

# 老年人吃药不能太任性

在日常用药时,不少人都认为自己比医生更了解自己。相关调查显示,用药的“经验主义者”不在少数。在身体不舒服时,34.6%的人会根据个人经验自行购药,25.7%的人会先去医院确诊再遵医嘱服药,16.1%的人会听从药房销售人员推荐,14.6%的人

药,5.2%的人会听从其他人的意见,还有极少数人(3.7%)会坚持“不用药”。老年人常常存在多种疾病,其药物治疗方案比较复杂,需要医生全面衡量、认真评估后谨慎制定治疗方案。但是一些老年患者非常“任性”,导致治疗效果不佳甚至发生不良后果。一般而言,老年人的

“任性”表现在两个方面:其一,不按医生的要求坚持用药。医生开药后,有的患者担心这样或那样的副作用而不愿坚持吃药,甚至自行减量或者停药。这样做会影响治疗效果,可能导致病情加重。其二,擅自增加药品。老年人往往容易听信各种广告宣传或所谓的秘方、

偏方等误导,擅自购买多种疗效不确切、成分不明的药品或保健品,这些药品难以发挥有效的治疗作用,反而可能引发严重的不良反应。在正规医院,医生开药后往往会告诉患者这些药物可能会有什么副作用,用药过程中需要注意哪些问题。药品说明书中常常会

写明很多种可能存在的副作用。这是医生和药品生产厂家负责任的表现。但是患者却因此对所吃的药产生很大顾虑,甚至不敢坚持用药。而一些广告药品或者非正规渠道销售的药品常常夸大疗效、隐瞒副作用,给人一种“效果特别好、没有副作用”的感觉,所以很多老年人特别容易

轻信。遇到这些情况,子女应该帮父母把好关。老年人用药一定要遵医嘱,不要凭经验和看广告用药,也不可道听途说随意换药。慢性病如高血压、糖尿病、高血脂的治疗时间较长,个体化用药治疗非常重要,切不可擅自停药或更换药物。(据《快乐老人报》)

## 春捂要捂好四个部位

最近,气温逐渐回升,很多朋友就早早地脱了秋衣秋裤,换上薄薄的衣物。但是现在气温还不稳定,早晚和中午的温差较大,而且春天多风,风邪容易侵袭人体肌表,导致感冒、发烧等疾病。因此,“春捂”是十分必要的。那么“春捂”都有哪些讲究呢?以下几个部位是“春捂”的重点:

**头部** 中医上讲“头为诸阳之会”,十二经脉中的手三阳经和足三阳经交会于头部,且头部位居高巅,容易受风邪侵袭而引发头痛,春天又多风,因此,做好头部的保暖工作十分重要。

**肚脐** 肚脐,是神阙穴所在,春天注重肚脐的保暖,可以振奋脾胃阳气,减少腹泻、腹痛等疾病,尤其是胃部怕冷的人,更要注意多捂这个部位。

**腰部** 肾在腰部,腰为肾之府,中医讲肾为先天之本,是人体阳气之根,肾阳虚时,会出现腰膝酸软、怕冷、尿频等症状。因此,春天要注意腰部的保暖,也可以热敷肾腧穴,以达到温暖肾阳的作用。

**腿部** 气温稍回升,许多爱美女性下身就只穿薄薄的打底袜,殊不知,这为健康带来了很大的隐患。腿部受寒后,不仅会引起足跟痛、抽筋等问题,还会导致偏头痛、小腹痛等肝阳虚的症状。因此,腿部保暖也很重要。

春捂时,大家要记住:早晚增加衣物;气温达到并稳定于15℃后,还要再捂7天,小孩子捂14天;头部、肚脐、腰部、腿部是重点部位。(据《生命时报》)



## 春季养肝宜减酸增甘

春季万物生发,人体气血也是生发向上的,中医认为这种生发的力量来自肝,能将体内沉积的能量唤醒生发,因此春季是养肝保健的最佳时机。

河南省中医院肝胆脾胃病科赵长普提醒,春季养肝,首先要注意饮食。一日三餐要有规律,尽量清淡新鲜,少食腌制烧烤类食物,多食新鲜果蔬,尤其是晚上忌暴饮暴食,以免给胃肠道造成负担导致失眠,也就是中医讲的“胃不和卧不安”,而睡不好又对肝脏的调养起不到积极作用。

其次要注意休息。《黄帝内经》中提到,“人卧则血归于肝”,就是说人体在躺卧时血液较多地流向肝

脏。有研究证实,躺下时回流肝脏的血液要比站立时多40%,而血液中有大量酶、抗体和白细胞,会参与到肝脏的各种生化反应,帮助人体清除病毒,也可帮助已受损的肝细胞修复。尤其是肝脏已经出现问题的患者,更建议卧床休息,这样对肝脏的恢复会起到事半功倍的效果。凌晨一时到三时是肝脏解毒的最佳时间,所以不熬夜、保证充足睡眠也更有利于提高肝脏的解毒能力。

春季养肝还有一个非常重要的原则,就是“减酸增甘、固护脾胃”。春季在五行中属木,而五脏中肝属木,春季肝的气血旺盛,木旺克土,肝气过旺就会

直接损害属土的脾,所以当下养生需抑肝补脾。酸入肝、甘入脾,食酸味食物或者药物本是可以养肝的,但是春季则不能过度,否则会使肝气过盛,脾气相应就要衰弱,所以春季的饮食首先要少酸。脾胃是人体后天之本、气血化生之源,甘味入脾,可以帮助脾抵御春季旺盛的肝气,所以饮食上自然要增加甘味。“减酸增甘”不是简单的少吃醋、多吃糖,中医角度讲的甘味绝对不等于甜味,同样,酸味也不一定吃起来就是酸的。日常经常吃到的甘味食物有米面杂粮、蔬菜、水果、山药、红枣等,酸味有鱼、肉、蛋类等。(据《快乐老人报》)

## 外出游玩眼睛也要做好防晒

天气渐热,出门游玩时,爱美人士总会涂好防晒霜,防止皮肤被晒黑、晒伤,但很多人常常忽视了一个最该防晒的部位——眼睛。北京同仁医院陈燕云医生表示,眼睛不做好防晒,易引发眼部细纹,甚至引起多种眼部疾病。

很多人以为干燥是皮肤出现细纹的“元凶”,但其实紫外线才是皮肤出现细纹的主要原因。长波紫外线(UVA)能够穿透皮肤,直接到达真皮层造成皮肤损伤,从而使肌肤丧失弹性,继而引发细纹。如果能做好眼部防晒,能够延缓眼部细纹的产生。

此外,紫外线还可以直接通过眼表,照进眼睛内部,伤害视网膜,会给眼睛带来长期、缓慢的伤害,一开始可能难以察觉,但日积月累就会越来越明显,可能导致翼状胬肉、白内障、老年性黄斑变性等疾病。

陈燕云介绍,眼部防晒,首先要选好适合眼部用的防晒霜,涂抹脸部的防晒霜不一定适合眼睛四周。建议大家购买专门适合眼部用的物理防晒霜或医生推荐的适合自己的产品。还要选好防太阳辐射的眼镜,劣质的墨镜,不仅不能阻挡紫外线,还可能伤害眼睛。挑选有防紫外线标识、镜片平整、没有色差、尺寸合适的正规墨镜。

此外,避免紫外线巅峰时期外出,即上午11时~下午2时这个时间段。平时出门还可以使用遮阳伞、遮阳帽。(据《生命时报》)

## 更年期脱发这样做

更年期,是一个女性的特殊时期,急躁易怒,潮热、盗汗、面部发红,乳房胀痛,食欲不振,烦躁失眠……各种让人苦恼的症状都找上了门。特别是许多人还会遇上脱发的困扰,大把大把地掉头发,眼睁睁地看着自己浓密的秀发日渐稀疏,却无能为力。严重者甚至会因此产生焦虑、自卑和社交障碍等症状。

为什么会出现更年期脱发?女性进入更年期,卵巢功能发生变化,雌激素水平下降,雄激素水平相对升高,体内激素平衡破坏。这种高雄激素的状态,会导致头发异常脱落。此外,更年期女性容易情绪烦躁,易激动、失眠、焦虑、情绪低落等,甚至会发生更年期抑郁症,这些又可能导致神经性脱发,进一步加重病情。所以,更年期女性脱发多为雄激素性秃发和神经性脱发。

如果出现女性更年期脱发,建议从以下几方面入手:首先,建议女性朋友用平和的心态,面对更年期的到来,这是人生必经的生理阶段;针对更年期雌激素水平下降,必要时可以在医生指导下适量服用小剂量雌激素,以延缓生理变化的骤变带来的副作用;对于不愿意或者不适合服用激素的女性,可以选择中医药进行调理,适当服用一些补肾养血生发的中药,可以减轻脱发。

保持心情愉悦,睡眠充足,每天适度锻炼,比如可以试试慢走等;早晚按摩头皮各一次:按摩时十指张开,用手指在头皮上轻轻按摩,一般5至10分钟即可。

在饮食方面,要注意均衡,营养充足,多吃一些富含铁、植物蛋白、维生素E的食物。(据《北京晚报》)

## 轻度耳鸣按压耳屏可缓解

当用手捂住耳朵或者侧躺压住耳朵时,总能听到“嗡嗡”声,而在把手放开或翻身之后,耳鸣症状就消失了,这种正常人出现的耳鸣,被称为生理性耳鸣。

生理性耳鸣其实是人体呼吸、心跳、血液循环、

关节活动、肌肉收缩或者耳部血管搏动的声音。一般情况下,这些声音都会被外界的噪声掩盖掉,当隔绝了外界噪声或这些声音的音量超过了外界噪声时,就会出现耳鸣。

中山大学孙逸仙纪念医院耳鼻喉科陈穗俊医生

介绍,如果耳鸣的声音比较轻,可以试试压耳屏(耳朵上遮挡耳道的小凸起),耳鸣可以很快消失。但若耳鸣响个不停,影响情绪、工作、学习和生活,需尽早去正规医院检查,以便及早找出“真凶”。

(据《大河健康报》)