

五十多歲老得最快

一項研究發現，受血液循環尤其是微循環系統功能隨年齡遞增而減緩的影響，人體會在50~59歲時急劇衰老。這為我們抗衰老打開了新的思路，即在這一時期注意保養，能有效地降低身體的衰老程度，減少老年疾病的發生。

血液循環對人體健康有重大影響，因為身體的器官組織均需要充裕的養分與足夠的氧才能正常運作，血液循環正是扮演輸送的角色。一旦血液循環差，器官組織得不到適當的補給，自然會功能下降。

根據研究，人體的血液循環，尤其是微循環系統會隨着年齡增加而逐漸功能減緩。30~40歲下降一坡，40~49歲再下降一坡，至50~59歲會有明顯的退化表現，通常50歲以上的人容易感覺體力大不如前，容易勞累。如果這時還不注意調整生活方式，到了60~69歲，各種疾病就會紛紛出現，如高血壓、糖尿病、動脈硬化、冠心病等。

換言之，如果50~59歲能善加保養，降低身體機能老化程度，有助避開60~69歲的疾病危險期，便可以健康而充滿活力地享受晚年生活。

建議多吃清理和保護血管的食物，如玉米、西紅柿、海帶等。養成喝茶的習慣，茶多酚能提高機體抗氧化能力，降低血脂，緩解血液高凝狀態，增強紅細胞彈性，延緩動脈粥樣硬化。



跳舞、跳繩、做操、打太極拳等任何一項運動都利于我們的血液循環，關鍵在於堅持，每天運動量應以身體適應為宜。此外，進入50歲以後，中年人要学会服老，改變生活和工作節奏，做到張弛有度，勞逸結合，萬不可逞強使氣。多和大自然接觸，短途旅遊、瀏覽名勝、爬山遠眺等都助于開闊視野，增加精神活力。

忽視黑血便 心梗再復發

張先生今年65歲，此前因突發持續胸痛1小時到醫院急診就診，被診斷為“急性下壁心肌梗死”，在心內科住院治療。當時，醫生給他做了急診冠狀動脈造影檢查(CAG)及經皮冠狀動脈介入(PCI)治療，右冠脈植入支架1個後，患者好轉出院。由于張先生的前降支仍有一個約70%的狹窄，3個月後，他再次入院進行介入治療。出院後，張先生每日規律服藥，包括阿司匹林、氯吡格雷等。

最近某天的凌晨5時，張先生排大量黑便後，突發胸痛，同時伴有乏力、頭暈、出汗等癥狀，被緊急送至醫院急診。

醫生給他做心電圖時，發現前壁導聯出現ST段抬高，考慮為“急性前壁心肌梗死”，急診查血常規時，發現他血色素68克/升，便常規顯示便潛血陽性。醫生考慮他同時合并“消化道出血及失血性貧血”，收入心臟病房監護室治療，給予輸血、改善心臟供血等治療後，患者逐漸好轉。

雖然張先生再次心梗時獲得救治，癥狀好轉，但這個案例提示我們注意以下幾點。

首先，急性心肌梗死介入治療後的患者，常需要每日規律服用阿司匹林及氯吡格雷進行抗血小板聚集治療，應注意觀察出血情況。案例中，張先生回家後的2周期間，每日排便均有顏色發黑，但并未在意，此次發病就是嚴重貧血誘發了急性心肌梗死。其次，這類患者如果發現大便為黑色、柏油色，應及時就診，請醫生排除消化道出血，以免貧血誘發心臟缺血、心梗。最後，心梗患者即使已經住院治療過，如果不堅持服藥，或沒有注意調整生活方式，也可能再次發生心梗。因此應堅持遵醫囑服藥，一旦出現心梗癥狀，應及時就診。

吃花生可養胃

花生是一味中藥，中醫認為花生適用營養不良、脾胃失調、咳嗽痰喘、乳汁缺少等癥。

花生雖然是一種很普通的食物，但因其有很高的藥用價值和保健功能，被稱為“人參果”。秋季多吃一些花生，對於養生保健有很大幫助。另外，秋季是慢性胃炎和胃、十二指腸潰瘍病復發的高發期。如果這時有意識地吃一些溫胃散寒的花生，對治療胃病大有裨益。每天適量吃花生(不超過50克)，對養胃有一定好處。

最後強調的是，老少均可食用花生。另外，病後體虛、手術病人恢復期以及婦女孕產後進食花生均有很好的補養效果。

三個穴位緩解秋燥感冒

秋燥感冒是感受觸冒風邪，并與當令之燥氣結合所致的外感疾病，其臨床表現主要為鼻咽喉幹燥、鼻塞、流涕、噴嚏、幹咳少痰、頭痛、惡寒、發熱、全身不適等。此種感冒治法以祛風解表宣肺為主，按摩風池、列缺、迎香這三個穴位可以在一定程度上緩解不適。

風池穴 風池穴為少陽、陽維之會，陽維主一身之表，因受風邪所致的疾病，皆為本穴主治範疇。風池穴位于後頸部頭骨下，兩條大筋外緣凹陷中，約與耳垂齊平。操作方法：用力旋轉按揉，以有酸脹感為宜。每日1~2次，每次100下，有祛風解表之功。

列缺穴 列缺為肺經絡穴，肺主皮毛，外邪侵襲，首先犯肺。按摩列缺穴可治療幹咳少痰、頭痛、惡寒、發熱等癥，有宣肺止咳平

喘、利肺化痰之功。列缺穴位于橈骨莖突上方，腕橫紋上1.5寸，可兩手虎口相交，一手食指壓在另一手的橈骨莖突上，食指尖端到達的凹陷處即為列缺。操作方法：一手拇指按于另一手的列缺穴，輕輕摩擦，以發熱為度。每日2~3次。

迎香穴 肺與大腸相表裏，肺開竅于鼻，迎香穴為手陽明大腸經之腧穴，位于鼻旁，根據本穴位置及與其他經的關係，有宣利鼻竇之功。可治療鼻咽乾燥、鼻塞、流涕、噴嚏等癥狀。本穴在鼻翼外緣中點旁、鼻唇溝中。操作方法：屈拇指，用拇指的指間關節按壓穴位，以有酸脹感為宜，鼻酸流涕，效果更佳。每日2~3次。

若經穴按摩，癥狀仍不緩解，且有持續加重的傾向，請及時就診。

肝好壞看指甲



中醫學認為，“爪為筋之餘”，“爪”包括指甲和趾甲，是體內的筋延伸到體外的部分。肝主筋，又能藏血，故肝臟與筋和指甲的關係都十分密切。從指甲的堅脆、厚薄、顏色枯萎或潤澤等信號，可以讀出體內肝血的盛衰秘密。

健康人的指甲，一般因血液供應充分而呈桃紅色，表面光滑圓潤，厚薄適度，形狀平滑光潔，無縱橫溝紋，沒有幹癢斑。若肝血盛衰出現變化，往往會在指甲上有所表現。

辨顏色 若指甲顏色蒼白，往往說明有貧血或營養不良，可多吃大棗、黑芝麻等補氣補血的食物；若指甲黯黃，可能是肝膽疾病或其他慢性疾病的先兆，需進一步檢查才能確診；指甲青紫，暗示有寒證，或是血瘀、缺氧。

辨斑點 指甲出現白色斑點，多為小兒消化不良、蟲積或者缺鈣，平時應注意飲食衛生和營養均衡；指甲下出現紅色斑點，說明毛細血管有出血；出現黑斑，說明血液循環發生障礙，可能有腫瘤、壞疽，建議到醫院做進一步檢查。一般指甲出現縱紋，多為過度疲勞、神經衰弱、免疫力低下或其他慢性疾病，平時應注意休息；出現橫溝，一般是營養不良，或是慢性消化系統疾病。

辨半月痕 指甲根部的“月牙”，又稱半月痕，也能反映機體的氣血健康狀況。身體健康者，半月痕大小適中，呈灰白色；若沒有半月痕，多是氣血不足表現；半月痕過大，則易患高血壓、甲亢等疾病。

指(趾)甲的保養，一離不開健康飲食，二要經常鍛煉身體。飲食方面，除經常食用具有補血作用的食物和藥物之外，還需補充奶類、蛋類、豆類、魚類等優質蛋白，以及黑米、黑木耳、堅果等食物。此外，由于手和腳處於全身經脈交會處，平時應多注意手足的運動，尤其老年人可以玩玩健身球，搓搓核桃，經常甩甩手。平時要經常走動，行走時用腳趾抓地，可促進腳部血循環和趾力。

練瑜伽降壓還能穩心律

練習瑜伽除了能增加身體的柔韌性、穩定情緒外，還能降血壓、穩心律、提高心臟儲備能力等好處。研究發現，即使每天只做一組簡單的動作，如拜日式，都會有助心臟健康，其好處體現在以下幾個方面。

減輕壓力 壓力會導致人們出現一系列與心臟病有關的行為和風險因素，包括高血壓、吸煙、缺乏運動和暴飲暴食。瑜伽在減輕壓力、抑鬱和焦慮程度方面發揮了重要作用。美國密歇根州的心臟病學家喬爾·卡恩認為，瑜伽讓練習者把注意力放在呼吸上，從而起到了減壓作用。

降血壓 2014年的一項研究發現：與不鍛煉的人相比，參加瑜伽練習至少8周的人血壓出現了輕微下降。紐約艾伯特愛因斯坦醫學院臨床醫學副教授羅伯特·奧斯特菲爾德博士解釋，瑜伽將提高身體

素質和減輕壓力有機結合，從而平穩了血壓。

提高有氧代謝能力 發表在《體育運動醫學與科學雜誌》上的一項研究成果顯示：心衰患者在練習瑜伽後，其有氧代謝能力提高了22%，心臟炎癥有所減輕，心血管耐力和生活質量均得到了提高。

舒緩不規則心跳 一項針對49名房顫患者展開的研究發現：練習瑜伽的房顫患者其發病次數減少了約一半，他們的心率和血壓也有所降低。

增加社會歸屬感 在心臟病發作或其他重大心血管事件發生後，很多病人會感到社會隔離感，有些人甚至發展為抑鬱癥。卡恩博士認為，參加瑜伽課程所形成的社會歸屬感有助于緩解抑鬱情緒和孤獨感，它讓練習者感到周圍的環境是安全的，并與其他人發生互動和連接，也更有可能做出健康的決定。

肩周炎越拖越疼

肩周炎是人們熟知的肩關節疾病，俗稱“五十肩”。目前，其發病人群呈年輕化發展，必須早防早治。

肩周炎是肩關節囊及周圍組織發炎，伴隨成纖維細胞(功能活躍的細胞)增生的結果。發病年齡多在50歲左右，女性發病率略高于男性。

受涼、姿勢不正確是誘因。肩周炎發病多因長期過度勞累、外傷、姿勢不正確所致。比如，午休時喜歡枕着手臂睡覺；蓋被子只蓋到胸前而忽略了肩部；一些年輕人由于怕熱或愛美，喜歡穿背心或吊帶衣服，不注意肩部保暖，這些都可能埋下“五十肩”的隱患，引起肩關節周圍軟組織急性或慢性無菌性炎癥反應——滲出、水腫。炎癥長期不消除，會導致肌腱、關節囊黏連，影響關節功能活動。

存在認識誤區。臨床發現，很多人由于不能正確認識肩周炎，在預防和治療上存在諸多誤區。

誤區一：肩周炎能自愈，不需要看醫生 肩周炎早期癥狀為肩部疼痛、壓痛、活動不受限，有時夜間會疼醒，睡覺時不能壓迫肩部。後期則表現為肩關節黏連，活動功能明顯受限，不能背手、梳頭、穿衣服、洗臉等，局部肌肉有僵

硬、緊張或肌肉萎縮等現象。早期癥狀一般很少得到重視，很多患者因為怕疼而不敢多活動關節，以為忍忍就好了，久而久之導致肩關節各方向活動受限，嚴重影響生活，且伴有持續性疼痛不適。所以，當患者自檢疑似為肩周炎時，千萬不能拖，應盡快就醫，以免癥狀加劇。及時進行適當治療可縮短病程，預防肌力下降、持續活動度喪失等併發癥。

誤區二：疼痛時，盡量不活動 無論病程長短，癥狀輕重，均應每日進行肩關節的主動活動。長時間不鍛煉肩關節，容易發展為“凍結肩”，祇有活動鍛煉才能把肩關節黏連的韌帶、軟組織一點點“撕開”。但也不是說鍛煉的力度越大越好，以不產生劇痛感、局部舒適為宜。

運動適度，有助康復。肩周炎患者不妨試試以下幾種運動：1.鐘擺運動。彎腰，患肢自然下垂，用患者自身重量進行環轉動作，可進行順時針及逆時針兩個方向的運動，每個方向5~10次，以不引起進一步疼痛為度。2.肩梯活

口腔長潰瘍 試試用蜂蜜

專家指出，口腔潰瘍的發病時間不受限制，并且與季節無關。年輕人之所以口腔愛長潰瘍，那是因為常熬夜或愛吃煎炸辛辣的食物所致。然而，你可知道，小小的口腔潰瘍一旦不注意，竟可引發癌變。

專家介紹，口腔潰瘍俗稱“飛滋”，長口腔潰瘍的原因有很多種，并不祇是上火，與心理因素、社會因素、遺傳因素、感染因素、營養失衡等有關。多數人可能是個人免疫力下降的因素或者是創傷性感染導致潰瘍。一般有紅、黃、凹、痛4個臨床特點，具體指的是潰瘍的周圍會紅腫，其本身通常是黃色的，形狀是凹陷的，比較疼痛。

由于口腔潰瘍有自愈性，許多人不以為然，依然熬夜不戒口。也有的人見自己長口腔潰瘍，就喝涼茶。專家表示，這些做法都是欠缺考慮的。口腔潰瘍一般10天左右就能自愈，但還是應避免吃煎炸辛辣的食物，調整好作息規律，以免潰瘍復發。

專家提醒，有些患者在患口腔潰瘍時，不注意飲食和口腔衛生，一直刺激潰瘍位置，會導致潰瘍長時間不愈合，這種情況下很有可能導致感染程度加深。故建議注意口腔衛生，勤漱口、勤刷牙，保持口腔內清潔；以及保證有效休息，避免過度疲勞對身體產生負擔，拖延病情。

專家表示，癌變一說絕不是危言聳聽，一旦潰瘍處變成菜花狀的形態，說明此處的口腔潰瘍極有可能已經引發癌變，必須去醫院檢查治療。嚴重時要進行切除手術。



動。俗稱爬牆，面朝牆壁，雙手沿着牆壁不斷上移，逐漸提高肩關節的活動範圍，上舉至最高位置，停留5~10秒後緩慢放下。一天做兩組，每組10~30次。3.肩關節周圍肌肉的力量訓練。通過遠端負重訓練，如手握啞鈴上舉、側舉、後伸，加強肩關節周圍肌肉的力量。康復訓練必須在大夫的指導下進行，循序漸進，不能急于求成。此外，平時要注意肩關節保暖，避免突然牽拉、提重物和再次損傷。平時要保持良好的生活習慣，不要長時間保持同一姿勢。家人也可以為患者進行按摩，先仰臥，按摩肩部肌肉，再俯臥，按摩後面的肌肉，幫患者上舉、側舉、後伸手臂，加上一點力度，轉動一定的角度，都有助于病情康復。