



# 盛夏余威在 需防“秋老虎”

这种天气老年人易患两类疾病,运动锻炼需掌握技巧

立秋已至,但未伏未到,盛夏的余威还在,仍需提防“秋老虎”。中医学上提倡“冬补三九,夏养三伏”,可见这段时间是养生的好时节。这时气候炎热而生机旺盛,人体新陈代谢明显加快。市中医院体检中心主治医师卓楠说,老年人在炎热季最主要的关注点,一个是消化道问题,还有一个就是心脑血管的疾病风险。

文/记者 白丽  
通讯员 倪晶莹  
漫画/小牛

心脑血管功能的  
养护很重要!



## 防脾胃疾病 寒凉食物别多吃 食材变味马上丢

卓楠说,老年人的脾胃功能本来就比较虚弱,天气炎热,正常饮食中我们会比较偏向于吃一些如瓜果、绿豆等清热祛暑的寒凉食物,老年人脾胃功能相对虚弱,在食用这些食材时要注意量的选择,不能吃太多了。同时尽量不食用过于

辛辣刺激的食物,选择尽量新鲜的食物。

夏季气温高,食材容易腐化变质,老年人比较节俭常常舍不得丢弃,稍微处理就食用,容易造成急性腹泻。需要提醒的是,夏季食材一旦出现了变色变味,建议及时丢弃。

## 防心脑血管病 别贪早空腹锻炼 暑期体检时机好

天气炎热而生机旺盛,人体新陈代谢明显加快,皮肤的血流量比平时增加数倍,回流到心脏的血流量减少,影响心肌供血,使老年人成为心脑血管病的高发人群。因此这一群体的夏季养生不可忽视。

卓楠说,一些老人家天不亮就出门锻炼,经过夜间长时间的睡眠,早晨人体失水较多、血液较黏稠,再加上天热、空腹,体内的水分蒸发较多,过早晨练容易引发中老年人心血管疾病。

卓楠特别提醒,现在正值暑假,老人家可让孩子陪着到医院进行一个全面的健康体检。这个时期到医院进行健康体检,规避了秋冬季节天气比较寒凉,老人频繁脱衣穿衣造成感冒受寒等情况。

可在此时进行一些心脑血管相关类别的体检,及时发现自己的血管情况。因为在夏天进行心脑血管的检测,到冬季天气寒凉容易出现心脑血管风险的时期就可以重点对一些高风险的人群进行养护和跟踪保养。

## 运动锻炼不可少 6项注意看清楚

老年人养生,运动是很关键的,即使天热也不能久坐不动,要适度锻炼出汗,将人体阳热之气宣泄,既可降温消暑,又能排出陈气浊物。那需要注意哪些呢?

### ①晨练不宜过早

夏天昼长夜短,天亮得早,天一亮就出门锻炼是不科学的。清晨空气中的二氧化碳浓度较高,不宜进行室外运动。建议选择下午四点以后的

傍晚时间进行适当的体育锻炼。

### ②避开高温时段

老年人还应避免在中午或下午锻炼,因这时暑热湿盛,容易引起中暑或其他意外。

### ③选择阴凉的地方

锻炼的地点应选择在有树的荫凉地带,不宜在日光照射下锻炼,更不宜赤膊露体锻炼。

### ④锻炼前做准备活动

不要做无准备活动的锻炼。锻炼前应先活动一下躯体,扭扭腰,抬抬腿,放松肌肉,活动关节,以提高运动的兴奋性,防止因骤然锻炼而引发意外伤害。

### ⑤及时补充水分

夏季天热,锻炼时人体出汗多,水分消耗大,要及时补充足量的水分和盐分,以保持机体水分和电解质平衡。锻炼前,最好适量喝些淡盐开水或绿豆汤等,不仅可以补充水分和电解质,还有利于清热解暑。

### ⑥运动量要适度

老年人对高温环境适应性较差,耐受力弱,运动时一定要量力而行,循序渐进,以舒适为宜,不可逞强,不宜太过激烈。可选择慢走、太极拳这种比较轻消耗量的运动方式。锻炼时间最好不超过40分钟。

## 颈椎关联疾病多 小心辨识免误治

脊柱号称人体“生命之柱”,颈椎是人体重要“桥梁”之一,每个颈椎都由椎体和椎弓两部分组成。椎体呈椭圆形的柱状体,与椎体相连的是椎弓,二者共同形成椎孔。所有的椎孔相连就构成了椎管,脊髓位于椎管内。颈椎疾病在临床上非常多见,厦门光亮骨科医院院长郑光亮介绍了如下几种:

1. 寰椎即第一颈椎。主要关联头、耳、鼻、喉、脸等。如发生错位退变时,易患头痛、失眠、视力下降、记忆减退、眩晕、高血压和面瘫等症。

2. 枢椎即第二颈椎。主要关联耳、鼻、喉、舌、声带、口等。如增生、退变、椎间盘突出时发生错位,易患昏眩、偏头痛、耳鸣、胸闷、扁桃腺炎、腮腺炎、鼻窦炎、过敏、失声等症。寰椎下关节凹和枢椎上关节突构成了寰枢关节,与颈椎相关的头晕就是寰枢关节问题。

3. 第三颈椎段,主要关联咽、颊、肩、横膈等。如增生、退变、椎间盘突出时发生错位,易患咽喉炎、咽喉部异物感、牙痛、颈肩酸痛、呼吸困难、甲状腺功能亢进等症。

4. 第四颈椎段,主要关联颈部肌肉、咽、臂等。如增生、退变、椎间盘突出时发生错位,易患肩酸痛、牙痛、三叉神经痛、甲状腺功能亢进、胸闷、呃逆(打呃)等症。

5. 第五颈椎段,主要关联手肘、食道、气管、横膈膜、心脏等。如增生、退变、椎间盘突出时发生错位,易患气管炎、咽喉炎、哮喘、手臂酸痛、心动过速或过缓等症。

6. 第六颈椎段,主要关联甲状腺、食道、气管、心肺、上肢等。如增生、退变、椎间盘突出时发生错位,易患上臂或手腕痛、甲状腺炎、低血压、心律失常、五十肩、大拇指酸痛等症。

7. 隆椎即第七颈椎。在低头时看到和摸到颈部最高突起的部位,就是第七颈椎。我们常说的清热要穴“大椎穴”就在第七颈椎棘突下凹陷中。第七颈椎段主要关联甲状腺、食管、气管、心肺、腹肌等。如增生、退变、椎间盘突出时发生错位,易患甲状腺炎、低血压、心律失常、手臂外侧、中指、无名指酸痛等症。

郑光亮说,颈椎引起的病症十分复杂,临床误诊率很高,尤其易被误诊为更年期综合征、抑郁症、高血压、心脏病等,必须请专科医生诊断与治疗,避免和防止误诊误治的发生。(记者 白丽)

## 查出肺结节 中药治疗改善“土壤”

肺结节发病隐匿,许多患者是在例行体检时才发现的,因结节小对肺功能没有多大影响,也没有明显的临床症状,不少人在观察等待中发生恶变延误了治疗。

厦门思明瑞来春第三门诊部主任医师郑建红介绍说,肺结节一经查出,对可疑恶性倾向的,西医一般选择立即手术,而其他肺结节则定期复查,视情况时间为一年、半年或3个月复查一次。尽管大多数肺结节是良性的,但原位腺癌、微浸润腺癌阶段,也会以磨玻璃形式呈现,此磨玻璃结节可以长期稳

定、长期存在,当受外界刺激时或某些致病条件叠加时,可被激化并快速生长,这就是恶性而非良性的,若不加以干预而采取被动的态度等待其突变、爆发,其后果是可想而知的。

能否确保在观察的单位时间内结节一定是良性而不是恶性的?郑建红说,在等待、观察期间,结节除了不变或变大,同样存在恶变的概率。有患者体检发现肺结节,被告知定期观察,然而,一年后结节变大、分叶、毛刺、边缘不规则,手术后病理诊断为:早期腺癌。这就是等待、观察的结果,说明观察期间还

是有恶变的概率。

郑建红说,如果在观察期间用中药治疗和干预,则很大程度上可避免此类事件的发生。卓女士两年前体检时发现左肺下叶背段处磨玻璃结节影,半年后右肺上胸膜下多发小结节,遂行左肺MT手术。一个月后开始服中药,扶正祛邪,益气养阴,清热行瘀,化痰散结。两个多月后复查CT显示:左肺MT术后改变,右肺结节全部消失。再半年复查,右肺结节没有复发。

郑建红介绍,肺结节病属中医的积聚范畴,是脏腑功能失调、气血运行不

畅、肝气郁结、脾虚生湿、肺气失宣所致的气滞血瘀、痰瘀互结、痹阻肺络。临床上注重豁痰化痰散结,施治活血祛瘀化痰以解痰瘀互结,再行气散结通络以解痹阻之肺络。

郑建红建议,肺结节一经查出,在西医的观察期间,可以用中医的方法来治疗,以赢得治疗的时间。通过四诊合参,辨证论治,在抑制结节生长或使结节消散的同时,整体调理,改善体内环境,改善滋生结节的“土壤”,从而达到治疗结节,预防结节复发的目的。(记者 白丽)