须根据具体情况,抓住主要矛盾,对老年人用药进行综合风险评估,哪些药必须用,哪些药可以减少,最后将所有药配置在一起将药物副作用降到最低。

## 心血管病居老年病发病第一位

记者从论坛获悉,江苏老年病发病率居第一位的是心血管病,第二位是肿瘤,第三位是帕金森和老年痴呆症。浙江医院院长严静教授提出,防范老年病,要从中青年做起。很多中青年人对体检时发现的“三高”并不在意,烟照抽,酒照喝,到了出现老年病了,才慢慢重视,这是非常错误的观念。老年病的发生都是因为中青年时期的“三高”饮食、烟酒不断等不良生活方式而埋下的祸根。自我排查,及早对疾病产生防范意识,能有效预防老年病突发或提前。

鲁翔教授提醒读者,或者你的父母有三大常见老年病缠身,或者你的父母现在看起来身体还很硬朗,但不管是哪种情况,只要父母老了,你首先要做的就是想尽办法防止老人发生跌倒的意外。各家医院的数据都显示,跌倒是严重影响老年人健康的意外伤害,是导致老年人伤残、独立生活能力下降和死亡的重要原因之一。

通讯员 何松明 快报记者 金宁

天冷了  
滋补替身体加油

冬天是一年四季中保养、积蓄的最佳时机。现代人工作压力大,生活节奏快,相当一部分人处在亚健康状态,能够在冬天对身体进行合适的食补或者药补,这其实是一种很好的防病保健方式。记者从一些医院了解到,立冬过后到医院“寻方”滋补的人比往年明显增多。

## 6种体质补法不相同

南京市中医院主任医师谢英彪教授介绍说,中医说“冬令进补,开春打虎”,指的是这个季节人们食欲大增,脾胃运化转旺,此时进补能更好地发挥补药的作用,投资少、见效快。事实证明,冬令进补不仅能调养身体,还能增强体质,提高机体在春天的抗病能力。随着时代变迁,滋补的内涵也相应产生变化,其目的是更好地保持人体阴阳动态平衡。

一般而言,三九、四九是冬令进补的最好时段,如何补?补什么则是因人而异。谢主任解释说,中医将人分为6种体质,阴虚的人应该滋阴,阴虚的人应该滋阴,气虚的人则要补气,近年来,部分亚健康人群对自己的身体状态越来越重视,他们虽然没有疾病,但是或多或少会表现出一些症状,譬如久坐办公室的人容易脾气虚弱,有的人在寒冷的冬天一出门就会感冒。从整体情况分析,那些因各种原因导致的虚症者,可以考虑在冬季进行适当的调养。

## 娃娃进补以清淡健脾为主

“药补不如食补。”谢英彪主任说,食补在冬季调养中尤为重要。身体虚弱、消瘦、脾胃不好的人可以吃一点山药和糯米粥,如果一味大鱼大肉进补反而会消化不良。尽管消瘦却能吃能喝脾胃佳的人可以多吃鱼、肉和鸡蛋等食物。患有糖尿病的人在饮食上就要益气养阴,高血脂的病人则要采取清补,如吃一些核桃仁、芝麻等。当然,药补也是冬令进补的一种选择。

一到冬季,父母总要想方设法



让孩子补补身体。一谈到“补”,就想到各种各样传统的补品,如人参、白木耳、桂圆,甚至燕窝等等。谢主任提醒家长朋友,中医说孩子属稚阴稚阳之体,饮食应该以清淡健脾为主,过多强调滋补会适得其反。总之,缺啥补啥,人们应该根据自己的体质情况,考虑去医院请中医师确诊属于哪类症候,再选择相应的补药,使补得其所,补而受益。

快报记者 金宁

## 应季提醒

泡脚、做手部保健操、限制高脂肪食物摄入……

降温了  
类风湿患者要做的功课很多

降温让到医院就诊的关节炎患者比平日多了不少,江苏省中西医结合医院风湿免疫科副主任医师张芳提醒,约有90%的类风湿关节炎患者对气候变化敏感,在阴天、下雨、刮风或受到寒冷、潮湿刺激时,关节局部的肿胀和疼痛可加重,患者应尽早做好预防,避免复发。不过除了注重保暖,坚持长期、定时、按量服药外,患者要做的功课还有很多。

## 饮食:限制高脂肪食物的摄入

关节炎患者的膳食应高蛋白、中脂肪、低糖、高维生素、中热量和低盐。膳食中碳水化合物、蛋白和脂肪的比例以3:2:1为宜。由于脂肪在人体的氧化过程中能产生酮体,过多的酮体会刺激关节,使疼痛加重,对类风湿的康复极为不利,因此要限制高脂肪食物的摄入。多用植物油,少用动物油,以色列油、玉米油、橄榄油、葵花子油为佳。

## 脚部:晚上泡脚水温43℃~46℃为宜

晚间睡觉前用热水或加用中药泡脚,水温宜为43℃~46℃,时间为20~30分钟,液面应超过踝关节,有条件的患者在病情允许的情况下用热水泡脚(关节有破损者除外),以促进血液循环,增强机体抵抗力。

## 手部:这套保健操你试试

在上周举办的病友会上,江苏省中西医结合医院风湿免疫科的医生演示了一套手部保健操。有兴趣的患者不妨试试,这套操共四节,一次需十分钟,每次需要做两遍,每天早晚各一次,最好在睡前



后、起床前进行。

第一节主要是按摩,按摩疼痛的手指关节及周围组织,每个关节按1分钟,开始按摩时要缓慢进行,注意用力均匀。第二节,主要对掌指关节的伸屈运动进行锻炼,活动掌指关节时一定要缓慢进行,注意腕关节和肘关节不能随之摆动。第三节是手握伸运动,握伸运动时要以最大的力量握拳直到不能再紧时为止,然后尽最大可能伸展开数次,握拳时要缓慢、用力,伸展时要尽可能地展开伸直,大约做三分钟。第四节是腕关节活动度的训练,将腕关节正向、反向缓慢旋转各五圈,注意小臂及肘关节不能随之摆动,以达到腕关节活动的最大活动度。最后,双手对搓,直至手心发热为止。

快报记者 李鑫芳

## 活动链接

今天下午省中西医结合医院有义诊

为纪念“12·5国际志愿人员日”,江苏省中西医结合医院将于12月5日下午1:30—3:30,在医院新门诊楼大厅,开展义诊活动,届时将有消化科、老年科、肿瘤科、皮肤科、普外科、儿科、妇产科、呼吸科等专家现场提供咨询。义诊期间免挂号费,检验科开展血型、血糖测试。

更多精彩内容,请前往ios&Android  
下载《精品周刊》同步互动

## 业界动态

让更多消费者了解整形美容行业并从中受益

## 首部《中国整形美容指南》发布

整形美容失败了,可以向“整形美容修复基金”管理委员会申请资助。准备整形美容,可以通过《中国整形美容指南》《安全整形美容白皮书》做好事前功课。由中国整形美容协会联合江苏城市频道、南京医科大学友谊整形美容外科医院,启动的“拯救美丽、重塑自信——抵制非法医疗美容行为”,设立了“整形美容修复基金”,并开通了投诉、求助热线(400-888-7833),为那些在非法医疗美容机构整形失败的消费者提供救助。热线自开通以来,来自全国各地的投诉电话络绎不绝,甚至连越南的消费者也来求助,非法医疗美容行为的危险可见一斑。

消费者的权益亟需保障,医疗美容市场也亟待规范。基于此,江苏城市频道联合南京医科大学友谊整形美容外科医院,以第三届江苏电视健康节为契机,上周六正式发布了《中国整形美容指南》和《安全整形美容白皮书》。其内容涵盖了身体审美、美容美学、美容心理学、美容概念、美容技术、美容机构、美容专家、康复指导、安全整形等领域,是目前国内涉及信息涉及面最广的整形美容指导书籍。作为两本



快报记者 施向辉 摄

书的共同编撰单位,南京医科大学友谊整形美容外科医院,是我国最高级别三甲整形外科医院。以开展韩国颌面征集、长曲线下颌角截骨术、颧骨内推术、腹壁整形等国家规定的四级整形美容项目而闻名业界。

“指南和白皮书的发布,是为了让更多消费者能了解整形美容行业并从中受益。”医院韩籍院长朴相根表示,一些不法美容机构在暴力驱使下,从非法渠道引进未经国家批准,或者主管部门未再批准的医用材料、产品、仪器,巧立“会员制”“高端微整形”“终身美容”等项目,非法开展创伤性、侵入性的医疗美容服务,严重扰乱了医疗美容市场,也侵害了消费者的健康权益。

快报记者 张弛

## 食疗古方 攻克老便秘

小便秘暗藏大危害:便秘使大量腐败毒素堵塞肠道,毒害全身,诱发加重多种慢性疾病。饮食精细运动少、胃肠功能退化、秋冬干燥等,促使便秘高发。用力憋气排便,极易诱发心脑血管意外。

芦荟、决明子、大黄、番泻叶等泻药,麻痹肠道神经,加重便秘,并诱发肠道黑变病、息肉、癌变等。泻药伤身,便秘烦恼,怎么办?

当年乾隆下江南,因舟车劳顿而便秘,御医不敢滥用泻药。一老方丈欣然开方,效果奇佳。乾隆龙颜大悦,御赐此方“御膳通”,并收归御藏。

军事医学科学院专家整理医学典籍,获此食疗通便古方,潜心研究科学调配,最终以“黑豆皮、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿

茶”8种天然食疗原料,研制成食疗通便奇方御膳通,经国家批准,在北京研制成功。无任何泻药的毒副作用,老幼、孕产妇皆可安全放心服用。

**专家评价:**御膳通高效、安全,“三个一”的效果经得起检验:服用一天即可轻松畅快排便;一周可规律排便;服用一个月,即可每日清晨有规律地排便。御膳通逐步修复肠道的自主排便功能:服用量逐步减少,通便效果越来越好。

**老便秘体会:**便秘烦恼心事重重,服御膳通后,顺畅通便全身轻松!仅需晚餐后服几粒,次日清晨即可轻松畅快排便,一解便秘烦恼!

经销地址:南京鼓楼广场东面,工艺美术大楼4楼 附赠健康资料

健康咨询:025-57716276