

“骨松”老人的冬季养生

★ 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年科 吴 晨



“骨松”，是骨质疏松症的简称。冬天是闭藏的季节，此时天寒地冻，草木凋谢，动物冬眠，种子埋藏在冰雪之下，地面上一切生机都不见了，所以古代中医将其概括为“藏”。此时阳气潜藏，阴气盛极，人体的阴阳也与自然界相符，将阳气渐渐收于内，所以冬季养生应以敛阴护阳为根本，为来年春天的生机勃勃做好准备。从五行来看，冬季属水，五脏之中，肾与水相应，这也说明冬季养生的重点应是养肾。

骨质疏松症在中医学中可归纳为“骨痿”或“骨痹”的范畴。肾为精藏之所，主骨生髓，精可生髓，骨髓为生骨养骨之物。若肾精亏虚，骨髓化源不足，致骨脆不坚。补益肾精，祛风散寒，舒筋通络是骨质疏松症患者的主要保健和治疗方法。而冬天养肾养生非常适宜于骨质疏松症老年人。

天气寒冷，防寒保暖是当务之急，骨质疏松老年人一定要注意背部的保暖。中医理论认为，背

部为阳中之阳，足太阳膀胱经和督脉都是从背部经过。督脉总管一身的阳气，如后背吹到寒风，就会损伤人体的阳气，营卫不和，易感受风寒。足太阳膀胱经也主一身之表，风寒之邪侵袭人体时，太阳经首当其冲，会出现风寒痹阻，全身骨骼和关节疼痛。保暖可以多穿件马甲之类的衣服或铺好被褥，经常让背部晒太阳，使背部不会着凉，温通经脉。

“冬天动一动，少生一场病；冬天懒一懒，多喝一药碗。”天冷了，还是要坚持运动。骨松症老年人的晨练最好等到日出以后再进行，日出后不仅气温上升，空气中的污染物也会减少，同时足够的光照能促进维生素D的吸收，有利于钙利用和骨骼代谢。锻炼的场地应尽量选择土地或草地，大风大雪或雨雪天不宜户外运动，一方面是防止滑跤跌倒风险，另一方面也是防止风寒湿邪，避免呼吸道感染。活动之前，一定要先活动各个关节，以免受伤。冬季练养最适宜练肾

功，达到冬季养肾，敛阴护阳，补肾强骨之效。“吹”字功、摩腰、五行健骨操等都是不错的养肾功法，非常适合日常养肾。

冬令进补是我国几千年来用以防病强身的传统。通过进补一些营养价值较高的食物可以使营养物质转化的能量最大限度地贮存在体内，并滋养五脏。冬季寒冷，进补食物还是以护阳温补为上。骨质疏松老年人冬令进补也强调“补肾”的原则，“五色当五脏”，黑色与肾脏相合，所以如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、乌骨鸡、甲鱼、海带、紫菜等都可以养肾气。冬令进补还要在保温、御寒的基础上，选用高热量、高蛋白的食物或中医所说的“温热”食物，如牛肉、羊肉、鸡肉、鹿肉、鱼虾、肉鸽、海参、乳类等，但除“滋补”外，还要适当补充维生素，如薯类、大白菜、萝卜等富含维生素C、

B、A，不仅可以补充足够维生素，还可清内热也起到“护阳”的作用。这也符合骨质疏松患者的膳食要求，补充适量的蛋白质和维生素C、维生素A能促进胶原蛋白形成,促进骨细胞代谢。

冬至节气，“一阳出生”，此时人体内阳气蓬勃生发，最易吸收外来的营养.而发挥其滋补功效，是一年中“进补”的最佳时期。按中医理论“进补”通常有补气、补血、补阴、补阳四类。骨质疏松老年人的中药进补，应该根据各自体质特征而适应进补，而不是一律温补肾阳的中药如鹿茸、淫羊藿、海马、冬虫夏

草等。最宜补益气血，正气充足，营卫肌腠坚固，风寒湿邪不能乘虚而入；补肾强骨，骨髓充养，熏泽骨体，达到筋骨强健之根本。

作者简介：吴晨，上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年科副主任医师，擅长以中西医结合方法治疗老年性骨质疏松症、糖尿病、甲状腺等内分泌代谢疾病及老年人常见的心肺疾病。

夜尿多不是小事情

★ 山东微山 董 宁



很多老年人有这样的状况：一夜小便三四次，甚至六七次。对于夜尿多，有些男性老年人不予重视，认为是前列腺增生之故。其实，频繁起夜排尿会使老年人睡眠质量严重下降，时间长

了会导致精力下降，影响身体健康。

老人夜尿多基本上是良性前列腺症状，但是如果能忍耐忍，不上医院，时间久了症状就会加重。同时，前列腺增大压迫尿道引起的排尿障碍，尿液长期排不干净，会进一步造成膀胱功能损害及肾功能慢性损害，甚至会引发急性尿潴留的严重并发症，发展为尿毒症。因此，良性前列腺应予以早期干预。

老人夜尿多，除了生理原因，还有生活习惯、精神因素、疾病等原因。有些老人临睡前喜欢大量饮茶或其他饮料，从而引起夜尿增多。如果睡前控制进水量，夜尿会明显减少。而精神紧张、有失眠症的患者也容易夜尿增加，时间久了，就成尿频。

不可忽视的是，老人夜尿多的背后或许隐藏着尚未发现的疾病。如前列腺增生、膀胱炎、膀胱结石、泌尿系肿瘤均可引起夜尿增多。

为了预防夜尿逐渐加重，除了及时就诊，老人睡前不要喝太多的水，尽量在临睡前排空膀胱，减轻夜尿频多的困扰。



多练笑瑜伽，预防痴呆症

★ 成都市第二人民医院 宁蔚夏

笑瑜伽是瑜伽的一种，1995年由印度一医生和瑜伽教练夫妇共研究和设计，在普通瑜伽的基础上，加入了笑的内容，成为一种非常独特的体操，对于老人来讲，练习笑瑜伽能够改善认知功能，预防老年痴呆症。

笑瑜伽练习很简单，一边轻轻做身体运动，如开掌和合掌等动作，一边发出爽朗的笑声，自然形成与瑜伽同样的深呼吸，使身体吸入更多的氧气。长期练习，能够愉悦身心，改善血液循环，减轻压力。从维护老人身心健康的角度而言，即使没有玩笑、幽默等有趣的事，也可通过不困难的动作，自找笑料，自寻乐趣，在进行轻松身体锻炼的同时,使心情变得越来越舒畅。而且在一起练习，这种动作和笑声还能互相“传染”，不仅可营

造欢乐的氛围，还能扩大老人的活动范围和社会交往,对老人的身心健康有很大的好处。许多练过笑瑜伽的老人的体会是，通过这种笑与动的练习,自己的心仿佛又回到了令人开心的孩提时代,可以有效排除负面情绪的干扰,对于失去家人的老人,能够很快从消沉中走出来,保持积极向上的精神面貌。

国外研究笑瑜伽的学者认为，通过调查发现，越是老人越有不笑的倾向，同样的老人，几乎不笑的人与几乎每天笑的人相比，认知功能下降2倍以上，而且外出的机会也减少。而练笑瑜伽，人为制造的笑和本应有的笑，在提高老人认知功能上，具有相同的效果，可以用于老年痴呆症的预防，故推荐老人多多练习。

咽喉肿痛 按揉照海穴

★ 湖北老河口 聂 勇

慢性咽炎是咽部黏膜和黏膜下淋巴组织的慢性炎症。病程在3个月以上，症状时轻时重，以咽部发干、异物感、咽痒、干咳、恶心，可有轻微咽部疼痛为临床表现。检查可见咽部弥漫性充血、色暗红，有的咽部有颗粒状突起的滤泡。

中医多将咽喉肿痛分为虚火上炎、痰热、痰瘀互结、肺脾气虚等证型，治疗时在忌烟忌酒、节制刺激性食物、积极治疗上呼吸道感染的基础上，还可通过按摩照海穴来缓解。当我们感到嗓子干痛、声音嘶哑时，都可以按一按这个穴。另外，通过按摩照海穴，也能缓解秋气候干燥所引起的皮肤干痒等问题。

取穴：照海穴位于踝区，内踝尖下1寸，内踝下缘边际凹陷中。

按摩方法：按摩时，可用点揉的方式，按摩此穴3~5分钟，感觉到喉咙里开始有津液（即唾液）出现，疼痛也会随之而缓解。按摩时切忌使用蛮力，中医推拿讲究“得气”，按压中感到酸、麻、胀感，就已经达到得气的效果，并不是按得越疼越好。

按揉照海穴还能治肩周炎，按摩

可坐在床上进行，屈膝，脚底平踏在床面，自己用双手拇指分别揉捏二侧内踝下的照海穴2~3分钟，刺激量以自己产生酸胀的感觉为宜，每天坚持按揉1~3次。

