



多管齐下 甩掉“悲秋”情绪

健康关注

霍寿喜

有一句名言：“对待敌人，要像秋风扫落叶一样残酷无情！”的确，一阵秋风起，落叶四处飘，秋风似乎真的有些无情。而深秋时节，红衰翠减，植物凋零，“枯藤，老树，乌鸦”，更容易让人触景生情，忧愁缠心。特别是一些中老年人，身临草枯叶落的秋天，心中常有凄凉、苦闷、垂暮之感，这就是通常人们说的“悲秋”情绪。

“秋愁”自然也难有立身之地了。

其次，是用饮食和光线滋养好心情。早餐一定要吃好，尽可能食用牛奶、蛋、水果，补充蛋白质与钙质的摄入量，以增强耐力与意志力。经常不吃早餐的人，就可能无精打采，意志力也可能较薄弱，容易感染“悲秋”情绪。还要注重养心和养肝，多喝玫瑰花茶或菊花茶、莲子茶，因为它们有清肝解郁的作用，长期喝对于抑郁很有帮助。多吃莲藕、莲子、小麦、甘草、红枣、龙眼等，这些食物有养心安神的作用，对焦虑、抑郁很有帮助。核桃、鱼类等含有较多磷质，也会帮人们消除抑郁。居室要保持良好的光线，白天尽量不要拉窗帘。秋雨连绵之时，晚上要增加光照，从而抑制“褪黑激素”的分泌。

第三，是用积极工作或活动的方法，转移到“秋”的注意力。一旦潜心于事业，把精力集中到工作上，自然而然就能使人忘记许多忧伤和愁苦，包括“悲秋”的情绪。体育锻炼和外出游玩能使人体产生一系列积极的化学变化和心理变化。不过，外出游玩，要少去一些草木枯黄的荒凉旷野，而多登高远眺，“看千山红遍，层林尽染”，饱览秋日美景和硕果累累，定会心旷神怡，百愁皆消。此外，走亲访友和乐观幻想也很重要，因为找一个知心的、明白事理的亲友，向其倾吐心里话，有益于减轻自己的心理压力；而遭受挫折时，宁作乐观的幻想，也不作消极的猜度，则是一种积极健康的态度。

根据国际阿尔茨海默病(老年痴呆症)协会最新报告,全球每3秒就新增一例痴呆患者,且每20年痴呆患者人数将增加一倍。阿尔茨海默病是痴呆最常见的类型。目前,中国是阿尔茨海默病患者人数最多也是增速居前的国家。中国阿尔茨海默病协会主席、中国人民解放军总医院老年神经科教授王鲁宁,在近日启动的重新认识阿尔茨海默病公益行动中表示:“在人口老化的基础上,我国已成为阿尔茨海默病重灾区,但许多民众甚至部分医师对于该病的认识仍存在大量误区,这也是导致我国阿尔茨海默病‘三低’(就诊率低、诊断率低、治疗率低)的主要原因。”

误区一:阿尔茨海默病是自然衰老

“常忘事”、“情绪变化大”、“常算错账”……这些被许多民众认为是自然衰老的“老糊涂”现象,却可能是阿尔茨海默病的前期症状。阿尔茨海默病是一种渐进的神经系统退行性疾病,是老年人人口致残致残的主要原因之一。然而,国内阿尔茨海默病及其他类型的痴呆患者中,仅21%的患者得到了规范诊断。

“有许多患者都是在发生了‘走失’等严重后果后,其家属才带其就医。”中国阿尔茨海默病协会副主任委员、北京协和医院神经科教授张振馨表示,“主要原因是很多家属将疾病早期症状与自然衰老混淆。此外,民众不了解正确诊疗阿尔茨海默病的科室,还有患者或其家属排斥前往就医,也是目前漏诊、耽误治疗的原因。”

早期阿尔茨海默病的记忆障碍与正常衰老的最大不

健康新概念

阿尔茨海默病 “三低”怎么解?

珏 晓



同在于遗忘近事,且即使经过提醒也无法唤回记忆。并且,患者的行为、性格也会慢慢变得古怪。北京大学第六医院记忆中心主任王华丽教授呼吁,患者和家属应该在发现任何有关的症状时,就前往神经内科、精神科或老年科的记忆门诊进行专业筛查,以尽早确诊和治疗。

误区二:阿尔茨海默病无药可医

阿尔茨海默病可以通过药物治疗来控制,治疗目标在于帮助患者改善认知功能,延缓疾病进展,提高生活质量,减轻照料者负担。但是,如患者不及时接受或不坚持正确的诊疗,将无法控制疾病的进展。病情发展到重度后,患者将完全丧失基本生活自理能力,常因褥疮、骨折、肺炎等并发症或重要脏器功能衰竭而死亡。

王华丽表示,在中国,有部分轻度患者由于病耻感而抗拒就医用药,或整个家庭都存有治不治都一样的错误观念,阻碍了坚持治疗的行为。以盐酸多奈哌齐片为代表的胆碱酯酶抑制剂,是目前临床应用最多、也是国内外指南推荐的阿尔茨海默病的一线治疗药物,它能延缓疾病的进展、显著改善患者认知功能和精神行为症状。研究证明,该药可显著改善患者日常生活能力,平均每天为家属减少约1小时的照料时间。

多方合力,向阿尔茨海默病宣战

家属最贴近患者、最易察觉患者发生变化,是阿尔茨海默病的“第一发现者”。同时,他们也是照料者,陪伴者,需要长期且全天候地帮助患者坚持治疗、遵循医嘱按时按量用药。这对于大部分患者家庭而言,是一项沉重的考验。

此次启动的重新认识阿尔茨海默病公益行动,将联合医师、患者、学术组织、企业及公众等多方力量,借助于多元化的传播和支持渠道,多维度地向大众传递正确的疾病信息,提供诊疗指导。

据王鲁宁介绍,以“记得我爱你”作为公益行动的主题,是希望民众用更多的时间关注父母或伴侣的记忆、性格、习惯的变化,发现疾病征兆,尽快采取行动,以此改善家庭生活质量。与此同时,主办者将通过构建覆盖全国的疾病宣教及诊疗支持网络,打破民众将该疾病视为自然衰老、对诊疗持消极态度的误区,进而为更多患者创造及时确诊、正确治疗的机会,帮助更多患者和家庭延长美好记忆。

“悲秋”是怎么回事?

为什么秋季的气候和物候容易引发伤感呢?

不可否认,描写或感悟秋景的文学艺术作品确实对后人有一定的影响。像北宋文学家欧阳修的《秋声赋》,就是由秋声起兴,极力描写渲染了秋风的萧瑟和万物的凋零,并且联系人生,发出了世事艰难,人生易老的感叹;“寒蝉凄切……骤雨初歇”,北宋词人柳永在初秋的阵雨中就感受到了一种凄苦之情;“已觉秋窗愁不尽,那堪秋雨助凄凉”,清代文学家曹雪芹《红楼梦》中的这两句诗,更是写尽了秋日的凄凉和忧愁。

当然,“悲秋”情绪的产生,也有着一定的人体生理的原因。现代医学研究证明,在人的大脑底部,有一种叫松果体的腺体,能分泌出一种“褪黑激素”。这种激素能诱导睡眠,使人意志消沉,生出抑郁不欢之情绪。夏日里,由于阳光充足,这种“褪黑激素”分泌较少;入秋以后,由于日照时间减少,强度减弱,这种激素会有较多的分泌;如果遇上秋风秋雨的不好天气,日照几乎没有,“褪黑激素”就会大量增多。“褪黑激素”的增多,就会使人的甲状腺素和肾上腺素的分泌受到抑制,人体细胞就会“犯懒”,人的心情自然就低沉消极,精神也容易萎靡不振。这就是古人说的“天昏昏兮人郁郁”。

按照中国古代的五行(金、木、水、火、土)学

说,五脏中的“肺”属金,七情中的“悲”属金,而四季中的“秋”也属金。因此在秋天,尤其是秋雨连绵的日子里,人们除了容易“秋燥”,也容易产生伤感的情绪。此外,“一场秋雨一场寒”。气温的骤然下降,也会使人体新陈代谢和生理机能受到抑制,导致内分泌功能紊乱,进而使情绪低落,注意力难以集中,甚至还会出现心慌、多梦、失眠等一系列症状,这显然也有助于“悲秋”的产生。

克服“悲秋”有三招

“悲秋”情绪是由主客观的诸多原因引发的,克服或抑制“悲秋”情绪也必须多管齐下,至少,以下几点会有益于人们避免或走出“悲秋”情绪。

首先,要多读一些蕴含积极向上主题的描写秋天景色的作品,如毛泽东的一些诗词:“一年一度秋风劲,不似春光,胜似春光,寥廓江天万里霜”(《采桑子·重阳》);“万木霜天红烂漫,天兵怒气冲霄汉”(《渔家傲·反第一次大“围剿”》)。少看一些把秋天描写得无比肃杀、凋零的作品。同时,要少看一些感情缠绵、充满失意情绪的小说和电视剧;也要少一些怀旧情绪,多想想美好的未来,多参加一些有意义的活动,以丰富自己的业余生活。只有这样,才能避免或走出“秋雨晴时泪不晴”的烦恼,从而在心里把秋天当作“不似春光,胜似春光”的季节。

保健园

牙签剔牙不如用牙线及牙刷

文 心

不少人在饭后喜欢用牙签剔牙,甚至养成了即使口中无残渣也要用牙签剔一下才心安理得的习惯。口腔专家指出,常用牙签剔牙会使牙龈萎缩、牙间隙过大,甚至导致牙周病。他们提出,用牙线剔牙和牙刷刷牙才是更安全有效的方法。

由于牙签坚硬、尖锐及体积较大,如果使用不当,牙签就会弄伤牙龈,造成口腔溃疡,增加被细菌感染的几率。同时,长期使用牙签会让牙间隙变大,容易导致牙周病。如果食用了粘牙的食物,用牙签是很难清除干净的,导致食物残渣产生酸,酸与牙齿中的钙质产生反应,就会腐蚀牙齿。



专家称,饭后与其用牙签剔牙,不如使用牙线或牙刷,高效且无害。牙线是有弹性的,体积很小,很容易清洁牙齿之间的邻面。对于黏附在牙齿上或者在比较靠后的牙齿上的食物残渣,用牙刷就可以轻松搞定。

健康箴言

处世和而厚 生平直且勤

此联选自苏州拙政园绣绮亭西柱的行书对联。这是一副修身养性、为人处世的格言联。

上联说为人处世要温和厚道。“处世”,指生活在人世间。清·李渔《闲情偶寄·种植·木本》:“吾于老农老圃之事,而得养生处世之方焉。”处和、处顺也是立身处世的重要方面。汉·焦贛《易林·颐之蒙》:“秋南春北,随时休息,处和履中,安无忧凶。”南朝·宋·谢灵运《游山》诗:“摄生贵处顺,将为智者说。”“和”有温和、谦和、从容不迫之意。清·沈复《浮生六记·闺房记乐》:“事上以敬,处下以和。”“厚”,指厚道,宽厚,为人善良宽容,不刻薄。明《钱公良测语·鉴远》:“厚福者必宽厚,宽厚则福亦厚;薄福者必刻薄,刻薄则福亦薄。”《薛文清公读书录·器量》:“惟宽可以容人,惟厚可以载物。”上联是说,为人处世,性情要温和、宽厚,做和厚之人。和与厚乃是向善的通道,也是致寿的福门。

下联讲人一生要正直勤勉。“生平”,指人的一生。唐·陈子昂《题居延古城赠乔十二知之》诗:“无为空自老,含叹负生平。”“直”,即公正、正直、正派,心无私曲。相传皋陶曾提出“直而温”(《尚书·皋陶谟》)为“九德”之一。所谓“直而温”即正直诚实而又态度温和。孔子则把“直”视作内心所具有的道德意识,指出:“人之生也直,罔之生也幸而免。”(《论语·雍也》)“所谓直者,义必公正,心不偏党也。”(《韩非子·解老》)“是以君子直言直行”(《大戴礼记·曾子制言中》)。“勤”,指勤劳、勤恳,做事努力认真。唐·韩愈《进学解》:“业精于勤荒于嬉,行成于思毁于随。”“凡事勤则成,懒则败。”(清·钱泳《履园丛话·考索·动》)下联是说,人的一生,应做一个正直无私而又勤恳努力的人。清末重臣曾国藩曾言:“身勤则强,逸则病。家勤则兴,懒则衰。国勤则治,怠则乱。军勤则胜,惰则败。”(蔡锷编《曾胡治兵语录·第九章·勤劳》)。

熊经浴辑注

健康互联网

数据显示,中国50岁以上老年人的老年性黄斑变性(AMD)患病率高达15.5%,其中湿性AMD占11.9%。近日,“朗视界沐光明”公益基金患者援助项目在上海推出,旨在帮助湿性AMD等眼疾患者得到更充分有效的临床治疗和更高质量的生活。

据北京同仁医院副院长、眼科中心主任王宁利介绍,AMD即年龄相关性黄斑变性(亦称为老年性黄斑变性),是一种退行性眼底部疾

化加快,湿性AMD致盲患者数量也呈逐年上升趋势。针对此现状,中华社会救助基金会和成都康弘生物科技有限公司共同发起了“朗视界沐光明”患者援助项目,该项目自2014年启动以来,已为近1800名湿性AMD患者提供援助,并已有72名爱心人士加入到该公益项目之中。家庭年收入10万以下的患者,在项目医院确诊后如需治疗,可申请该援助项目,获得赠药和义诊。

老年黄斑变性呈上升趋势

李 宾

病,具有年龄相关性,若没能得到及时治疗,病情会逐渐加重并可导致严重的中心视力下降或丧失。AMD分为干性和湿性两种,而严重视力丧失90%是由湿性AMD引起的。

中华社会救助基金会负责人贺雷介绍,我国AMD患者高达400多万,而随着我国人口老龄



阴阳学说为何是中医的基础?

王红蕊

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

古代有个故事:汴京一小吏患小便不利,症见眼睛突出,腹胀如鼓,膝以上坚硬欲裂,饮食几度,生命危在旦夕。请医生诊治,都用甘淡利尿的药物,均无成效。眼看病情越来越重,病家慕名请来李东垣诊治。东垣想:病人小便不出,是气化不利的缘故,前面的医生用淡渗的阳药本能促气化,但为什么病人病久伤阴,有阳无阴,所以气化仍不能正常进行。第二天一

早,他以“群阴之剂”治之。病人服后,果然慢慢康复了。

上面这个故事多次提及阴阳二字,那什么是阴阳呢?《说文解字》中,许慎解释:“阳,高明也。”“阴,水之南,山之北也。”阴阳是对事物相对属性或同一事物内部对立双方属性的概括。“向日”、“背日”就是阴阳的初始含义,通过类比进一步引申,把运动、外向、上升、温暖、明亮、兴奋都归属于阳;把相对静止、内向、下降、寒冷、晦暗、抑制都归属于阴。阴阳是相互作用的,是事物发生、发展和变化的根本原因。阴阳的交感是万物得以产生和变化的前提条件,所谓“天地合而万物生,阴阳接而变化起”。新的生命起源于男女之交媾,生命的过程也有赖于自身阴阳两个方面的相互作用和相互维系。

中国古代医学家们借助这一基础理论来解释并认识人与自然的关

系、人体生理或病理现象,归纳出有关健康与疾病的某些规律和机理,以此指导诊疗实践。其中对中医学影响最为深刻的是阴阳学说。

中医正是在这种“天人合一”的背景下产生,并构筑了中医理论体系的基本框架。疾病发生、发展的根本原因是阴阳失调;调整阴阳,补其不足,泻其有余,恢复机体的阴阳平衡与协调,就是治疗疾病的基本原则。《黄帝内经》说,“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。生之本,本于阴阳。”

阴阳鱼是中国古代中医药的志徽。古代之所以用阴阳鱼来当作中医药的志徽,是因为它蕴含了中医的诊疗原理。阴阳鱼图案由黑白回互、宛如两条颠倒的小鱼组成。它是古人概括阴阳理论和认识世界的宇宙模型,是阴阳学说理论的平面模式图,是中华民族智慧的表达。在中医药铺门两侧的招牌

上,通常有一串膏药一串丸药,下面挂两条鱼,既以“鱼”谐音为“愈”,又以左右双鱼合而为阴阳鱼。

由此可知,阴阳是中医的基础,指导着中医学家和大夫们的理论思维和诊疗实践。即所谓“察颜切脉,先辨阴阳”。

(作者为北京朝阳区中医医院医生)

