

秋冬交替 小心中风



季节交替时，也正是卒中病高发之际。据世界卫生组织统计，全世界每六个人中就有一人可能罹患卒中，每六秒钟就有一人死于卒中，每六秒钟有一人因为卒中而永久致残。如果能健康生活，养成好习惯，远离卒中（中风）并不难。

脑卒中是怎么回事

脑卒中（脑中风）是一种急性脑血管疾病，通常分为缺血性和出血性两大类，缺血性卒中为主要类型。缺血性卒中按照受累

部位可分为大血管闭塞和小血管闭塞，其中急性大血管闭塞具有高死亡、高致残率等特点。脑卒中可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等。而高血压、血脂异常、糖尿病，以及不良的生活饮食习惯与脑卒中的发生关系密切，降低血压，控制血脂，保持健康体重，可降低脑卒中风险。房颤是引发缺血性脑卒中的重要病因，建议房颤患者遵医嘱采用抗凝治疗。

预防记住“健康四大基石”

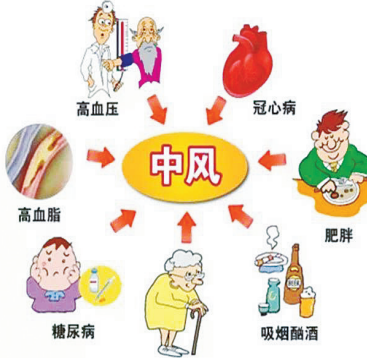
- 脑卒中的预防要以“健康四大基石”为主要内容，即“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”。日常生活行为应注意：
- 1.注重合理膳食，每日食盐摄入量不超过5克，减少摄入富含油脂和高糖的食物，限量食用烹调油，每天饮水要充足。
 - 2.酌情量力运动，以大肌肉群参与的有氧耐力运动为主，如健走、慢跑、游泳、太极拳等运动，活动量一般应达到中等强度。防止过度劳累、用力过猛。
 - 3.克服不良嗜好（吸烟、过量饮酒、久坐等），注意气候变化、保持情绪平稳。

4.老年人应防止过快改变体位，避免便秘，定期进行健康体检，发现问题早诊早治。

如何快速识别急性脑卒中

中国推出了适合国人的急性卒中快速识别方法即“中风120”，“1”代表“看到1张不对称的脸”；“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”；“0”代表“聆（零）听讲话是否清晰”。如果通过这三步观察怀疑患者是中风，可立刻拨打急救电话120。时间就是生命，卒中的救治越早越好。专家强调，急性缺血性脑卒中发生后最有效的治疗是短时间内开通闭塞的血管，越早治疗效果越好。

据《羊城晚报》



健康之道

《黄帝内经》讲长寿之道 饮食有节 起居有常

古人历来认为，“人臻五福，花满三春”是完美人生了，“五福”之中，长寿排第一位；与此相对的是，人生不幸则有“六极”，而六种不幸中，短命夭折排第一位。可以说，长寿是人获得幸福感的重中之重。而真正的长寿之道是什么？我们来看看《黄帝内经·素问》怎么说，其长寿之道如何指导今人养生之法？

真正的长寿之道是什么？《黄帝内经·素问》开篇便讨论了这个问题。

黄帝问岐伯：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”黄帝的问题是：听说上古之人活到百岁仍身壮力健，而现在的人年至半百便体弱气衰，这是因时代不同造成的，还是今人不懂养生之道造成的？

岐伯将这个问题分两部分回答。第一部分先解释上古之人为何长寿，他说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

“知道”，就是了解养生之道。这个“道”，有五个要点。

一是“法于阴阳”。即与四时更迭保持同步，效法天地的运行规律，按照春生、夏长、秋收、冬藏的养生准则，“春夏养阳，秋冬养阴”。这一点是养生

总纲领。

二是“和于术数”。“术数”是指养生之术，在古代包括导引、吐纳、按摩等。其原则无非是外养四肢百骸，内养五脏六腑。导引类似于现在的运动养生，吐纳是练呼吸功，是内养方法。这一点是从术数层面讨论养生。

三是“饮食有节”。即饮食方面要有节制，渴不狂饮，饥不暴食，三餐营养均衡，荤素搭配合理。这一点是讲饮食养生。

四是“起居有常”。平时起居要有常度，“日出而作，日入而息”，按时睡眠。春夏宜夜卧早起，秋天宜早卧早起，冬天宜早卧晚起。

五是“不妄劳作”。无论脑力劳动还是体力劳动，均不可超过身体能够承受的最大限度。“不妄”是不妄想、不妄行，不透支体能和精神。

如能做到以上五点，就能“形与神俱”，使自己的精神与身体协调和谐。上古之人能“尽终其天年，度百岁乃去”，无非就是掌握了这几点原则。

接着，岐伯又分析了“今人”年半百而衰的原因。他说：“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于

生乐，起居无节，故半百而衰也。”

酒色伤身，过分追求快乐伤身，知足伤身，妄想妄行伤身，起居无节伤身，这些都是“逆于生乐”的行为习惯。许多人半百而衰，都是自己造成的。

《黄帝内经》还指出，长寿首先要预防疾病。预防疾病一要防止“虚邪贼风”乘虚而入，须“避之有时”。二要精神安稳，心理平和。正如岐伯所说的：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来？” 据《广州日报》



老年百科

散寒除湿 通经活络 消肿止痛 中药护膝包 预防老寒腿

天气逐渐寒冷，老人冬季自制一副中药护膝，既可保暖，又能以药物除湿散寒，是预防老寒腿的不错方式。

除湿散寒护膝。麻黄、桂枝、乌头、天南星、独活、细辛、半夏、红花、冰片各5克打磨成粉，缝成小袋敷在膝盖上。麻黄和细辛有辛温散寒的作用，关节受寒后脉络不通，因此用桂枝疏通血脉。乌头是大热的药物，散寒力量更强。寒和湿往往结伴而行，天南星和半夏是非常温燥的药物，能散寒更能除湿。独活可祛风湿，红花活血，冰片可使药物更好地到达皮内。

通经活络护膝。取干姜5克，肉桂、吴茱萸、花椒、丁香、独活、羌活、香加皮各10克打磨成粉，缝成小袋敷在膝盖上。干姜、花椒、丁香性热辛散，味厚浓烈，能温通经脉、逐湿除痹。肉桂、吴茱萸引热下行、补火助阳、散寒止痛。独活、羌活善治风寒湿痹证引起的关节屈伸不利、筋脉

酸痛，其中以气味雄烈的羌活辛温发散力为强，偏行上；独活则体轻味清，除湿作用强，偏行下。两药配伍，一上一下，可增强祛风逐湿、通痹止痛、透利关节的药效。香加皮能祛风湿、强筋骨、利水肿，与上药搭配既能逐邪，也能补虚。

消肿止痛护膝。上述两种中药护膝适用于风寒湿痹，若膝关节红肿热痛，则不能使用。如关节局部灼热红肿、痛不可触、活动不利，可用菊花艾叶护膝。菊花具有解热、抗炎、镇痛作用。艾叶性温，味苦、辛，有温经止血、散寒止痛、祛湿止痒的作用。将菊花与陈年艾叶以2：1比例捣成粗末，装入纱布袋中，做成护膝，戴在膝盖处可消肿止痛。

护膝使用前可先用微波炉加热一下，然后手持中药包在膝关节附近滚揉，以膝关节感到微微发热为宜。连续使用数天，当加热后无中药气味散发时，更换护膝里的中药材料。据《生命时报》

养生小窍门

常按膻中穴 延缓衰老强心肺

膻中穴有聚精、汇气、生神的功效；常按此穴对生殖、泌尿、呼吸、心血管、消化系统都有保健作用。若是方法得当，还能加强肾功能，增加肺活量和心冠状动脉血流量，帮助延缓衰老。

取穴：位于胸部中心，在两乳头连线的中心处。

做法：身体自然直立，两脚开立，与肩同宽，两目定点正视。两手合拢，无名指、小指相接，两手腕按放于乳部，呈半拱状，露出膻中。此时随意呼吸9次，吸

重于呼，先积气于胸中，将两手腕离开乳部，离胸5厘米，呈圆拱状。继而用意引导腹式呼吸，吸鼓呼瘪，力求深、长、匀、细。意引正中线（任脉经）而下至脐下三穴（即气海、丹田、关元），气沉丹田，经关（元）入（气）海。三穴都为藏精之处，聚精而汇气，使下元之精气上奉于膻中（膻中又称上气海）。二气交会，最后再呼吸9次，把两手放下，并将两手反复摇挥，即成。 晚综

养生食尚

老年人如何补充蛋白质

老年人蛋白质合成能力降低，利用率也低，因此需要注意补充。

乳清蛋白 乳清蛋白有“蛋白之王”的美称，因最易消化吸收、氨基酸组成最为合理，同时富含支链氨基酸，不仅不增加老人消化道负担，同时能促进肌肉蛋白的合成，是老年人补充蛋白质的最佳来源。

鸡蛋 补充蛋白质首选的食物就是鸡蛋，其利用率最高。如没有心血管疾病，老年人可每周吃4~5个鸡蛋。

牛奶 牛奶的蛋白质利

用率也比较高，老年人可以每天喝300毫升牛奶。如果平时肉类摄入不足，可每天喝500毫升牛奶。

肉类 肉类也是补充优质蛋白质不可缺少的，如鱼肉、虾肉、鸡肉、猪瘦肉、牛肉等。老年人每周可以吃3~5次以上，以鱼肉为主。

植物性蛋白 植物性蛋白中，豆腐富含优质蛋白质，也是不可缺少的。建议老年人每周吃4~5次以上。此外，还要多吃些豆饭、豆沙包、八宝粥等，这样可以蛋白质互补。 晚综