寒流来袭　谨防“老寒腿”

所谓“老寒腿”，是指一些中老年人反复发作、且久治不愈的腿部酸麻疼痛（主要集中在膝关节部位）。容易在阴雨天、尤其寒冷冬季出现，症状也最为明显，一般是由于膝关节退行性变、骨性关节炎等原因造成。

据统计，“老寒腿”好发年龄大多在 45 岁以后，起病缓慢。在 60 岁以上老年人中，患有此病的约占 50%，75 岁以上老年人患病率则高达 80%左右，肥胖老年妇女更为多见。患者出现腿不听使唤、膝关节酸痛难忍等，给日常生活造成极大不便。

那么，冬天如何预防“老寒腿”发作或症状加重呢？有关专家指出：除在医生指导下对症用药外，注意做好日常的保暖、运动、饮食、脚浴等，都是有效的保健措施。

腿脚保暖：双脚远离心脏，血液供应较少，再加上脚的脂肪层薄，保暖能力差，对寒冷非常敏感（冷感要比身体其他部位高 1 倍以上），易致腿脚毛细血管发生痉挛，血液循环受阻，乃至停滞聚集，这样便会累及膝关节，久之造成关节退行性变或骨性关节炎的发生。因此，耐寒能力差的中老年人，在寒冷季节应特别注意腿脚部的保暖，除穿好裤子（如棉裤等）、鞋子（如棉鞋或毛皮鞋等）和袜子（如毛巾袜等）外，平时还要尽量避免久坐不动和过度休息，以免使关节周围的血液无法疏通，尤其是有的老年人习惯于夜间读书，更要适时站起活动、跺跺双脚等，以促进下肢血液循环。

适当锻炼：正确适当的锻炼，可以预防、延缓和减缓骨性关节炎的进程，其中加强下肢运动显得格外重要，下肢锻炼的方法很多，如打太极拳、慢跑、散步、游泳、骑脚踏车等。运动量以身体舒服、微有出汗为度，贵在坚持。有些人经常以半蹲姿势，做膝关节前后摇晃动作进行锻炼，这不可取。因半蹲时髌骨与股骨髁面压力最大，摇晃则更加重磨损致使膝关节骨性关节炎的发生或加重。爬山、爬楼梯或下蹲起立等活动也不好，这些运动会增加关节扭动或使关节面负荷过大，同样对“老寒腿”不利。

合理饮食：讲究饮食平衡，避免营养过剩造成肥胖，以减轻膝关节的不必要负担。食物方面可多吃些羊肉、鸡肉、猪肝、猪肚、带鱼等御寒食品。药酒御寒也值得提倡，在酒中适当浸泡一些枸杞、人参、附片之类的中药，效果更理想。人的畏寒与甲状腺素分泌减少有关。甲状腺素的形成必须有足够的碘参与，因此，在寒冷的季节还应多吃些含碘丰富的海带、紫菜、淡菜等海产品，以利于甲状腺素的合成，增强人体的产热功能，促进人体的新陈代谢，起到御寒防冻的作用。

睡前足浴：即每天在睡前用热水洗脚。俗话说：“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，湿邪乃除；秋天洗脚，肺腑润育；冬天洗脚，丹田暖和。”这是前人养生保健的经验总结。有研究表明，足浴对预防“老寒腿”也大有裨益。临睡前用热水（以脚能耐受为度）泡脚 10~15 分钟，将脚擦干后再在脚掌心部位按摩 60~100 次，不仅能促进下肢血液循环，消除一天疲劳，有助于睡眠，还能升提阳气、温解下元、滋润肺肾、驱祛湿邪。

此外，对下肢的骨、关节畸形或疾病，应及早诊疗，并注意防止外伤或过度劳累，特别是人过中年，更应该注意生活规律，保持良好的作息习惯，讲究劳逸结合，保证睡眠充足，使自己拥有一个体能旺盛、精力充沛的体格。一旦出现膝关节不适，要及时就医诊治，做到防患于未然。

（陈日益）

慢性胃炎患者的心理保健

现代医学研究认为，情绪与胃炎关系密切，发怒、紧张可导致胃肌收缩、小血管痉挛、胃自身保护修复功能减退、胃酸分泌亢进等变化。因此，可以认为精神紧张是慢性胃炎的促进因素，心情的不安和急躁，容易引起胃功能和黏膜障碍。人处于紧张、焦虑、恐惧、愤怒状态时，大脑皮质高度集中，而对周围神经的反射不敏感，对周围神经的控制、调节能力下降，使胃肠道的分泌、运动功能紊乱，容易导致胃炎。

研究表明，人在愤怒和紧张时，胃液分泌量大为增加，过量胃液中的胃酸破坏了胃黏膜屏障，甚至引起黏膜损伤性病变。而人在恐惧或抑郁、思考时，能减少胃血流量，明显地抑制胃酸分泌，同时引起胃运动减弱。由于胃运动减弱，长时间停留在胃内的食糜和胃液的混合液会对胃黏膜造成损伤。日常生活中可以发现，当工作不顺心、精神紧张、生气时，一些人可出现上腹疼痛、腹胀不适等症状。

中医较早认识到胃病发病与肝郁有关，肝郁多由情志不畅所引起，说明情志不畅可导致胃病的发生。所以，胃炎患者应尽可能地避免情绪上的应激反应，解除紧张的情绪。平时要做到遇事不怒，事中不急，急中不愁，保持心情舒畅，气血平和，这对慢性胃炎的治疗和康复有着重要的意义。

（萧　旭）

肝病患者的情志养生

肝脏作为人体内最大的实质性脏器，中医形象地将其比喻为将军之官，如《黄帝内经·素问》的《灵兰秘典论》曰：“肝者，将军之官，谋虑出焉。”“肝属木，木主发生，故为将军之官，而谋虑所出，犹运筹帷幄之中也。”可见，肝脏重要性应引起足够的重视。若肝功能失调，极易侵犯他脏而引起各种疾病。肝气过旺则怒，怒而伤肝；而强压怒火也会导致气机不畅则郁，郁而伤肝。

肝病患者情志失调常表现为：1.恐惧感。因大多数病毒性肝炎属于慢性病，长期发展有向肝硬化转变的可能，而目前没有特效的药物可以治疗，因此，有的肝病患者会产生强烈的恐惧感。2.焦虑感。由于慢性肝病长期反复，使患者经济负担加重或不能胜任工作，有的患者还担心会传染家人、朋友等，从而产生种种焦虑情绪。3.孤独感。由于慢性肝病有一定的传染性，很多患者不敢与其他人进行正常交往，日久天长就会感到孤独无助。4.急躁易怒。部分肝病患者性情急躁，爱发脾气，甚至喜怒无常，这些不良情绪对肝病的康复非常不利。

中医认为，养肝首要的就是要注意保持情绪的稳定，鉴于肝喜条达而恶抑郁的生理特性以及其特殊的生理功能，情绪不良或不稳定的肝病患者更应当重点关注肝气的养护。俗话说：“善治不如善养，三分吃药，七分调养。”肝病患者在日常生活中更应注意情志养生，做到持之以恒地进行自我调养。

1.控制情绪，防止暴怒伤肝　长期的情绪抑郁或突发的暴怒，皆可致肝脏的气血失调，肝失疏泄功能而诱发或加重肝病。肝为刚脏，喜疏泄条达而恶抑郁，郁怒则伤肝，故肝病患者宜节情志，避免过度精神刺激，尤须慎怒。

2.豁达开朗，避免思虑过度　忧思最易伤脾，脾伤则饮食水谷运化失常，湿浊内生，易致湿热与病毒相合，使肝病加重或复发。肝属木，脾属土，肝气疏泄太过，横逆犯脾胃，则肝郁脾虚或肝脾同病，使病情趋向复杂，治疗变得棘手。正因为过度的思虑易损伤脾气，暗耗心血，不利肝病的康复，故肝病患者的调养宜保持平和的心态，避免久思多虑加重病情。

3.恬静愉悦，保持乐观向上　中医强调“正气存内，邪不可干”，是指愉悦的心情、舒畅的情绪可以增强机体的免疫功能，提高抗病能力。肝病患者切忌因疾病而产生消极、悲观、恐惧等情绪；宜保持恬静而愉悦的心情、乐观向上的态度，树立起生活的信心和勇气。肝病患者可适当参加一些文体娱乐活动，以振奋精神，有效地排遣消沉、沮丧和焦虑等不良情绪。

4.中药调理，疏肝理气解郁　针对肝病患者肝郁气滞、肝郁脾虚等病理特点，可选用疏肝解郁的中药如柴胡、郁金、元胡、香附、丹参、佛手、陈皮、川楝子等，常用的中药处方有逍遥散、柴胡疏肝散、半夏厚朴汤、甘麦大枣汤等。平时可多吃些具有滋阴润燥、舒肝养血功效的青色食物，如菠菜、西洋菜、芥蓝、青瓜、冬瓜、绿豆等；也可适当吃一些具有保肝敛肝之效的酸味食物，如山楂、山萸肉、枸杞子等。

（李德志）

前列腺增生的自我疗法

提肛　早晨、傍晚：双脚分开同肩宽，向前伸臂手心朝下，吸气提肛，向后甩臂手心朝上，呼气松肛，做 100 下；入睡和起床前：仰卧，双腿伸直，双手放身侧，一只小腿搭在另一只小腿上，吸气提肛，呼气松肛，做 50 下。

洗肛　每天晚上以温热水洗阴茎、睾丸，再重点洗肛门及半食指深的肛门深处。可保持前列腺环境卫生良好、肛门洁净。

热敷　洗肛门之后，以热开水先熏肛门、睾丸、会阴 1 分钟左右，再以专用干净毛巾在温水中浸泡、拧干，趁热先敷睾丸至肛门间的会阴穴，再敷肚脐、中极穴，热敷 30 分钟左右为宜，最好早、晚各 1 次。

按摩　洗脚之后先点压小腿的三阴交、足三里，再搓、揉、捏大拇趾的大敦穴各 100 下；入睡和起床前，以双手的四个指，从肛门缘起至睾丸根部止的会阴，上下来回擦搓 81 下，用力适中，然后用中指点压脐下的气海、关元穴，最后以双掌摩小腹，顺时针、逆时针各 81 圈。

调养　戒掉烟、酒等不良嗜好，不食辣椒等刺激性食物，不憋尿，不强力排大便等；坚持每天快步走 2~3 公里；冬季及早穿棉裤，春捂到惊蛰，保证小腹不受凉；读书看报看电视时，臀部左右轮换着坐，不平坐，不增加对前列腺的压迫；除一日三餐喝汤外，至少还要喝 5~6 杯淡茶水。

（郭旭光）

心悸失眠　药酒调治

心悸包括惊悸和怔忡，均为中医病名，是指病人自觉心中悸动，惊恐不安，甚则不能自主的一种病证；失眠是指经常不能获得正常的睡眠而言。不寐的情况有多种，或不易入睡，或寐而易醒，醒后不能再度入睡，甚至彻夜不眠。心悸和失眠往往并见，并常与头晕、头痛、耳鸣、健忘等症相互夹杂，每因情绪波动或劳累过度而发作。心悸失眠多见于现代医学疾病中的各种心脏病、神经衰弱、植物神经功能紊乱等病。治疗方面，除了心理治疗及有关药物治疗外，还可使用药酒调治，效果颇佳，下面推荐几款，供患者选用。

1.龙眼酒：龙眼肉 250 克，白酒 1500 克。将龙眼肉置入净坛（瓶）中，倒入白酒，加盖密封，置阴凉处，每天摇动数次，一个月后可开封饮用。每日早、晚各 1 次，每次饮用 15~25 毫升，或根据自己酒量适当增减。

功能益心脾，补气血，安心神。适用于虚劳羸弱、惊悸失眠、怔忡健忘、脾胃虚弱、食欲不振、精神萎靡等症。

2.养心安神酒：枸杞子 45 克，酸枣仁 30 克，五味子 25 克，香橼 20 克，何首乌 18 克，大枣 15 枚，白酒 1000 克。将上药共捣粗碎，装入细纱布袋里，扎紧口袋，放入坛中，倒入白酒封严，置阴凉处。7 天后开封，弃药袋，取酒液饮用。每晚睡前饮服 20~30 毫升。

功能养心和血，养肝安神。适用于心肝血虚所致心烦失眠、多梦、健忘、神经衰弱等症。

3.定志酒：朱砂 10 克，人参 30 克，远志 40 克，茯苓、柏子仁各 20 克，白酒 1500 克。将朱砂研末备用，余药研碎，用纱布袋装好扎紧，再将白酒倒入坛内，放入药袋封严，置阴凉处，每日摇动数下，半个月后去掉药袋，并用细纱布过滤一遍后，撒入朱砂细粉搅匀即成。每日早晚各 1 次，每次空腹饮用 10~15 毫升。

功能补心安神，养肝明目。适用于体倦神疲、食欲不振、多梦易醒、心悸健忘、失眠及不能远视等症。

注意：不宜长期或过量饮用，以病愈为止。

4.宁心酒：龙眼肉 250 克，桂花 60 克，白糖 120 克，白酒 2500 克。将龙眼肉、桂花、白糖共置坛内，倒入白酒加盖密封，愈久愈佳，其味清美香甜。每日 2 次，每次 15~20 毫升。

功能安神定志，宁心悦颜。适用于神经衰弱、面色憔悴、失眠健忘、记忆力减退，以及心悸等症。

注意：糖尿病患者忌服。

5.茯苓酒：茯苓 60 克，白酒 500 克。将茯苓切成碎块，装入净瓶中，倒入白酒，封固，5~7 天即可饮用。每日早晚各 1 次，每次 10~15 毫升。

功能健脾和中，宁心安神，补虚益寿。适用于脾虚所致的肌肉麻痹、身体瘦弱、惊悸失眠、健忘等症。

注意：服用期间忌食米醋等酸性食物。

6.四味滋补酒：山药、山萸肉、五味子、灵芝各 25 克，米酒 1000 克。上药破碎粒，置于坛中倒入米酒，封口，置于阴凉处，每日摇晃一次，7 天后用细纱布过滤后饮用。每日 2 次，每次 10~15 毫升。

功能益肝肾，补心脾。适用于体虚或神经衰弱、失眠者，或肝脾肾虚、遗精、尿频、白带多等症者，均可长期服用。

（李志良）