

中医预防老年痴呆

阿尔茨海默病俗称老年痴呆，是最常见的一种痴呆类型。研究表明我国60岁以上老年人中约有1500万痴呆患者，其中1000万是阿尔茨海默病患者。阿尔茨海默病对老年人的健康和生活质量带来了很大的影响。

一、如何尽早发现老年人有痴呆的症状

(1)记忆力下降：近期记忆减退为主。经常丢三落四，做菜忘记放盐或反复放盐，不记得自己是否吃过药，越来越依赖记事本、电子闹钟等工具来辅助记忆。严重会认不得路，离家稍远

就会找不到家。(2)学习、计算能力下降，抗拒动脑。面对不熟悉的事物时容易感到疲乏、沮丧与激怒。会出现算不清数，买菜时算钱困难等症状。(3)语言能力下降。说不清话，思维贫乏，言语单调，自言自语或反复诉说某件事情。有时在用词上也会出现错误，如将“手表”称为“闹钟”，或将“手表”称为“看时间的东西”。(4)情绪和人格障碍。情绪变得不稳定，容易喜怒无常。严重可出现人格障碍，对往常爱好的活动失去了兴趣，行为变得幼稚、不检点。

二、中医如何预防老年痴呆

1. 日常调理：(1)勤用脑。阿尔茨海默病患者可能会出现记忆力、计算力异常，勤用脑、多学习可以帮助延缓患者认知功能下降，日常可以进行一些刺激性脑力活动，如阅读、写字、下棋等。(2)顺心气。阿尔茨海默病患者可能会出现性格、思维方面异常，家人需要理解患者的困难及焦虑情绪，耐心疏导、调节患者的情志。中医里的音乐疗法可以帮助其缓解情绪。角、徵、宫、商、羽五音分别对应肝、心、脾、肺、肾五脏，五音可以调节五脏。如与肝相应的“角”调，可以疏肝理气、镇静安神；与肾相应的“羽”调，可以利水滋阴，宁心降火。(3)巧运动。坚持适当锻炼，可以选择慢走或者中医特色的有氧运动，如太极拳、八段锦等。中医中的太极拳可以利用眼与手互相协调运动，直至全神贯注，身心合一，对集中注意力，提高记忆力起到促进作用。

2. 特色疗法：针灸。可根据阿尔茨海默病患者的自身情况对症选穴，如补肾选取三阴交穴和太溪穴，健脑选取百会穴、四神聪穴、印堂穴、风池穴、完骨穴等。也可以在专业医师的指导下选择艾灸、拔罐、穴位贴敷、耳穴等中医特色技术来预防痴呆。患者日常也可进行穴位按摩，如百会穴(头顶正中线与两耳尖连线的交叉处)、四神聪(位于头顶百会穴前、后、左、右各旁开1寸处，共4穴)等穴位点按3分钟，力度以感觉胀痛为宜。

(王飞)



硬拉贴紧小腿不伤腰

硬拉，即将一个重物从地面拉起来，它不仅可以锻炼全身肌肉、减脂塑身、预防背痛，对女性来说还能改善因长期穿高跟鞋造成的骨盆前倾，矫正不良姿态。对老年人来说，适度的硬拉训练能提升身体平衡力、走路速度及生活质量。不过，硬拉也常常被称为“腰部杀手”，主要原因在于动作不标准。

标准的硬拉动作：双脚打开与肩同宽，膝盖微屈，俯身，双手握杠铃；腰背绷紧，由臀大肌发力带起杠铃沿小腿前侧拉起，停顿1~2秒，再缓慢放下。要注意的是，动作过程中杠铃需紧贴胫骨(小腿)，杠铃轨迹保持直上直下，重心要落在脚后跟上，快起慢落。

新手应从轻重量开始练习。腰椎不好的人，如腰椎间盘突出、腰肌劳损者练习时，应先徒手或用较轻的木棍代替杠铃进行硬拉，以便减轻腰椎负担。此外，硬拉过程中还要始终收紧核心肌肉群，搭配正确的呼吸方式，即发力时呼气，还原时吸气。

(张英)



关注你的髂腰肌

髂腰肌由腰大肌和阔肌共同组成，腰大肌位于腰椎脊柱两侧，从背部发出，连接了腰椎和股骨内侧。虽然不能在体表看到髂腰肌这块肌肉，但离开了髂腰肌，很多日常活动不能被很好地完成，比如走路、跑步、弯腰捡起地上的东西等。

髂腰肌这么重要，平时要注意它的柔韧和力量锻炼。下面的锻炼方法能够帮助你进行针对性的改善。

立位摆腿

起始姿势：站在一把椅子或一面墙的旁边，一只手轻扶椅背或墙面。

腹部收紧，相对椅子或墙的远侧腿抬起，前后摆动。在这个过程中上身挺直，骨盆不要倾斜或旋转。注意由髋部发力驱动动作，而不是大腿。

前后摆动为1次，重复10次，然后换另一条腿重复以上动作。

大腿内侧牵拉

起始姿势：坐位，屈两膝，两脚掌相对并紧贴在一起，上身挺直，腹部收紧。

两手抓住脚踝，双肘靠在膝关节上方的大腿上。保持背部挺直，将两腿轻轻压向地面。以旁人看来，你的动作幅度可能很小，但你自己一定要感受到牵拉感。保持1~2秒，再回到起始姿势。下压和复位都用温柔的、缓和的力量，不要使用弹性力量。重复以上的动作8~10次，每次都比上一次压得更深一些。

座椅上V字形

起始姿势：坐在椅子的边缘，即臀部完全坐在椅子上，但与椅子靠背还有很大一段距离。两腿完全伸直置于体前，两脚置于地上。

腹部肌肉收缩，保持背部挺直的前提下身体向后倾。这个时候你会感到髂腰肌收缩。

保持这个姿势十秒。回到起始位置。重复以下动作3~5次。

将军椅

起始姿势：坐在椅子上，两侧前臂置于将军椅边缘的垫子上。如果你没有将军椅，可以用一个普通的椅子来代替。两条腿可以垂下来。

腹部肌肉收缩，两膝拉向胸前，脚尖绷直，直到大腿与地面平行。保持这个姿势5秒，把腿放下。重复以上动作10~15次。

(刘传)



艾灸：把握灸量显疗效

灸法起源可追溯到原始社会人类学会用火以后。古人在用火的过程中，逐渐认识到温热的治疗作用，通过长期的实践，形成了灸法。《灵枢·官能》篇指出“针所不为，灸之所宜”，可见灸法具有独特的疗效。

灸法发展至今，大体可分为艾炷灸、艾条灸、温针灸、温灸器灸和药物灸(药物发泡法)等几类。古代灸法运用多以直接灸为主，间接灸是后发展起来的。间接灸是借助艾草燃烧产生的热效应和艾油的挥发将所隔之物(姜、蒜、附子饼等)的药力作用于人体产生效果，同时还能起到部分防烫伤和消毒的作用。那么，怎样使用灸疗法才能达到最佳疗效呢？

灸量，指施灸时产生的温热刺

激量或刺激程度，不同的灸量可产生不同的治疗效果。古代医家十分重视灸量，认为在达到一定的灸量时，才能起到防治疾病的效果。《医宗金鉴·刺灸心法要诀》云“凡灸诸病，火足气到，始能求愈”。在使用过程中灸量是越大越好吗？文献记载，盲目加大灸量可能会出现类似“疾吹其火”的艾灸泻法的效果。使用艾灸疗法的量效关系受到多方面因素的影响，正确运用才是关键。

灸法的量学因素包括艾炷的大小和壮数，艾条施灸的距离，施灸时间的长短等。《扁鹊心法·窦材灸法》云“凡灸大人，艾炷须如莲子，底阔三分；若灸四肢及小儿，艾炷如苍耳子大；灸头面，艾炷如麦粒大”。艾条施灸的距离一般距离

皮肤2~3厘米，患者自觉局部有温热感、无灼痛为宜。一般而言，施灸时距皮肤的距离越远、时间越短，刺激量越小；距离越近、时间越长，则刺激量越大。运用隔物灸时，所隔之物的种类、质地、厚度都会影响施治效果。

此外，古代医家根据患者的不同病情、体质、年龄、部位等给予不同的灸量。当艾灸超过了一定的量时，机体的反应又可能出现饱和状态，刺激时间过长，有可能使高级中枢的兴奋转向抑制。在施灸时，只有达到合适的施灸温度，取得相关的施灸量时，才能起到较佳的效果。故在实际应用灸疗时，还需要在临床医师的指导下操作。

(李进)

腰酸腿疼按合阳穴

具体方法：患者可请家人用力点按合阳穴，使局部出现酸胀感，然后上下按压，直到小腿出现麻感，点按穴位的同时，患者可做轻微晃腰动作，使局部得到放松，缓解腰腿

痛。点按合阳穴采取“左病右取，右病左取”的交叉取穴法，哪边疼就点按对侧的合阳穴，双侧都疼可两边都点按。

(晓玉)

疏通经络气血畅

经络运行、濡养全身气血，起到联系沟通人体组织、脏腑、器官，而使之成为一个有机整体。一旦经络不畅，脏腑就会失去正常联系，气血阴阳也会失调。所以，日常大家可以经常沿经络循行路线，进行梳理按摩，起到养生保健目的。

常梳头，解困倦 头为诸阳之会，头发又是“血之余，肾之华”，所以梳头不但可以促进头部血液循环，滋养和坚固头发，还能通达阳气、疏通气血，起到提神醒脑、宁神开窍、耳聪目明等作用。

梳头时间以早晨最佳，此时是阳气升发之时。用牛角梳、玉梳、木梳均可，也可用手指指腹，先从前额发际向后一直梳到颈后发根处，再分别从左、右耳朵的上部向后梳，用力要均匀，速度宜缓，每次50~100下，感觉头皮微微发热即可。需要注意，头部有皮疹、外伤或

破损者不宜梳头。

梳通膻中，解胸闷 膻中穴，位于胸部的正中线上，平第4肋间，两乳头连线的中点处。由于该穴临近胸部，所以擅长调理人体气机，是理气降逆的要穴。日常以适度力量轻轻点按或顺时针按揉膻中穴，每次2~3分钟，可通畅上焦的气机、理气散瘀，舒张胸部肌肉、缓解胸闷。不过需要注意，如果是患有心脑血管疾病的人出现胸闷，建议及时就医，以免延误治疗。

按摩四肢，解疲劳 从上往下沿着经络走向轻轻拍打，或上下来回搓揉四肢微微发热，可加速局部血液循环，改善骨骼和肌肉营养、通经络、解除疲劳、强身健体。搓揉四肢经络时，可配合舒缓的音乐放松身体，速度和节奏以自身可耐受为度，每天2~3次，每次3~5分钟即可。

(玉林)