

# 人体衰老的十大信号,你中了哪条?

中医认为肾主藏精,有“先天之本”之称,主生长、发育、生殖,为全身阴阳之根本。其与人的寿命长短有着非常密切的关系。江苏省中医院首席科学家、肾内科主任、国家中医药管理局全国中医肾病医疗中心主任孙伟教授表示,一个人的肾气强则代表他生命旺盛且有活力,如果一个人的肾气亏损,就会表现为腰膝酸软,易生疾病、易衰老。所以让肾强健才能更好地带动身体其他器官的正常运转,达到延年益寿的目的。

通讯员 冯瑶

## 莫忽视人体衰老十大信号

中医认为“肾衰”是导致衰老的重要原因。人至中年以后,肾之精气开始衰退,头发脱落,牙齿松动,阳气衰弱于上部,出现面容憔悴、两鬓发白,接着筋骨活动不灵便,丧失生育功能等一系列衰老的症状开始出现。人体衰老的以下十大信号一定不要忽视:1.无原因的疲倦和乏力。2.易激动、脾气暴躁。3.性欲减退、阳萎。4.毛发干燥、皮肤失去弹性与光泽,同时出现老人斑、皱纹。5.记忆力减退,想要记

住的事老是回头就忘。6.容易头晕、气色不好。7.肠胃蠕动变慢、容易消化不良及便秘。8.腹部脂肪增加,肌肉无法强化,人容易变胖。9.全身发热、潮红、多汗。10.态度消极。

## 重视十个好习惯助长寿

孙伟教授介绍说,补足肾气乃是延年益寿之关键,根据不同的年龄采取不同的补肾方法。四十岁要补肾养阴,临床常选用熟地黄、枸杞子、何首乌、桑椹、墨旱莲、女贞子、玉竹、黑芝麻等。五十岁要补肾养肝,用药物有女

贞子、山茱萸、五味子、墨旱莲、何首乌、桑椹、怀牛膝、杜仲、覆盆子、狗脊、菟丝子等。六十岁要补肾养心,可选用如用龙眼肉、柏子仁等。七十岁要补肾培土,可选用补益脾肾之气的药:生黄芪、潞党参、炒白术、淮山药等。八十岁要滋肾润肺,可选用如枸杞滋肾润肺,山药补肺固肾,五味子补肾益气、生津敛肺止咳等。除了补足肾气,养成以下十个好习惯,也可以延缓衰老:

**起床后排便** 中医主张“天人合一”的整体观,生活习惯应该符合大自然规律。

**多吃谷物** 《内经》指出“五谷为养,五菜为充,五畜为益,五果为助”的膳食结构。

根据体质吃药膳 如阴虚体质,就用滋阴食物(海参、鸭肉、鲍鱼、西红柿、甘蔗、芹菜、梨、菠菜等)与中药(北沙参、玉竹、西洋参、麦冬、黄精、百合、玉竹、石斛、山药、地黄等)作为食疗。

**每天运动30分钟** 运动最好

的时间是上午,可增长体内的阳气,提高机体免疫功能。

**戒烟酒** 戒除吸烟,对自己和家人都有利。过量饮酒则易引起酒精性肝病等。

**掌握好室内温度** 居住环境要空气流通,使用空调时,将空调温度控制在26摄氏度即可。

**经常静坐** 保持畅达乐观的心情,争取时间宁心静坐,使大脑得以充分休息。

**培养爱好** 如听音乐、浇花养鱼、绘画练字等,多与大自然亲近,可减轻压力。

**早晚梳头** 可疏通血脉,有助于脑部血液循环,增强记忆力及中枢神经系统的平衡协调功能,也有利于降低高血压、预防脱发、脑血管疾病如失智症、中风、帕金森症等。

**睡前泡脚及按揉穴位** 泡脚又称足浴,可在水中加上一些药物(姜汁、米酒、醋、艾叶等),能对一些疾病起到辅助治疗的作用,是中医外治法的一种方式。

# 80周年院庆 我和省人医的故事

## ● ● ● 作品选登 从王敬良大夫说起



我和省人医的故事,要从王敬良大夫开始。

故事发生在20世纪70年代初,我的内弟在农村插队时,染上了怪病,全身发黄,便血不止,送到南京传染病医院,当肝炎医治,不见好转,眼看着内弟一天天消瘦,命悬一线,医院请来名医会诊,王敬良大夫也参加了会诊,王大夫查看了内弟的脚底板,对主治医生说:“先打钩虫。”该院按照王大夫的嘱咐,打掉了钩虫,内弟的病情一天天好转,死里逃生。

从此,我们知道省人医有一位名医叫王敬良,有一年,我们去一位老同事家拜年,巧遇了伟岸高大的王大夫,他是老同事的

父亲,我们事前竟然一无所知,王大夫是国内外知名的学者教授,为人处事十分低调,令人敬佩。王大夫那一代专家,为省人医树立了脍炙人口的医德医风。

家里人生病,最相信省人医。王大夫那一代医生虽然已经退休了,身体有恙,我们还是去省人医看病。人老了,各种疾病接踵而至,维护健康成了每日的必修课。早几年,先在河西分院心脏科住院诊断冠心病,经过留美学成归来的细心检查,加深了我对病情的了解。紧接着又请朱安大夫确诊了糖尿病,朱大夫为人谦和,找她的人很多,从未见她发过脾气,百问不厌,对患者晓之以理,动之以情,遇到那些不能按时服药、偏听偏信的患者,难免教训几句,告诫患者,糖尿病就是要终身服药。

我还在省人医泌尿科做了微创手术,清理肾囊肿,主刀医生和蔼可亲,手术成功,还为我节约了不少的费用;不久前,左

腿膝盖发炎,行走困难,去外科开了膏药敷上,立马见效。

再来说说我的牙齿,三年前,我的上牙已所剩无几,上颚与下颚已经合不拢了,脸部变形,容貌苍老。可是,周围的人补牙的遭遇告诉我,补牙费钱费时,许多费用医保不能报销,补不好,劳民伤财。

那年,我来到省人医河西分院口腔科,遇到一位外号叫老虎的医生,说话很实在,初诊时对我说:“你就不要搞什么种植牙了,你的牙床骨质疏松,经受不住,还是装普通的假牙吧,再说,一颗种植牙少则万元以上,那些诱人的广告对你不适用。”他热情地为我的牙齿拍了片子,开始了漫长的补牙程序。

我补了7颗牙,收费4000多元。补完牙齿,大夫对我说,春节来临,你可以享受美味了。

假牙服服帖帖陪伴了我三年,真的要感谢大夫的精湛医术。前两天,假牙上的一只金属

卡子断掉了,我打电话咨询大夫,没想到,他还能记得我,随即安排就医的时间,他热情地接待了我,仔细检查了口腔,安慰我说:“假牙虽然受损,不妨碍继续使用。遇到难处,再来找我。”

我和省人医的故事还在继续下去,省人医只要一如既往地为患者着想,留在老百姓心中的口碑必将越来越好。

作者 易荷生 整理 成运芬

## 现代快报/征文启事

征文内容:请围绕“我和省人医的故事”尽情展开。

征文要求:以记叙为主,字数在1500字以内,要求行文流畅,有真情实感,细节生动。

投稿邮箱:whsrydgs@126.com(来稿请注明“我和省人医的故事”征文,并留下姓名和联系方式)

作品展示:来稿作品将组织评选,优秀作品给予奖励,并择优在《现代快报》上刊登。

# 婴儿抚触攻略 新手爸妈看过来

婴儿抚触是父母爱的体现,能够给宝宝足够的安全感,并且能促进宝宝的生长发育,有利于宝宝的智力发育,提高亲子关系。作为新手爸妈,你知道新生儿抚触的好处吗?你掌握抚触技巧了吗?

## 婴儿抚触好处多

婴儿抚触是指在科学的指导下,有技巧地对婴儿全身进行爱抚和触摸,让大量温和良好的刺激通过皮肤传到中枢神经系统,以产生积极的生理效应。南京市妇幼保健院儿科护理专家刘晓认为,婴儿抚触除了可以增加生长激素分泌,促进小儿生长发育,使宝宝肌肉更健康,关节更灵活之外,还能提高小儿抗病能力、促进疾病儿童的康复,促进食物消化吸收,增进宝宝的体重;促进小儿正常睡眠节律的建立,减少不良睡眠习惯的形成,

减少哭闹。尤为重要的是,抚触不仅仅是皮肤的接触,而是视觉、听觉、触觉、位置觉等的综合信息传递,有利于孩子的智力发育,尤其是情商的发育和提高,促进亲子交流。

## 抚触选好时间很重要

新手爸妈选择什么时候给婴儿抚触呢?刘晓介绍说,一般在宝宝出生24小时后就可以给宝宝抚触了,但是要选择一个抚触的最佳时段,比如在孩子两次进食中间,宝宝的精神良好,情绪稳定,没有哭闹烦躁和身体不适。每次的时间也不宜过长,每个抚触动作不能重复太多,建议先从5分钟开始,然后延长到15~20分钟。需要提醒新手爸妈的是,不要在宝宝疲倦、过饱、过饿和烦躁的时候进行抚触。同时,宝宝到4~7个月大时,开始翻身、

坐立或爬行,这时婴儿有更多的活动,就不要过多抚触了,可对宝宝施行运动能力训练。

## 婴儿抚触方法看过来

如何对婴儿进行抚触呢?新手爸妈首先要准备好一间温暖(室温22度以上),宁静的房间,在房间里播放一些柔和的音乐。然后准备好毛巾、尿片、换洗的衣物、婴儿润肤油、柔湿巾,并洗净双手,保持双手温暖,按照以下步骤来进行抚触:

**准备开始:**让宝宝舒服地躺在一块柔软毛巾上,身上覆盖一块毛巾保暖。妈妈要与宝宝有眼神的交流,面带微笑,取适量婴儿油倒在掌心里,双手揉搓均匀。

**头面部(舒缓面部紧绷):**从前额中心处用双手向外推压,并在下颌部同样用双手拇指向耳前划出一个微笑状。手指从头顶部

划至耳后乳突部,避开囟门。

**胸部(顺畅呼吸):**双手放在婴儿两侧肋缘,右手向右斜上方划向宝宝右肩,复原,左手以同样方法进行,避开乳头。

**腹部(有助于胃肠循环):**避开脐部,按顺时针方向按摩腹部。

**上肢(增强肢体灵活性):**妈妈用一只手捏住其中一只胳膊,从上臂到手腕部轻轻挤压、揉搓。用四指按摩手背,并用拇指从手掌心按摩至每一根小手指,另一侧上肢重复同样动作。

**下肢(增强运动协调性):**按摩婴儿的大腿、膝部、小腿及脚部,挤压揉搓,反反复复,然后用四指按摩脚背,并用拇指从脚后跟按摩足心至脚趾。

**背部(放松背部肌肉):**双手平放背部,横向、纵向从颈部向下按摩至骶尾部。

通讯员 孔晓明

## 老人食管贲门手术后再也无法进食

G-POEM微创手术成功解决病人“吃饭问题”

食管贲门手术后很多病人都有这样的苦恼,出现胃食管返流,再也无法正常进食,吃了就吐,常觉得反酸不适,人也日渐消瘦。近日,东南大学附属中大医院消化科连续收治了3例这样的胃轻瘫病人,经过国际最先进的G-POEM(内镜下幽门环肌切开术)微创手术后,他们都恢复得很好。其中一例患者75岁的李奶奶在手术后终于结束了长达1年无法进食的痛苦,于12月2日上午康复出院。

## 老人无法正常进食一年暴瘦五十斤

75岁的李奶奶来自淮安,身体一直很硬朗,不幸的是一年前确诊为食道癌,经过外科手术治疗后,老人就出现胃食管返流症状,进食后五分钟就吐了,有时候吃一点东西还从鼻孔里冒出来,完全无法进食。一年时间,老人的体重从120斤被折腾得只有65斤,从此瘦骨嶙峋,家人看着很心疼,带老人去了很多大医院诊治,无论是中药还是西药治疗后症状都没有缓解。

前不久,经过当地消化科医生推荐,家人带着李奶奶慕名来到中大医院消化科求助。该院消化科主任施瑞华教授诊断是胃轻瘫的表现,可以采用国际最先进的G-POEM。术后,老人恢复很好,没有感觉任何疼痛,进食后也没有任何不适。12月2日,记者见到即将康复出院的李奶奶,看上去气色不错,她激动地表示:“幸亏找到施主任,我终于能正常进食了,解决了大问题!”

## 胃轻瘫是一种慢性病 食管贲门手术后易出现

施瑞华主任介绍,胃轻瘫是由于人体的胃部动力不足,胃肠蠕动能力下降,导致胃排空障碍而使得食物在胃部停留的时间延长,各种餐后厌食、恶心、腹胀、吞咽困难等胃不适症状随之出现,严重者呕吐,渐渐消瘦和营养不良,这一临床综合征就是胃轻瘫。

其实胃轻瘫临幊上并不少见,多数缓慢起病,胃镜检查常常表现为一般的胃炎、无明显幽门梗阻和胃潴留,容易漏诊和误诊为功能性消化不良等病;直至发生明显呕吐、胃扩张潴留时,才考虑是否是胃轻瘫。另外,胃轻瘫是一个慢性病,导致的基础病较多,病程较长,治疗相对较为困难。因此,早发现、早治疗和保养可使症状减轻、病情稳定。

成功施行G-POEM达10多例位于全国领先行列

“对于胃轻瘫患者的治疗,主要有药物、中医、胃肠减压、营养等治疗,可是疗效都不太理想。”施瑞华主任介绍,今年6月中大医院开始采用内镜下幽门环肌切开术(G-POEM),取得较好疗效。G-POEM是微创手术,是采用隧道技术、肌切开术,使得胃内食物到达小肠,维持人体正常营养供应。据悉,G-POEM是目前国际上新近开展的、高难度、高疗效手术,手术所需时间较短,患者耐受性好,是解决幽门梗阻或狭窄的微创方式,通过此方法可减轻患者的症状,改善其生活质量。

据悉,国内现在很少有医院开展此类技术,而该院目前已成功施行10多例G-POEM手术,积累了较为丰富的临床经验,技术水平位于全国领先行列。

通讯员 崔玉艳