中国中医药报
CHINA NEWS OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

银发族快乐出游诀窍

出门旅游、增长见识,是一件很快乐的事,但对老年人来说,往往顾虑太多,担心行程紧张劳累、体力吃不消、路上生病,索性打退堂鼓。事实上,只要行前做好以下的充分准备,“银发族”一样可以尽兴出游。

安排适当的旅游路线

老年人应选择交通方便、气候温和的目的地,行程不可太紧凑,乘车时间不要太长,在每个景点停留的时间久一点,才不至于一直赶路。

老年人比较容易疲倦,旅游中应有较多的休息时间。若是跟团旅游,有些旅行社有分年龄旅游团,会针对老年人规划特别的行程,老年人不妨参考看看,最好选择晚出早归、吃得饱、睡得好的行程。

行前要体检

旅行前,应先请医师做身体评估,征得医师同意后才出发,并应根据健康状况来决定旅游地点及天数。例如,有心脏病或气喘病的老人,不适合到寒冷及高海拔的地方,以免病情恶化;而有退行性关节炎的人,不适合走远路或爬山。

此外,行前可向医师申请一份病历摘要,注明病情、使用药物、过敏史及发生紧急状况时应注意的事项,随身携带。

携带常用药物

老年人常有高血压、糖尿病、心脏病等慢性疾病,需长期服药,千万不可因出门旅游就擅自停药,以免病情恶化。

旅行时,应携带足够用药,并放在随身行李中,切勿托运,而有心脏病的人更应随身携带硝酸甘油等急救药品。

若到国外旅游时间较长,可附机票影本,请医师开两个月的慢性病用药。另外,最好也备妥感冒药、肠胃药及晕车药等常用药品,以备不时之需。

注意饮食卫生

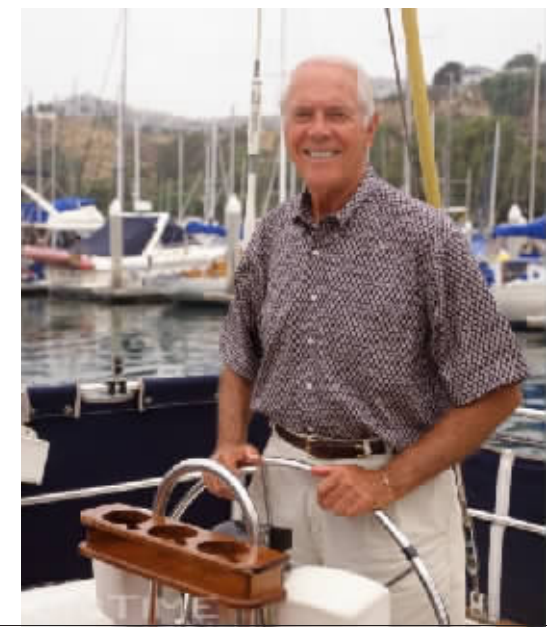
虽然品尝各地美食是旅行时的一大享受,但还是要注意饮食卫生,以免吃坏肚子,影响了旅行的兴致。在外地,尽量不吃摊贩或来路不明的食物,避免未煮熟的海产野味,不喝生水,面对美食也不宜吃得太多,以免消化不良;多选择清淡的饮食,多吃蔬菜水果,可防止因出外旅游作息时间改变引起的便秘。

防止着凉感冒

行前请先了解当地的天气概况,特别是气候多变、早晚温差大的时节,因老年人的免疫力差,须带足够衣物随温度增减,以免受凉感冒。

防止意外伤害

老年人因肌力不佳、步态不稳及视线不良等因素,较易发生跌倒碰撞等意外伤害,旅行时,应带手杖,穿平底鞋,尽量结伴同行,最好随身带上通讯工具,发生意外时可立即寻求帮助。 (孙淑蓉)



面对危机事件的自我救助

——紧急心理救援知识问答(8)

□ 汪卫东 中国中医科学院广安门医院

面对突如其来的重大自然灾害和公共卫生事件,即所谓危机事件,我们每一个人无论官职大小、地位高低、贫穷富裕、年龄大小,都变成了平等的人,每一个人或多或少都会有一些恐惧、焦虑、不安、无奈的心理,这是正常的。

珍爱自我,放松心情

珍爱自我,也是珍爱家人、珍爱人类的表现,为此我们应注意做好以下这些事情:

1.如果有一些不良情绪发生,每天要做一些简单的自我暗示,告诉自己所有的感觉均是正常的,在离开救灾工作岗位之前,适时地将这些感觉和救灾经验与其他的救灾伙伴分享;了解这种情绪冲击需要一段时间调适,允许自己在适当的时候感受、发泄情绪。

2.留意自己与伙伴是否过分疲惫,给自己适时的放松休息与睡眠,不但要劝别人休息,也要劝自己休息。

3.必须有定时定量的饮食,即使不太想吃东西。要把吃饭作为一件人生重要的工作来完成。

4.无论情况多么困难,多么严峻,也尽量让自己维持日常生活的规律,保证饮食、睡眠正常,休息时的环境保持安静、舒服、自在。

5.多给予自己及周围的亲友鼓励,相互加油、打气,在已经做过的工作上继续增加有利的作法,避免批评自己或其他伙伴的救灾工作,不要孤立自己,多与亲戚、朋友、邻居、同事保持联系,交流大家的感受。

6.避免不恰当地发泄情绪:酗酒、乱发脾气、自虐,甚至虐待别人。

7. 肯定自己与工作伙伴在任何微小工作上的好的改变,并乐观地期待未来愿景。

8.有困难时,不要犹豫向伙伴们提出,并接受他人提供的帮助与支持。

面对痛苦,调适解脱

人们在面对哀伤痛苦时应做以下一些调适:

1.把心中的忧郁、愤怒、紧张等情绪逐渐消除、发泄,这些负面的情绪对人生有极大的伤害。

2. 接受亲人已经过世的事实是很重要的。

3. 从怀念过世者当中转移到如何化悲痛为力量,继续他未完成的心愿,为家庭社会贡献心力。

4.借助宗教信仰来帮助人们面对死亡。

5.在世的人需要继续人生的路程,逐渐让过世者慢慢离开我们。

6.将失落的情绪寻求另外的人、事、物来取代。

如果一些人哀伤的程度较炎严重,且持续时间超过4~6周,影响到日常生活或有许多不良情绪存在时,就需要寻求精神医疗专业人员去接受心理治疗,以免影响人生发展。

早期近视10大征兆

□ 杨永升 中国中医科学院眼科医院

许多孩子发现近视时已经太晚,往往已达100~200度,视力低于0.5,耽误了最佳矫正的机会。那么,怎样才能及时发现孩子近视呢?

首先,除个别情况外,大部分近视眼发生在孩子的青春期前后:男孩14~15岁;女孩13~14岁。所以,在孩子进入初中前后,一定要特别注意他们的视力变化,发现视力下降,要及时就诊处理。

其次,平时要细心观察孩子在学习和日常生活中的表现,发现以下情况,就有可能是近视发生的早期征兆,应当引起警惕。

眯眼:当远处目标看不清时,孩子往往采取眯眼的办法来弥补,因为眯眼时眼睑可以遮挡部分瞳孔,减少弥散光线,减少散光的影响,从而暂时提高和改善视敏度。

眨眼:频繁眨眼在一定程序上可缓解近视,增加视力清晰度。不少人在流泪时,看东西也会更清楚一些。

揉眼:看不清目标时,常用手揉眼睛,以企图更好地看清楚些。

歪头:常发生的是歪头看电视,也是由于在歪头时,可以减少部分弥散光线的干扰和影响,有些孩子甚至会养成歪头的习惯。

皱眉:皱起眉头,企图使双眼都“用力”,以此来改善视力。但实际上这样做由于眼外肌压迫于眼球,反而使近视眼的发展速度加快。

扳眼:少数孩子在看不清远处目标时,常用手在外眼角,用力将眼角皮肤向外扳扯,达到同歪头眯眼一样的效果。

斜眼:部分近视孩子合并发生外斜视,一只眼看前方时,另一只眼偏向外面。所以,发现眼斜时也一定要先查视力。

凑近:常常表现在看电视时往近处凑,尽量靠近电视机,看书写字时。趴得很近、很低。

抱怨:由于视力不稳定,一些孩子会抱怨教室光线太暗,或说因黑板反光看不清,还有不少孩子说晚自习时视力差等。

出错:远处目标不清楚,见了熟人也不打招呼。考试时会抄错题,暗处行动时可被东西绊倒或碰伤,还有的表现为学习成绩下降,常须借别人的笔记来抄写等等。

食用碘盐4注意

碘是人体必需的微量元素,也是提高智力的智慧元素。食用碘盐是消除碘缺乏病、提高儿童智商最经济、简便、行之有效的方法。但由于不少人缺乏正确食用碘盐的科学知识,致使碘元素在烹调过程中白白浪费,所以在食用碘盐时应注意以下几点:

1.避免碘盐早下锅 因碘盐受热易分解出碘,碘易挥发,故炒菜或做汤时,要晚放盐。根据有关实验表明,炒菜炝锅时放碘盐,碘的食用率仅为10%,炒菜时中间放碘盐,碘的食用率为60%,出锅时放碘盐,碘盐的食用率可达90%。吃凉拌菜碘的食用率为100%,是食用碘盐最理想的方法。所以,要避免炝锅、久炖、长时间烹煮,以免碘受热损失。

2.避免加醋和酸性物质 碘元素在酸性条件下,极容易遭到破坏,炒菜时加醋或酸性物质,会使碘的食用率降低,因此在食用碘盐时,最好少放醋或不放醋。

3.最好使用植物油炒菜 因动物油易与碘发生化学变化,使其挥发失效,而植物油性质稳定,不易与碘发生化学反应,故以用植物油炒菜烧汤为好。

4.碘应避光密封保存 碘盐若长期接触空气和阳光,食用率就会降低。所以买回的碘盐,应放在有色玻璃容器中,用后加盖保存,并随吃随买,尽量不要久存后才食用,同时要坚持常年食用碘盐,如连续3~6个月不用,就会失去补碘的作用。 (朱本浩)

中老年人怎样预防健忘症

人过中年后往往会出现“丢三落四,扯东忘西”的健忘现象,这实质上是一种脑功能障碍的表现。治疗健忘症没有天然妙药,需寻找发病原因,防患于未然或通过调整以延缓症状。

勤于用脑。“用进废退”是生物界发展的一条普遍规律,大脑亦是如此。勤奋的工作和学习往往可以使人的记忆力保持良好状态。对新事物要保持浓厚兴趣,敢于挑战。中老年人应经常看新闻、电视、电影,听音乐,特别是下象棋、围棋,可以使大脑精力集中,脑细胞会处于活跃状态,从而延缓衰老。此外,适当地有意识记一些东西,如喜欢的古诗词、歌词以及记日记等对记忆力也很有帮助。

保持良好情绪。良好的情绪有利于神经系统与各器官、系统的协调统一,使机体的生理代谢处于最佳状态,从而反馈性地增强大脑细胞的活力,对提高记忆力颇有裨益。

经常参加体育锻炼。体育运动能调节和改善大脑的兴奋与抑制过程,能促进脑细胞代谢,使大脑功能得以充分发挥,延缓大脑老化。

养成良好的生活习惯。大脑中存在着管理时间的神经中枢,即所谓的生物钟,工作、学习、活动、娱乐以及饮食要有一定的规律,以免造成生物钟的紊乱、失调。尤其要保证睡眠的质量和时间,睡眠使脑细胞处于抑制状态,消耗的能量得到补充。

注意合理营养。从饮食方面来讲,造成记忆力低下的元凶是甜食和咸食,而多吃维生素、矿物质、纤维素丰富的蔬菜水果可以提高记忆力。银杏叶提取物可以提高大脑活力、注意力,对记忆力也有一定帮助。至于咖啡,它可以在短时间内使大脑兴奋,如果需要我们集中注意力、记忆力做事,可以事先喝一杯咖啡。

摸索一些适合自己的记忆方法。对一定要记住的事情写在笔记本上或写在便条上,外出购物或出差时列一个单子,将必须处理的事情写在日历上等等,都是一些可取的记忆方法。另外,联想、归类都是一些良好的记忆习惯。

其实,健忘症并不是可怕的疾病,但因为健忘而造成的忧郁、不安或自信心降低却可能带来更大的危害。我们认识了健忘症就应该正确地对待它,积极地调整自己,不要让它来困扰我们的工作和生活。

(郑天龙)

膳养斋

夏天防晒要会吃

夏天防晒,人们往往会想到各种各样的防晒霜。其实,防晒不仅要用防晒霜做“表面文章”,内在的补养也很重要。这里介绍4种具有防晒功效的食物,不妨试着多吃一些。

番茄 这是很好的防晒食物。番茄富含抗氧化剂番茄红素,每天摄入16毫克番茄红素,可将晒伤的危险系数下降40%。熟番茄比生吃效果更好。

柠檬 含丰富维生素C的柠檬能够促进新陈代谢,延缓衰老,美白淡斑,收细毛孔,软化角质层及令肌肤有光泽。据研究,柠檬能降低皮肤癌发病率,每周只要一勺左右的柠檬汁即可将皮肤癌的发病率下降30%。

坚果 坚果中含有不饱和脂肪酸,对皮肤很有好处,能够从内而外地软化皮肤,防止皱纹,同时保温,让肌肤看上去更年轻。坚果中含有的维生素E不仅能减少和防止皮肤中脂褐质的产生和沉积,还能预防青春痘。

鱼类 科学研究发现,一周吃三次鱼可保护皮肤免受紫外线侵害。长期吃鱼,可以为人们提供一种类似于防晒霜的自然保护,使皮肤增白。

此外,一些感光蔬菜,如白萝卜、芹菜、香菜等,容易使皮肤出现色素沉淀,在阳光强烈的季节最好少吃。

(时 信)

营养保健话芝麻

芝麻除具有独特的美味和芳香外,真正的价值还在于它是极佳的保健食品和不可多得的良药。

芝麻也称胡麻,相传是汉张骞出使西域带回内地的。芝麻可分为三种:白芝麻、黑芝麻和褐芝麻。白芝麻主要用作食品,黑芝麻药用价值较高,褐芝麻浓香馥郁,是芝麻中的珍品。

芝麻的营养价值较高,含脂肪50%以上,尤其可贵的是含有大量的不饱含脂肪酸,还含有丰富的卵磷脂、维生素B_1、维生素B_{12}以及钙、磷、铁等。

芝麻具有多种医疗保健作用,可以降低血液中胆固醇的含量,能防止胆固醇在血管壁上沉着,因而有防止动脉硬化的作用;芝麻对肺结核也有一定疗效,日本医学家证明了这一点(发现芝麻对结核杆菌的生长有抑制作用);芝麻还有延年益寿的功效。

芝麻对儿童有促进生长发育的作用,对老年人有预防和降低高血压的作用,对妇女有调经作用,还有增进毛发生长、润泽的功效。因此,芝麻是男女老少皆宜的食品。祖国医学认为,黑芝麻是滋养强壮药物,有补血、润肠、生津、通乳和养发的功效,对体虚、贫血、头晕、耳鸣、便秘、头发早白等尤为适用。 (乔 健)

苏东坡食疗方

宋代大文学家苏东坡不仅精通中医药学,也是一位美食养生家。苏东坡经常会摸索出一些既治病保健,又能满足美食的食疗方。

苏东坡经常到山野里去发掘一些药食两用山草野味。一次,他走到一片稻田附近,突然看见他平时喜爱吃的野荠(即现在所说的荸荠),便想解解馋,于是用衣服捧着荸荠来到附近的寺院,借用灶火煮粥。方法是将荸荠500克,大米100克,生姜适量,煮成荠羹。荠羹可以补充维生素C,还有清热、利尿、平肝、和血、化痰的作用。

苏东坡还爱吃玉糁羹(山芋煮成的)。他经常下厨自己煮着吃,并且称这是健脾益气的佳品。中医史书也记载,山芋是块茎类食物,富含蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B族、维生素C等。可益脾和胃,治淋巴结肿大。外用可以帮助消肿、镇痛。

麦门冬饮也是苏东坡喜欢的饮品,他将麦门冬饮制成具有口腔保健、安神催眠的家常饮料。并作诗说:“一枕清风值万钱,无人肯卖北窗眠。开心暖胃门冬饮,知是东坡手自煎。”麦门冬是中药中补阴的上品,有益阴养胃、润肺清心的功能。常用于咽干口渴、大便燥结,也可用于心烦失眠、心悸盗汗等症。具体做法是,一次取少量麦门冬,像泡茶叶一样沏水喝。每天喝一二杯即可。 (南 海)

《易经》与中医畅销书荟萃

“不知易,不足以言大医”。——唐代药王孙思邈

《周易与中医学》(荣获1993年世界太极科学金奖,全国优秀科技图书畅销书奖)中国中医科学院杨力教授著,中医学与《周易》有着天然的血缘关系,本书的特点在于以系统论述和专题探讨相结合的形式,对《周易》与中医学从纵深方面进行了剖析,包括《周易》易理与中医学、《周易》象数与中医学、《周易》与中医临床思维等丰富内容,堪为古今融易医为一体的集大成著作。北科版,定价:83元。

《中医运气学》(荣获第八届全国图书二等奖)中国中医科学院杨力教授著,杨力教授感悟:“要精通《内经》,必先精通运气;欲精通运气,又必先精通易理。”

占《内经》1/3篇幅的运气七篇大论是运气学说的渊源。运气理论对中医理论的形成和发展有着重大作用。历代大医学家几乎都对运气学说有精湛的发挥,始终成为中医学中不可分割的重要组成部分。是中医理论更上一层次的必读书籍。北科版,定价:63元。

《杨力讲易经》中国中医科学院杨力教授著,《易经》大到治国谋略、和谐社会、民族智慧、民族魂魄、文学艺术、科学技术、兵家智慧、小到与个人密切相关的心理、建筑、养生、中医、预测智慧等,无不闪烁着《易经》的光芒。该书用现代的手法和语言对“中华第一经”进行的诠释,可以帮助我们很轻松地懂《易经》。北科版,定价:43元。

《易学易经教材六种》成都中医药大学教授、名老中医邹学熹主编,本书分为易学史、易学基础学、易学应用学、易学与医学等六部分,其中易学与医学部分系统阐释易学与《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匮要略》和温病理论的汇通,以及易学理论在证治方药上的应用、易学与中医五脏辨证及医易妙方等内容,深入浅出,学易佳作。中医古籍版,定价:53元。

《名医评析单穴治病大全》解秸萍主编,针灸取穴,贵在精当,单穴治病,源远流长。《内经》针灸处方中72%是单穴方。本书介绍170余种病症的治疗单穴。每个病症治疗包括单穴治法、疗效、评析等内容,本书最为突出的是单穴治病评析,为你阐释治病机理,使你能够举一反三,知其所以然。北科版,定价:55元。

《名医珍藏外治秘方》良石主编,所谓外治法,就是通过皮外施药(药物制剂)而达到治疗目的的一种常用疗法。外治法具有药简效宏、操作方便、无毒副作用等优点,对不易服药的患者更具优势。全书筛选散失民间的500多个外治方,可治疗130余种病症。北科版,定价:44元。

邮购地址:北京市朝阳区北沙滩甲4号中国中医药报社 邮编:100085 联系人:宋连均 电话:010-64860746

好消息

买《中国当代名医名方录》(修订本)等500元图书赠价值600元“慈方名医——远程智能名医会诊系统”

先优惠再送礼

一套真正帮助医院、诊所、医生提高临床疗效的高级全科诊治咨询系统!当您遇到疑难病时,将会有2000位名医随时帮您会诊。

1.“慈方名医”是什么?您一定听说过1997年国际象棋大师卡斯帕罗夫败于“深蓝”(电脑国际象棋大师智能系统)的报道吧?从此“深蓝”被人们刮目相看。“慈方名医”就是智能技术在中医学领域的应用!它高度优化了2000多位历代名医的经验,是名医群体智慧的结晶,其整体水平有可能大大超过单个专家的水平!

2.“慈方名医”优势有哪些?最主要的优势是:2000多位数字名医包括神农、张仲景、孙思邈、罗天益、张景岳、刘河间、朱丹溪、李东垣、张锡纯、陈士铎、李时珍等历代临床大家随时供你医院诊所调遣。能够避免专科临床医生因临床经验局限导致的误诊和漏诊,是临床医生很好的补充和参谋。

3.“慈方名医”适用对象:该系统广泛适用于各级医院、诊所的内科、外科、妇科、儿科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、皮肤性病科、男科等。

4.“慈方名医”好掌握吗?医生获得“慈方名医”系统后,只需通过简单网上免费培训即可轻松使用。

这么好的中医智能系统是不是需要花很多钱?要是不好怎么办?我们理解大家的顾虑,本次活动采取购书赠“智能系统”形式,免费让你使用,免去你的后顾之忧。我们相信“真金不怕火炼”,好产品是不怕时间检验的。

本次活动具体方法如下:即日起凡购买中国中医药报社主编**《中国当代名医名方录》(修订本)**定价:128元/本,加**《本草纲目彩色图鉴》**刘永新主编(此书共收录了药物1200多种,验方5000多种。全书铜版纸全彩印刷,精美装订,可谓收藏佳品。)定价:420元。以上(1+1)按**优惠价500元**计。还可轻松获得价值600元“慈方名医-远程智能名医会诊系统”(包括网上免费培训)一套。

购本报广告其他书籍600元以上者也可同样获得该系统。

数量有限,机不可失。

邮购地址:北京市朝阳区北沙滩甲4号中国中医药报社 邮编:100085 联系人:宋连均 电话:010-64860746