

医学新知

园艺疗法有助消除冷漠改善认知功能

浙江台州学院医学院护理学家发现,园艺疗法(利用植物、园艺活动和自然环境的新型干预措施)可以减少痴呆症患者的冷漠,改善认知功能。

研究人员选取患有阿尔茨海默病性痴呆和冷漠的老年人,平均年龄为84.5岁。这些参与者随机分为两组,一组接受园艺疗法和常规护理,另一组只接受常规护理。常规护理组活动包括唱歌、做徒手操和玩益智游戏,每周两次。园艺疗法每周进行一次,为期10周,其中包括4次种植、4次制作手工艺品(使用收获的天然材料)和2次餐饮课程(烹饪和食用)。干预是在小组

环境中进行的,但活动负责人将注意力集中在每个人身上——如经常一对一询问参与者以前在园艺、耕种和烹饪方面的经验,以及对园艺活动的感受。结果显示,在第10周时,与对照组相比,园艺组老人的冷漠评分明显下降,他们的认知功能得到了显著提高。

发表在《老龄化与心理健康》上的这项研究认为,园艺疗法通过为参与者提供适当而有吸引力的手工劳动能够减少冷漠,个性化的辅导也起到了帮助作用。因此,对于冷漠的痴呆症患者,园艺劳动是一种可行的辅助疗法。(据人民网)

求医问药

桑葚加左归辅助治疗神经炎

咨询:我看到一个治多发性神经炎单方:熟地、牛膝各20克,桑寄生、菟丝子、威灵仙各15克,山药、枸杞、山萸肉各12克,秦艽、当归各10克,川芎6克,水煎服,每日1剂,分3次服用,15天为1个疗程,可连服2个疗程。请问此方效果如何?

解答:多发性神经炎属中医痿证、痹证范畴,如有肢麻、肌无力或肌肉萎缩等表现,多与肝肾亏虚有关,治疗以补肾益精、养血柔肝等为主。

上方为滋阴补肾方“左归丸”的加减方。熟地滋肾填精,大补真阴,为君药。山药补脾益阴、滋肾固精;枸杞、山茱萸补肾益精、滋养肝肾;牛膝、桑寄生既能补肝肾,

又可强筋健骨,俱为佐药。四肢麻木兼疼痛的患者常与气血失养、湿邪滞留有关,加桑寄生、秦艽可祛风湿、舒筋络;加威灵仙能除湿通络,治腰膝冷痛、四肢麻木。川芎活血行气,兼能祛风止痛,当归活血补血,可通经止痛。诸味相配,能起到补益肝肾、祛风除湿、活血止痛的作用,对于肾阴亏虚(以腰酸腿软、口燥咽干、潮热、舌红少苔为主征)引起的四肢麻木、肌力减退或肌肉萎缩等,具有较佳治疗或缓解症状的效果。

此外,本方不仅可用于辅助治疗多发性神经炎,对长期不愈的寒湿痹痛、风湿性关节炎,也有一定效果。

(蒲昭和)

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

“每日五蔬果”,即每天吃五份不同种类的水果和蔬菜,是欧

“蔬三果二”组合最延寿

美国家近年提出的,被认为是对健康最有益的果蔬摄入量。美国哈佛大学医学院近期在《循环》杂志上发表的研究不仅证实了这一说法,还通过研究将其细化为,每天2份水果和3份蔬菜(每份约为80克)是延长人类寿命的最佳组合。

研究团队分析了全球超过200万人的健康数据,结果显示,与每天只吃2份果蔬的人相比,每天吃5份的人全因死亡风险、心血管疾病(包括心脏病和中风)死亡风险、癌症死亡风险和呼吸系统疾病如慢阻肺的死亡风险分别降低13%、12%、10%和35%;吃5份以上果蔬,上述效果并没有显著提升。研究还指出,并不是所有的果蔬都能提供同样的益处,例如土豆、豌豆、玉米等淀粉类蔬菜和果汁与降低死亡风险无关;而菠菜、莴苣和羽衣甘蓝等绿叶蔬菜,以及富含β胡萝卜素和维生素C的果蔬,如柑橘类水果、浆果和胡萝卜,则显示出上述益处。

每日到底摄入多少果蔬,目前国际上并没有统一的标准,但上述研究确实对大部分人具有参考意义,针对此研究,有几点值得注意:1.真正有营养的是新鲜的果蔬,而



不是香蕉干、地瓜干等低油油炸类果蔬干或者100%纯果汁,鲜榨果汁等果汁类饮品(真空干燥的果蔬干除外,它们只去除了水分,大部分营养都被保留了下来)。2.土豆、芋头、红薯、玉米等淀粉类蔬菜中也含有大量的维生素和膳食纤维等营养物质,并非对健康毫无益处,只是这些食物在国外通常被用来代替粮食。3.上述研究中每份重量为80克,是指实际摄入的部分,不包括被扔掉的皮、核、根等。

《中国居民膳食指南(2016)》中推荐健康成年人每天要吃200至350克水果和300至500克蔬菜,明显高出上述研究中的推荐量。这可能与食用方法有关。欧美国家通常生吃果蔬,如沙拉,较少数量就可以达到健康作用;而我国主要吃熟蔬菜,烹调过程中或多或少都

会损失部分营养物质,因此需要更多的果蔬数量。不过,不同人群的营养需求不同,不一定要严格按照“蔬三果二”来执行。比如,高血压患者需要多吃水果、做菜时少油少盐,调整膳食钾钠比例(多钾少钠);糖尿病患者多吃少油少盐的绿叶蔬菜有利于血糖控制,还可根据自身消化能力摄入部分升糖指数低的水果,如圣女果、苹果、蓝莓、哈密瓜等,一般来说2份水果的量没有太大问题,但要少量多次,可在饭前半小时或用餐时食用;痛风患者增加果蔬的摄入有利于排出尿酸;瘦弱和消化不良的人达到“蔬三果二”即可,防止影响其他食物摄入,导致总热量不足。

此外,果蔬种类的选择也最好均衡合理,尽量保证每天都能摄入深绿叶菜(如菠菜、油菜等)、十字花科类蔬菜(如白菜、萝卜、菜花等)、豆类(如红豆、扁豆等)、葱蒜类(洋葱、韭菜、蒜黄等)、黄橙红色和紫黑色的蔬菜(如彩椒、胡萝卜、茄子、紫甘蓝等)以及苹果、香蕉、梨、柑橘类等水果。范志红表示,遵循我国膳食指南的建议,每天吃一斤菜半斤果,仍然是科学合理的,而且能带来更多的饮食幸福感。(据《生命时报》)

炎炎夏日,酷热的天气里人体丢失的水分较多,须及时补充。天津中医一附院心血管科医师刘宇指出,瓜果补充水分是不二的选择。

西瓜 中医认为,西瓜性寒,味甘,归心、胃、膀胱经,能清热解暑、生津止渴、利尿除烦,西瓜含水量高,同时含有蛋白质、糖、钙、磷、铁、钾、果糖、维生素A、维生素C、茄红素,以及人体必需的多种氨基酸,所以营养价值很高。注意:西瓜寒凉,吃多了易损伤脾胃阳气,消化不良者、感冒初期、口腔溃疡、糖尿病和肾功能不全者,不宜多食。

冬瓜 中医认为,冬瓜味甘淡,性微寒,有清热解暑、利尿消肿、化痰镇咳、清胃降火的作用。此外,冬瓜皮也是一味能利尿消肿的中药。最适合水肿及高血压和糖尿病患者食用。

丝瓜 中医认为,丝瓜味甘,性凉,无毒,有清热利肠、凉血解毒、活络通经、解暑热、消烦渴、祛风化痰、行血脉、下乳汁、杀虫等功效,是夏日保健佳品。经常食用能清洁皮肤,去除皮肤油脂,补水保

夏日解暑多吃瓜

湿,细嫩肌肤,去除皮肤细小皱纹,改善肌肤粗糙、干皱的状况。

黄瓜 黄瓜中含有多种维生素、胶质、果酸、矿物质及生物活性酶,经常食用可促进机体新陈代谢,还能预防口腔炎、对抗皱纹、淡化色斑,因此被称为“厨房里的美容剂”。

苦瓜 中医认为,苦瓜有生津止渴、清心明目、消暑解热等功效。苦瓜含有多种维生素、果胶、氨基酸、苦瓜甙、丰乳糖醛酸、矿物质和维生素等成分,都是人体不可或缺的营养成分。

此外,内分泌科医师王彬介绍了糖尿病患者夏季饮食,请大家参考。

1.主食的选择 推荐凉拌黄瓜做麦面,荞麦和黄瓜均属高纤维、低热量食品,既清爽可口,进食后又有饱腹感,有助于血糖病患者的血糖平稳。

2.蔬菜的选择 苦瓜、芹菜对稳定血糖很有帮助,很适合糖尿病患者吃。魔芋粉丝拌苦瓜,苦瓜、魔芋可降糖、降脂、减肥、清心明目,通便解暑,但因其寒凉,脾胃虚寒和腹泻者应慎用。(苏玉珂)

“蛇盘疮,缠腰龙,爬满一圈要人命。”说的就是带状疱疹发作时的剧痛。带状疱疹是可防可治的,可以通过接种带状疱疹疫苗来预防带状疱疹的发生,而预防带状疱疹后神经痛,则需要尽早、足量、足疗程抗病毒治疗及联合治疗。

两招缓解“蛇缠腰”

以上患者中约65%会发生神经痛;70岁及以上患者神经痛发生率高达75%。其中,30%至50%患者疼痛持续超过1年,甚至10年或更长。

皮肤虽愈合 剧痛仍持续

带状疱疹到底有多痛呢?它会导致受累神经元发生炎症、出血,甚至坏死,表现为神经元功能紊乱、异位放电、外周及中枢敏化,导致疼痛发生。疼痛多为自发性刀割样、电击样、烧灼样疼痛,即使羽毛划过皮肤都会诱发剧烈疼痛。

带状疱疹引发的神经痛达到十级痛感,是医学界目前最常用疼痛等级NRS数字分级法中最高的一级。持续的剧烈疼痛严重影响生活,45%的患者表现为焦虑、抑郁等。

除了疼痛,带状疱疹还可能引发重要脏器的严重并发症,甚至有猝死风险。让医生头疼、患者叫苦连天的是,即使皮肤愈合,剧烈的神经痛依然会持续。有些患者痛

到无法忍受才来就医,此时的治疗可谓是在亡羊补牢,为时已晚。

因此,预防带状疱疹后神经痛的发生、发展是关键。

72小时内抗病毒治疗可有效减少神经痛

如何减少带状疱疹后遗神经痛的发生?

1.尽早、足量、足疗程抗病毒治疗及联合治疗:研究表明,在带状疱疹发生的72小时内接受规范的抗病毒治疗可以有效减少神经痛的发生。此外,抗病毒药物的选择、剂量、疗程同样会影响疾病的发展,为了减少带状疱疹神经痛的发生率建议患者尽早就医。其他常用的药物包括:钙离子通道调节剂、三环类抗抑郁药、阿片类药物及5%利多卡因贴剂等。

2.接种带状疱疹疫苗:疫苗可增强细胞免疫来预防带状疱疹的发生,可有效降低50岁及以上人群带状疱疹的发生风险。(据《广州日报》)

缺铁性贫血煎土大黄丹参

缺铁性贫血好发于女性和儿童,一般表现为乏力、易倦、头晕、头痛、眼花、耳鸣、心悸、气短、纳差、面色苍白、心率增快。中医认为,“血者水谷之精也,生化于脾”。阴虚血热或脾胃两虚等原因均可引起脾胃功能失常,胃不能腐熟,脾不能运化、吸收,导致水谷精微不足,化血无源,导致贫血。

有一验方可供参考:土大黄30克、丹参15克、鸡内金10克,加水600毫升,大火煎沸后,改用小火续煎30分钟。每日1剂,煎服2次,连服15剂为一个疗程。土大黄味苦、辛,

性凉;入肺、大肠经,有祛瘀消滞的功效。丹参味苦、微寒;归心、心包、肝经,可活血祛瘀生新。鸡内金微甘,性寒;归脾、胃、小肠、膀胱经,有强健脾胃的作用。验方中三药配伍可强健脾胃功能,使气血生化有源,对血小板减少、再生障碍性贫血恢复期均有较好疗效。

注意服药期间禁食辛辣;平时多补充铁元素,动物肝脏是预防缺铁性贫血的首选食品;增强自身体质,如八段锦中的“调理脾胃须单举”,通过上下牵拉按摩腹部,刺激脾胃恢复生理功能。(鲍林)



这人一上了年纪,穿鞋啊,就怕挤脚、捂脚、累脚、滑倒摔跤!今年,拥有百年历史的中华老字号品牌“老美华”与日本 PANSY 专业健康鞋品牌,联合推出的飞织鞋上市啦!



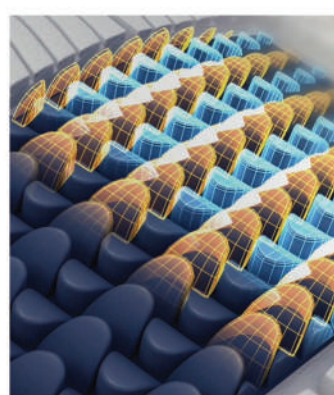
品名: PANSY x 老美华
颜色: 酒红色、粉色、灰色
规格: 34—41 码
鞋面: 飞织高弹纱线
鞋底: 缓震 EVA+ 橡胶贴片



老美华EEE鞋楦 更适合中国人脚型穿着
人随着年龄的增长,脚型也会发生变化。比如长骨刺、脚踵重叠、拇指外翻等脚部问题尤为凸显,很难买到一双合适的鞋子!老美华始创于1911年,是天津市非遗示范单位,四项手工制鞋技艺被列入非物质文化遗产名录中。老美华手工制鞋109年,专为中国人脚型研发,一切只为给国人打造宽敞不挤脚、舒适又轻便、缓震防滑的足部穿着体验。



飞织高弹面料 轻盈不挤脚
人老脚先衰,很多人上了年纪愈发不喜欢走路,穿太重的鞋子出门,不仅累脚,还会影响脚部血液循环。老美华 x Pansy 飞织鞋,鞋面使用高弹纱线一体成型,质地柔软,透气轻盈,图案编织层次感清晰,可包裹隐藏脚部多余赘肉同时对拇外翻起到很好修饰效果;单只鞋子只有120g,大约2个鸡蛋的重量,久穿不累脚!



反向交错齿轮防滑贴片 牢牢抓地 避免滑倒
许多中老年人在站立或行走时面临着重心不稳、崴脚滑倒、意外摔伤的风险。这是因为随着年龄的增长,肌肉力量与运动平衡感都逐渐衰退,足弓弹性也逐渐丧失,负重能力大大降低。老美华为用户精心打造,采用后跟内里防滑设计,日本引进高品质防滑材料,防滑系数高,不易掉跟;在鞋底脚后跟、前脚掌处嵌入橡胶防滑贴片。反向交错齿轮的设计,增加鞋子与地面的摩擦力,使鞋子牢牢抓地,降低滑倒风险,让您穿出稳稳安全感!



三重缓震系统动态缓震助力 走路轻快不累脚
科学的设计让鞋子拥有良好的回弹性和支撑力。U型足弓支撑软垫与鞋底黄金比例前后高度差结构,弥补中老年人随年龄增长足底脂肪纤维逐渐减少的缺失,使穿着者走路足跟不痛,平地站着不累。银离子缓震鞋垫、3D透气缓震网布与EVA缓震大底,三重缓震技术结合,形成动态缓震助力系统,轻软回弹,提升平衡力,让您走路轻快不易累。

给爸妈一双轻便、舒爽、透气的联名款飞织鞋!

专享礼金: 购买联名款飞织鞋立减10元

工作时间: 周一至周六 9:00—12:00 13:00—17:30

订购电话: 400 669 1911

广告