

别忽视身体发出的这些声音



关节出现“咔吧咔吧”响、耳鸣、心脏“怦怦”乱跳、经常性打嗝……如听到你的身体发出一些奇怪的声音，可别大意，因为这些声音，可能是身体向你发出的求救信号。

膝关节弹响 当心骨关节炎

天气转冷，一些中老年人晨练或上下楼时，膝盖会发出“咔吧咔吧”的弹响。如果中老年人膝盖经常出现弹响的情况，多数是因为膝关节老化诱发骨关节炎造成的。

膝关节在关节中负重较大，随年龄增大，膝关节囊萎缩、变性和纤维化，关节变得僵硬而不灵活，滑液分泌异常，引起软骨细胞营养不足，关节软骨缺乏弹性，就易磨损。其症状多表现为膝盖红肿痛、上下楼梯痛、坐起立行时膝部酸痛不适等。

建议:得了膝关节炎，身体较胖的老人，要进行适当的减重锻炼，减轻膝关节的压力。平常有运动习惯的老人，不要再做跑步、暴走等运动，最好改成游泳、骑车、打太极拳。

咳嗽伴有哮鸣音 提防哮喘

有一部分支气管哮喘，开始时是以频繁的咳嗽为主要表现，且无喘息症状。经过相当长时间（几个月甚至一年以上），肺部才出现哮鸣音，伴

发喘憋。此类患者极易造成误诊，须经支气管激发试验检查以明确诊断，治疗以吸入激素治疗为主。长期慢性咳嗽，经抗感染、止咳治疗疗效不明显的患者，应考虑咳嗽变异性哮喘的可能，建议及早到正规医院诊断。

哮喘是一种慢性反复发作的疾病，需长期治疗。有些病人只在哮喘发作时才想起治疗，而在缓解期则不用任何药物，这样反复发作，可能对患者的肺功能造成不可逆的严重损害，引起肺气肿等严重并发症。

频繁打嗝 可能由胃病引起

吃饱了打个嗝，吸进冷空气打个嗝，都是十分常见的事情，本不值得大惊小怪，不过如果其很顽固或持续时间长，则可能是某些疾病的预警征兆，值得我们重视。

如果你没吃东西也会经常打嗝，还出现暖气的现象，有可能是胃部感染了幽门杆菌。幽门杆菌感染后发作的胃炎，多数患者会出现上腹部隐痛、胃疼、食后饱胀、食欲不振及暖气等症状。值得警惕的是，反复频繁、且不易停止的打嗝也可能是贲门癌的症状之一。此外，食道癌、胃癌的患者也可能出现连续打嗝的症状。

对于有高血压的老年人来说，如反复打嗝止不住，还常伴有胸痛、麻木、视力模糊等症状，要警惕是脑中风的征兆。

脖子咔咔响 小心颈椎关节磨损

有些人甩甩头，扭扭脖子，就会听到脖子“咔咔”的声音。

如颈椎发出响声，还伴有红肿、疼痛、无力、头晕、头痛、胸闷等症状，有可能是颈椎病的预警信号；但若只是单纯地发出响声，并无伴随特殊症状，则不必过于紧张。引起脖子弹响的原因有很多，如关节润滑液的气泡释出、久坐引起的颈部软组织损伤、颈椎小关节磨损，气血供应不足等。

持续耳鸣超过一天 应及时就诊

通常，偶尔发生持续几分钟的耳鸣不必过分紧张，但那些持续超过一天的耳鸣，需及时就诊。

临床上，引起耳鸣的原因有很多，非常复杂，尤以耳鼻喉科疾病引起的最常见。有时过度疲劳、睡眠不足可导致耳鸣的发生。老年性内耳细胞功能退化也是耳鸣的常见原因。另外，长期压力过大、精神紧张，造成人体微循环供血不足，也可能导致神经性耳鸣。药物中毒也会损伤内耳神经，可引起剧烈耳鸣。

耳鸣也可能是突发性耳聋的一个初始信号。在门诊上，有些突发性耳聋病人自述，在听力下降前，出现过尖锐的耳鸣声音。值得注意的是，糖尿病、高血压、高血脂等一些全身性疾病也常是耳鸣的病因。

心总是怦怦乱跳 警惕早搏

正常情况，自己是感觉不到心跳的，如果总感觉心脏在“怦怦”乱跳，甚至觉得心脏要从喉咙里跳出来，可能是出现了早搏。一般早搏尤其房性早搏可能无明显症状，也可能有心悸，即心跳加快、变慢、不齐或跳动过于有力等。

一般情况下，如早搏无明显不适症状，可不必治疗。因为情绪紧张、激烈运动、过度劳累、酗酒等外因刺激也易出现早搏。若早搏症状明显，出现心慌、气短、胸闷、胸痛等症状，或患其他心脏病伴随早搏症状，则不能掉以轻心，建议及时就诊。

据《银川晚报》

健康之道

让兴趣“动”起来 生活更精彩

为了预防退休综合征、老年抑郁等，心理医生们都建议老人应培养一点兴趣爱好，如此才能心理健康。但兴趣爱好也有动静之分，老人不仅需要有兴趣爱好，更应该多点动态的爱好。

那么，什么叫做动态的兴趣爱好呢？心理专家指出，兴趣爱好的“动”，并非是运动的“动”，而是指互动。我们将没有互动的爱好称为静态活动，将有互动的爱好称为动态活动。

两相比较，动态活动无疑比静态活动对心理更有益。

老人退休后容易陷入迷茫的情绪，此时其实需要给

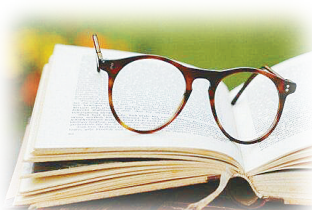
自己找一个参照物，通过观察别人的生活，来反思自己的生活。正如不少老人看到朋友去参加老年大学，于是决定报名老年大学；看到朋友圈有人去旅游，于是去报旅游团等。从心理学角度看，这些行为都是值得鼓励的，所以老人应多点互动，多点“跟风”。

有互动活动的老人的生活更充实，对于心理也更有帮助，如果可以多点互动，出门参加如同好会、俱乐部等集体活动，与其他同好交流经验，兴趣爱好对于心理的有益影响也将翻倍。

晚综

老年百科

老花镜上框别过眉毛



上了年纪，很多人眼睛不可避免地开始“老花”，这时就该配一副老花镜了。然而，老花镜的佩戴有很多讲究，稍不注意就会陷入误区，让视力越来越糟糕。

配老花镜，应到医院验光确定度数。如果随便配副眼镜，不但无法使老人的视觉达到最佳效果，反而会使眼疲劳。

老花镜镜片光学中心之间的距离，应与瞳孔间的距离相同，这就要求镜架大小合适，配戴后双眼瞳孔应正对着镜片的光学中心。如光学中

心偏离瞳孔，眼镜会产生三棱镜作用，发生复视、头痛等症状，对眼睛不利。光学中心偏离瞳孔愈远，这种视疲劳就更容易出现，而且更严重。有的老人随便购买的老花镜往往偏大，导致瞳距与镜片的光学中心不一致，这样的老花镜，即使度数正确，也会感到眼球酸胀、头痛、怕光和复视等。因此，老年朋友请记住一个标准：老花镜上框不能超过眉毛。

值得一提的是，很多老人的老花镜一戴好多年，这种“不讲究”会带来危害。因为随着年龄增长，老花眼的度数会逐渐加深。所以，建议老人应该每隔2~3年重新验光，更换镜片。如镜片出现了划痕、老化等现象，会造成通光量下降，影响镜片成像质量，也要及时更换。

据《生命时报》

养生食尚

改善睡眠 试试八宝饭

功效:养心神、补气血，适用于贫血、失眠、心悸患者。

材料:糯米200克，去核蜜枣15克，核桃仁15克，葡萄干10克，山楂条25克，瓜子仁10克，松子仁15克，青梅10克，桂花卤5克，猪油2.5克，水淀粉25克，白糖150克。

做法:糯米浸泡10分钟，捞入开水锅内煮至八成熟，再捞入有屉布的笼屉内，蒸熟取出。加白糖50克、猪油2.5克、桂花卤2.5克拌匀。将蜜枣、青梅、山楂条切小丁，核桃仁、葡萄干、松子仁、瓜子仁洗净。取一个大碗，将处理好的



配料搭配码在碗底，把蒸好的糯米饭在碗内按平，上屉蒸透，取出扣在大盘内。取锅上火，倒入清水300克，加白糖100克、桂花卤2.5克烧开，用水淀粉勾薄芡浇在糯米饭上，撒上山楂丁即成。

晚综

健康生活

冬季 家中常备急救药物

冬季温度降低，不少老年慢性疾病处于高发或急性发作的高危时期。因此，家里更需要常备急救药物，主要有心脏用药和呼吸道用药两类。

心脏不好，备点硝酸甘油

秋冬季是冠心病等心脑血管疾病的高发季节。心绞痛表现为胸闷、胸痛，严重的会出冷汗，一般会持续15分钟左右。

准备药品:硝酸甘油、亚硝酸异戊酯、速效救心丸等。

呼吸道不好，备好气雾剂

哮喘和慢阻肺急性发作时，会伴有强烈咳嗽、咳喘、呼吸不畅等症状，不及时用药危害较大。

准备药品:丙酸氟替卡松气雾剂、沙丁胺醇气雾剂等。哮喘发作应快速用药，但要用

对定量吸入气雾剂，细节需要“慢处理”。用药前应注意剂量，明确一次用药需要按压几下。用药时要用嘴缓慢深吸，吸气的同时按下药罐将药物释放，吸药完成尽量屏气约10秒钟再用鼻子缓慢呼气。

冬季温度低，热量消耗大，老年人应该多摄入热量更高的食物。此外，在作息上更要有所调整，冬季天黑得早，老年人可提前上床准备入睡，睡前用热水泡脚，可暖全身，更易入睡。

据《老人报》