凡人养生

耄耋之年老药师的养生经

刘海龙是深耕中药事业的副主任中药师，曾任天津市工商联经济咨询中心医药局咨询服务部常务副主任。如今92岁高龄的刘老虽年事已高、略有耳背，却精神矍铄、思维清晰。他一生不吸烟、基本不饮酒，在多年实践中总结出几条养生经验，值得借鉴。

饮食有节，营养搭配

刘老谨遵《黄帝内经》“饮食有节”之道，饮食坚持清淡、多样化原则，以五谷杂粮为主，蔬菜水果为辅，肉蛋补充营养，兼顾营养均衡。他偏爱温热熟软食物，远离烧烤、油炸食物。他每日清晨饮一杯凉开水，以清洁肠胃、助力代谢；早餐是牛奶或豆浆搭配枸杞、鸡蛋、主食，冬季加鲜熟怀山药；午晚餐做到粗细粮、荤素、干稀三搭配，口味随季节调整。他吃饭定时定量，每餐八分饱，饮酒则限量且必在饭中。

定期体检，顺时调理

刘老坚持每年做一次全面体检，重点监测血糖、血脂等指标，及时掌握身体状况。他注重顺时用药预防疾患，立春前后服用连翘败毒丸等清理肠胃、抵御病邪；日常按体质服用药物，预防便秘、清除体内毒素；冬季加服六味地黄丸、补中益气丸等成药，固本培元，通过科学调理筑牢身体防线。

形神兼练，量力而行

刘老深谙运动养生之道，他将锻炼心得总结为形神兼练、量力而行。他晨起做扭腰、踢腿、伸展头臂活动；早餐前后、晚餐后各散步2000米，每日累计步行4000米，在悠然散步中活动筋骨、舒缓心情；晨起或睡前做腹部按摩，按揉上中下腹部并向下推揉，以促进代谢、预防便秘；保证每日8小时睡眠，劳逸结合。

胸怀宽广，乐享生活

刘老认为，心情舒畅是长寿的关键。他淡化个人得失、荣辱，胸怀宽广，与人为善，从不自寻烦恼，常以“八十不称老，九十年尚小”的心态面对生活。如今，耄耋之年的刘老依旧保持良好的生活习惯，每日看新闻、读书读报、听音乐，适当做些家务，生活自理，日子充实，以积极乐观的心态拥抱生活。

顾晓燕/文

雪天摔倒不要急于站起

雪天出行，摔倒受伤患者以老年人为主，最常见的是髋部骨折、脊柱的压缩性骨折，其次是腕关节、肱骨、肩关节的骨折。老年人摔倒以后，首先要保持冷静，对自己进行基本的身体评估，此时不要急于站起，身边人也不要急于扶起、拖拽老人，以免造成二次伤害。

如果关节活动还可以，没有明显的关节畸形、肿胀、疼痛，可以进行一些简单的活动，试一试能不能动。如果发现明显的关节畸形、肿胀，甚至有一些开放的损伤，此时不要轻易移动。

一些老年人摔倒后，当时没有出现剧烈的疼痛和明显

的外伤，但在随后的生活中疼痛没有减缓或者反而加重的情况下，建议到医院进行检查，排除骨折风险。

有一种骨折叫嵌插性骨折，病人会有不舒服，但是也没有那么疼。如果没有到医院拍片子，骨折就会被忽视，在继续走的过程中，有可能稳定的嵌插性骨折就会移位加重，小的手术可能变成一个大的手术。

刘洋/文

预防老年性耳聋注意啥

3月3日是第27个全国爱耳日，也是国际爱耳日（世界听力日）。目前中国患老年性耳聋的人至少占老年人群的1/3。老年性耳聋防治需要做到以下几点：

养成良好的饮食习惯。要充分重视营养，平时要多补充锌、铁、钙等微量元素，尤其是锌元素。富含锌的食物主要有海鱼、牡蛎、鲜贝类等海产品。

保持心态平和。老年人血管弹性不足，如果情绪激动，很容易导致耳血管痉挛。如果老年人血液黏稠度高，更会加重内耳的缺血缺氧，致使听力下降。

少在噪音大的地方久待。分贝过大的噪声刺激可使脑血管处于痉挛状态，导致听觉器官供血不足而致聋。另外，长期的噪声刺激会使人心烦意乱，血压升高及发生神经衰弱，也影响听力。

戒掉烟酒。长期大量吸烟、饮酒可导致心脑血管功能的紊乱，引起或加重心脑血管疾病，使内耳神经供血不足，从而影响听力。

加强体育锻炼。坚持体育运动，能够促进全身血液循环，使内耳血液供应得以改善。散步、慢跑、打太极拳等都可以，要坚持经常做。

光明/文

食疗宝典

缓解春困 试试养生茶方

春天易困倦、嗜睡、头脑昏沉。为您推荐几款养生茶方。

疏肝茶

材料及做法：素馨花2克，佛手2克，葛花5克，枳椇子5克，决明子5克，冰糖适量。以上材料加适量开水焗泡20分钟左右。

适应证：急躁、焦虑、烦渴、脘胁胀痛、酒食积滞等。

养心茶

材料及做法：三七2克，五指毛桃6克，红景天6克，肉桂1克，炙甘草3克。以上材料加适量开水焗泡20分钟左右。

适应证：心悸、胸闷、气短、神疲乏力等。

养脾茶

材料及做法：焦山楂6克，焦麦芽6克，白术5克，陈皮2克，连翘2克。以上材料加适量开水焗泡20分钟左右，或煮水代茶饮。

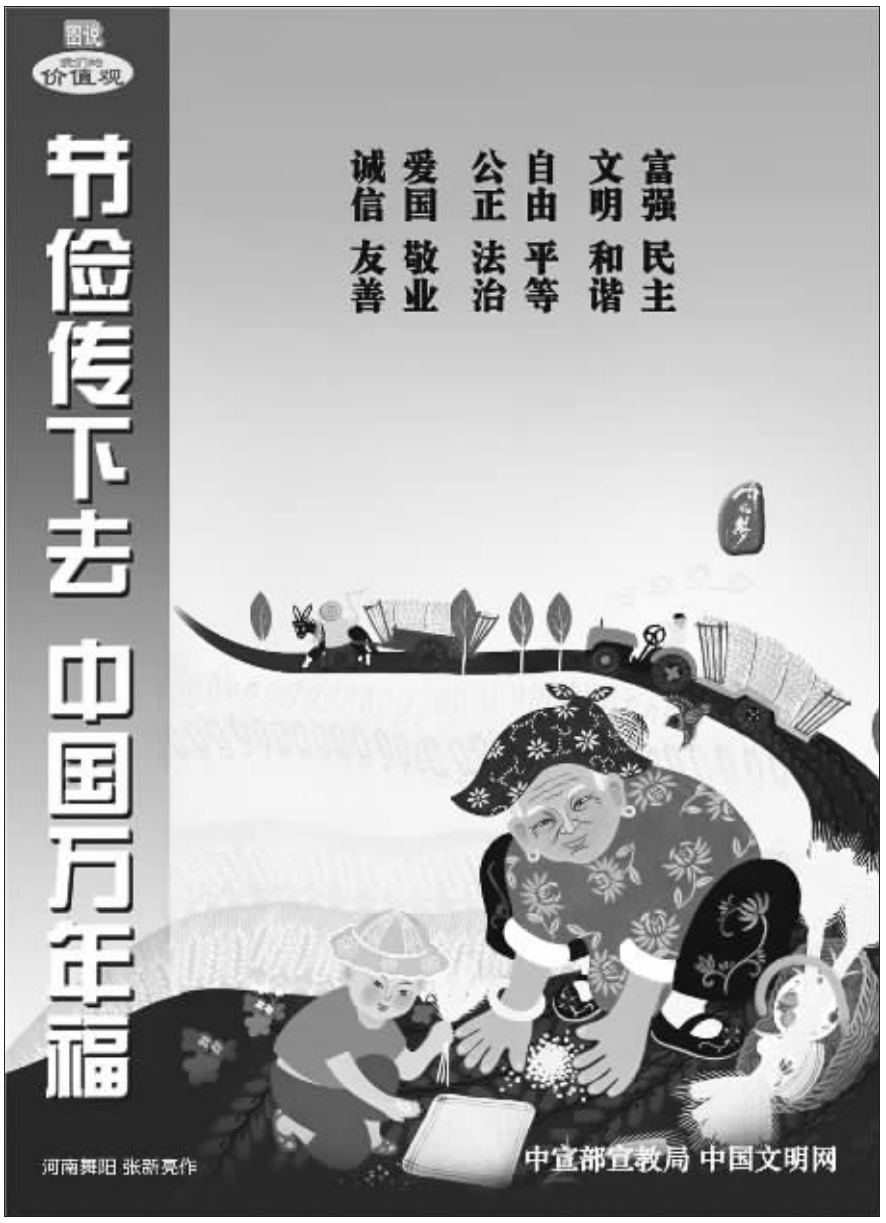
适应证：胃胀、胃痛、呕吐、泄泻、肉食积滞等。

益肺茶

材料及做法：五味子3克，玉竹6克，陈皮2克，杏仁3克，桑白皮3克。以上材料加适量开水焗泡15分钟左右，或煮水代茶饮；不喜酸者可加冰糖适量调服。

适应证：干咳无痰，或痰少色白，气促气逆等。

李奕诗/文



保健支招

六招缓解肩周炎发作

一到冷天肩膀就隐隐作痛，严重时甚至胳膊都抬不起来，这很可能是肩周炎犯了。

天冷为何易诱发肩周炎

诱发肩周炎的原因很多，其中温度是重要因素。气温骤降时，为了保存身体的热量、减少温度的丢失，人体周身血管收缩，血液循环相对减慢。肩部作为人体活动的重要部位，其周围的肌肉、肌腱、滑囊等软组织在寒冷刺激下也随之变得“僵硬”，血液循环不畅、代谢能力减弱，从而引发炎症。此外，天气寒冷时人们户外活动减少，肩部缺乏必要的运动，容易导致肌肉僵硬。随着年龄的增长，人体的正气逐渐减弱，肩部结构亦逐渐老化，对寒冷刺激的抵抗力减弱，也易引发肩周炎。

识别肩膀的求救信号

肩部疼痛。肩部呈阵发性疼痛，多为慢性发作，疼痛逐渐加剧，甚至呈持续性疼痛。气候变化、夜间或劳累后疼痛会加重，甚至伴随着剧烈的活动疼痛。

肩关节活动受限。肩关节各方向的主动与被动活动均受限，尤其是梳头、摸背、穿衣、洗脸等日常动作难以完成。

畏寒。肩部在寒冷天气下疼痛更加明显，患者常感到患侧肩部畏寒，与对侧不一样。

肌肉痉挛或萎缩。随着病情的发展，肩部肌肉逐渐呈条索状，到中后期肌肉出现萎缩。

教您六招缓解肩周炎

姜渣热敷。可以取适量不去皮的生姜，洗净后捣烂，挤出姜汁备用。将姜渣在锅中炒热，用纱布包裹扎口，在患侧肩部热敷。姜渣包凉后，加些姜汁入锅炒热后再敷。每次热敷15至20分钟，每日1至2次。

醋热敷。取适量食盐放入铁锅内爆炒，另取适量陈醋，边炒边洒入盐内。醋洒完后再略炒一下，倒入事先准备好的布包内，趁热敷于肩部疼痛处。每次热敷15至20分钟，每日1至2次。

热水袋热敷。选取大小合适的热水袋，检查无漏气后，将60℃至70℃热水装至热水袋容量的三分之二，排出气体，旋紧袋口，擦干袋外面的水，敷于患侧肩部。每次热敷15至20分钟，每日1至2次。

药物辅助。局部外用药物如麝香止痛膏、红花油等，可以起到缓解疼痛的作用。但使用时要遵循医嘱，避免过敏等不良反应。此外，还可以遵医嘱服用口服药，如布洛芬缓释胶囊、塞来昔布胶囊等，以缓解疼痛和炎症。

按摩推拿。通过按摩肩部肌肉和穴位，可以促进血液循环，缓解肌肉僵硬和疼痛。

中药调养。中药内服可以根据个人体质和病情进行个性化调理，通过补气、温经、散寒、活血化瘀等功效来缓解肩周炎症状。中药调养需要在专业中医的指导下进行。

海涛/文