

民间俗语对健康有预警作用

“一把老骨头，不中用了”“人老了，脑子不好使了”……生活中，我们总能听到这些口头禅。在专家看来，这些习惯性的用词或用语，或许能反映一个人的身体状况，以及最近可能出现的一些新健康问题。

常唉声叹气或是肝郁气虚

生活中，有些人常会不自然地“唉”一声。

中医认为，叹气与情绪波动、神经功能紊乱、阴气亏虚有关。经常叹气者或许会出现口唇干裂、四肢麻木等症状，这是肝气不舒、阴血虚弱的典型表现。专家建议，如果叹气者伴有胸闷不舒、长吁短叹、神情黯然、口苦眩暈等症，可以泡服佛手、玫瑰花、茉莉花茶，这些茶饮都



有不错的宽胸理气效果。如果最近明明心情不错，还习惯性叹气，中医认为这是气虚的表现。建议这类人平时可用黄芪、西洋参泡茶喝，这些茶饮有不错的补气功效。

“老骨头”要适度补肾

很多人在上楼、起身

等出现困难时，或许会感叹：“老骨头了，不中用了。”在医生看来，动作困难、腰酸背痛都跟骨衰有一定关系。中医学认为，“肾主骨、肝主筋”，补好肾可使筋骨强壮。在饮食方面，可以吃点补钙养肾的药膳，如多吃点海带、紫菜、虾皮、豆腐、鸡蛋、蘑菇

等含钙高的食物；也可在炖鸡、炖排骨、炖腔骨等菜肴时，加入仙灵脾、肉苁蓉等中药，制成药膳。每次选择1~2种，每种3~4克即可。适度的运动也能强筋壮骨，建议经常做八段锦、太极拳、快步走等有氧运动，坚持每周3~5次，每次30分钟左右即可。

“急性子”要注意降肝火

很多人在发完脾气后会主动道歉：“我是个急性子。”在中医看来，“急性子”大多肝火旺盛、肝气不顺。一旦肝旺气失和，就容易出现情绪低落、暴躁生气等情况。爱发脾气、急躁、眼睛干涩发红的人可经常按摩期门穴。找这个穴位时可先找到巨阙穴，巨阙穴位于人体中部正中线上，左右肋骨相交处往下二指宽处即是。然后顺着乳头垂直向下画一条直线，在这条直线与巨阙穴水平相交的位置就是期门穴。按摩时用手从后向前推该穴位，每次按摩2~3分钟即可。

“脑子不好使”或因为太闲

很多忘事的老人会感

叹“脑子不好使”。在北京协和医科大学神经内科教授张振馨看来，多数中老年人常有的记忆力下降、手脚没有过去灵活的感觉，都可能与生理性的脑萎缩有关。

广州中医药大学第一附属医院谢裕华教授认为，退休后“太闲”容易引发大脑早衰。那些完全没有兴趣爱好，只会呆坐看电视的人，大脑的衰老会明显加快。谢裕华说，有氧运动可以帮助抑制开始于40岁的脑萎缩，建议每周进行三小时以上的有氧运动，如跳绳、做健身操等。平时，适当吃点碱性食物能缓解脑疲劳，如茄子、芹菜、蘑菇、葡萄、苹果等。

(据《快乐老人报》)

血糖控不好易勾起肺结核

75岁的张先生患糖尿病10年，前段时间不停咳嗽，且痰中带血。经医院检查，他竟患上了肺结核，医生说这主要是血糖控制不好“勾”起来的。

糖尿病人患肺结核的概率高出普通人群4到8倍。与单纯肺结核病不同，糖尿病一旦合并肺结核，10%~20%的患者无呼吸道症状，80%左右的患者则起病较急，且肺部病变范围广，干酪病灶多，空洞多，排菌量大，治疗相对比较困难，如果确诊，必须到专科医院进行治疗。

这类患者治肺结核先要控制好血糖。另外，还应注意避免抗结核药与降血糖药的相互作用。比如，磺脲类降血糖药如甲苯磺丁脲等与抗结核药异烟肼、利福平合用，可导致患者昏迷，因此应改用链霉素、氮硫脲、对氨基水杨酸钠治疗结核病。若选用异烟肼、利福平进行抗结核治疗，则应选用胰岛素为主要药物治疗糖尿病。(据《北京青年报》)

鼻炎治不好要测嗜酸粒细胞

冬季以来，各中医院耳鼻咽喉科的门诊中，来看鼻部疾病的患者占了一半。有些患者，反复感冒、鼻塞、流鼻涕，更甚者，有的患者十多年来怎么也看不到，经过鼻窦CT发现双侧鼻腔长满息肉，血常规检查报告显示，嗜酸粒细胞指标偏高。鼻息肉摘除手术送检后，病理切片也显示，有大

量嗜酸粒细胞浸润。

嗜酸粒细胞是人体的一种细胞，属于白细胞的一种类型。在鼻子、气道、胃肠里增高，是造成难治性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、哮喘的重要原因。而造成鼻息肉的原因主要是炎症因子刺激导致细胞水肿长成鼻息肉和过敏因素刺激引起鼻息肉，需遵医嘱用激素或注射

单抗免疫治疗。

耳鼻咽喉专家提醒，对鼻炎患者来说，最简单、最经济的方法就是每天冷水洗鼻，就是洗脸时，用鼻子吸一些水进去，再擤掉。不推荐儿童鼻炎患者用洗鼻壶，以免诱发中耳炎。建议洗鼻可用生理盐水或高渗的海水，像眼药水那样滴入，一般推荐浓度为

2.3左右的高渗海水滴入。

建议鼻炎、鼻窦炎长期治疗效果不好的患者，可去医院查血常规和过敏原，除了要关注白细胞等指标，也要关注嗜酸粒细胞指标高不高。长期鼻塞不通，或分泌物较多，或伴有头晕、耳闷等症状者，建议做CT检查明确病因。

(据《每日商报》)

四肢无力服参芪膏

四肢无力属中医“痿症”范畴，治疗以益气养血为原则，患者可口服参芪膏。具体为：取党参、黄芪各500克，择净研细，水煎3次，3液合并，用小火浓缩，加入等量蜂蜜煮沸收膏即成。每次10毫升，每日3次，温开水适量送服。

(据《楚天都市报》)

按人中穴缓解抽筋

老年人会经常发生腿抽筋的情况，尤其是冬季夜间寒冷，腿抽筋的情况更为多发。

出现抽筋，可立即用拇指指腹用力按压人中穴(上唇正中的凹痕)，直至穴位有酸胀感。坐起身子，把腿伸直，然后双手用力将脚掌往脚背方向掰。用拇指和食指按压脚后跟两侧，并用力上下搓动。发生抽筋后马上下床走动，忍痛用患足前掌向下蹬地。平时，还应适度补钙，吃含钙量高而营养的食品，如奶类、豆类、虾皮、海带等。专家提醒大家，冬季要多到室外活动，多晒太阳。

(据《北京青年报》)

吃了这几类药会增加意外摔伤风险

进入2020年以来，国内多个省份迎来了降雪。白雪虽美，但也给出行带来了很大的安全隐患。雨雪天易滑倒摔伤，不过对经常服药的老年人来说，有些药物也可能导致跌倒，需要引起警惕。

镇静催眠药

代表药物有地西洋、唑吡坦、佐匹克隆等。

老人服用这类药物后会有意识模糊、步态不稳等不良反应，容易发生意外跌倒。服用安眠药时，最好坐在床上再服用安眠药，服用药物后最好不要再下床行动。

降压药

代表药物有美托洛尔、苯磺酸氨氯地平。

有些降压药降压过快，会使患者出现体位性低血压，发生头晕、目眩等副

作用，从而增加跌倒的概率。像特拉唑嗪类降压药必须在睡前服用，以免出现体位性低血压导致老人跌倒。

降糖药

代表药物有优降糖、格列本脲、格列吡嗪等。

这类药物可能影响患者意识、视觉、平衡等，甚至导致低血糖。如果服药后出现头晕、乏力、颤抖、眼冒金星等情况，一定要小心。最好随身带点糖果、饼干等，食用后马上坐下来休息，直到症状消失。

抗精神病药

代表药物有氯氮平、奋乃静等。

这类药物长期使用，易导致共济失调，主要引起头晕、反应迟缓和体位性低血压等不良反应，引起跌倒。服用这类药后，最好在家休息观察一段时间，等确认没有

上述情况后，再慢慢活动。

抗抑郁药

代表药物有氟哌噻吨、美利曲辛等。

这类药可引起视力模糊、体位性低血压、意识混乱等不良反应，是跌倒的危险因素。

抗癫痫药

代表药物有苯妥英钠、苯巴比妥、卡马西平等。

这类药物易引起眩晕、共济失调等不良反应，影响平衡功能和步态。另外，服用此类药物需要定期监测血药浓度，如果出现任何不良反应，需要及时就医，调整用药方案。

利尿药

代表药物有氢氯噻嗪、呋塞米等。

这类药物会使人浑身无力，再加上它会造尿量

增多，增加了老人在厕所跌倒的风险。服这些药后，老人应该尽量减少活动量，特别是在夜里，不要直接起床就直奔厕所，最好小坐片刻。

止痛药

代表药品为阿片类药物。

止痛药除镇静外，也有使肌肉松弛的副作用，让服药者动作反应缓慢。老人服药后，尤其容易出现昏沉、运动功能减低，导致跌倒。

氨基苷类抗菌药物

氨基苷类抗菌药的代

表药物有庆大霉素、阿米卡星等。这类药品可干扰前庭正常功能，对内耳结构造成损害，引起步态不稳，增加跌倒风险。此类药物不可随意服用，更不可长期服用。(据《北京晚报》)