

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。

标准的硬拉动作为:双脚打开与肩同宽,膝盖微屈,俯身,双手宽握杠铃;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)



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(药物发泡灸)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、厚度都会影响施灸效果。

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

如今,不仅上了年纪的人容易腰酸腿疼,白领一族忙了一整天,放松下来也会感到腰腿不适,此时不妨按摩一下合阳穴。

取穴:找到膝盖背侧的腘窝,也就是平时俗称为“腿弯儿”的地方,在其横纹的中点处取委中穴,然后在委中穴直下3指处即合阳穴。

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)

关注你的髂腰肌

髂腰肌由腰大肌和髂肌共同组成,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。两腿完全伸直置于身前,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,两腿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)



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,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。

疏通膻中,解胸闷 膻中穴,位于胸部的正中线上,平第四肋间,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 从上下往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)