

老年人腰痛很常见,腰痛症一般服药效果并不理想,其他疗法也难达到根治效果,最简单又有效的方法就是加强腰背肌力的康复锻炼。常做以下简易健腰操,不仅有助于防治腰痛,而且对维持老年人良好的身姿和增强腰肌力也大有益处。您不妨一试。

1. 仰卧抬体。平卧床上,双手分别放于双腿两侧,撑住床。身体上半部慢慢抬起,使肩与床面相距 30 厘米,保持此姿势 5 秒钟,然后再慢慢躺下,做 5 次。再把两手紧贴于两腿外侧,向左扭转抬起身体上部,做 6 次,再向右扭转抬起身体上部,做 6 次。

2. 抬膝触胸。仰卧位,双膝弯曲,然后一侧腿屈膝上抬,并尽量使膝部靠近胸部,左右腿交替进行,各做 5~10 次。再双腿屈曲,并保

持这种姿势 5 秒钟,复原。可重复做 6 遍。

3. 仰卧侧腰。预备姿势同上,略屈双膝,双肩着床,两手按床不动,双下肢及臀部交替向左右侧倒,各 5 次。然后,两腿伸直,一侧下肢上举,再连臀部一起侧倒向另一侧。左右腿交替做 5 遍。

4. 坐抱单膝。坐在椅子上,两腿稍分开,然后两手用力抱起右膝,把膝尽量贴近胸前,稍停 5 秒钟,慢慢放下,恢复原状。换左腿,方法同前。每次可做 5 遍。

5. 呼气鞠躬。坐在椅子上,两腿稍分开,两上肢垂直。深吸一口气后,一边呼气,一边慢弯腰做鞠躬动作,头部尽量低向两大腿中

间,共做 5 次。

6. 前屈后伸。两腿开立,与肩同宽,双手叉腰,然后稳健地做腰部充分的前屈、后伸各 5~10 次。运动时要尽量使腰部肌肉放松。

7. 转胯回旋。两腿开立,稍宽于肩,双手叉腰,调匀呼吸。以腰为中轴,胯先按顺时针方向,做水平旋转运动,然后再按逆时针方向做同样的转动,速度由慢到快,旋转的幅度由小到大,如此反复各做 10~20 次。注意上身要基本保持直立状态,腰随胯的旋转而动,身体不要过分地前仰后合。

8. 交替叩击。两腿开立与肩同宽,两腿微弯曲,两臂自然下垂,双手半握拳。先向左转腰,再向右转

腰。与此同时,两臂随腰部的左右转动而前后自然摆动,并借摆动之力,双手一前一后,交替叩击腰背部和小腹,力量大小可酌情而定,以耐受为限。如此连续做 30 次左右。

9. 双手攀足。全身直立放松,两腿可微微分开,先两臂上举,身体随之后仰,尽量达到后仰的最大程度,稍停片刻,随即身体前屈,双手下移,让手尽可能触及双脚,再稍停,然后恢复原来体位,连续做 10~15 次。注意身体前屈时,两腿不可弯曲,否则效果不好。高血压病患者,弯腰时动作要慢些。

10. 拱桥式。仰卧床上,双腿屈曲,以双足、双肘和后

头部为支点(5 点支撑),用力将臀部抬高,如拱桥状。随着锻炼的进展,可将双臂放于胸前,仅以双足和后头部为支点(3 点支撑)来进行锻炼。每次可锻炼 10~20 次。

11. 飞燕式。俯卧床上,双手自然放在躯体两侧,呼吸均匀,头部、四肢使劲向上、向后抬,达到极限。累了可休息一下再做,做 5~10 次即可。有心脑血管病者不宜憋气。

提醒注意,“刀性”腰痛,如扭伤或疼痛剧烈时不宜做;根据体力情况,上述各法可全做,可选一种单独做,也可选两三种合做,运动量要适中,以做操后自我感觉舒服或仅稍感疲劳为宜,忌用力过猛。为预防腰痛复发,在做操有效后,应坚持做,平时还要注意立位、坐位姿势,保持躯干平衡。(李德志)

停药药物二日后才可以喝酒

部分降压药、降糖药和心血管用药以及解热镇痛药、抗过敏药等,都会与酒精发生不良反应,尤其是抗菌药和酒精结合,很容易发生双硫仑样反应。其临床表现主要为胸闷、气短、喉头水肿、心率增快、面部潮红、头痛、心力衰竭等。由于双硫仑样反应与醉酒的症状很像,很多患者会误以为是醉酒,耽误了最佳的抢救时间。

药物和酒精都需要一段代谢的时间。一般来说,喝酒后 4 小时可以完成初步代谢,但要真正代谢完成则需要 12~24 小时。药物代谢需要更长的时间,通常要 2~3 天后才能完成代谢的过程,也就是说,在服用药物停药 3 天之后才可以喝酒。

那么,需要长期服药的患者是不是就不能喝酒了呢?因为酒精本身就可能给慢病带来不良影响,再考虑到药物的不良反应,所以建议患者用药期间尽量停酒。另外,如果患者真的无法戒酒,就要尽量保证吃药与喝酒之间要间隔 12 小时以上,注意不能喝得过量。

(大 志)

节日后消油腻食核桃胡萝卜粥

元旦、春季以及聚会用餐时,部分人因为进食了大量的肉类、油炸食品等,造成肠胃超负荷运转、功能紊乱,出现腹泻、腹痛、呕吐、厌食等症状。除了多喝水加快肠道蠕动,减轻脂肪和酒精对肝脏的危害以外,可用蔬菜来补充膳食纤维,如生菜、胡萝卜、芹菜等新鲜蔬菜,还可以吃点笋类、菌

类,排除体内垃圾,达到调理肠胃的作用。核桃、胡萝卜粥对脾胃有滋补、保健、助消化等作用,节后脾胃不适者,不妨一试。

核桃粥:核桃、粳米各 100 克。分别用清水浸泡 2 小时,然后一起放入锅中,加水适量小火煮成粥,盐调味即可服食。核桃可健脾开胃、增加食欲,对慢性胃炎等肠胃

不适有食疗作用。此外,核桃还具有防癌抗癌作用,对胃癌、食道癌等有一定的抑制作用。

胡萝卜粥:新鲜胡萝卜 200 克,粳米 100 克。洗净胡萝卜洗净,切碎素油煸炒,加入洗净的粳米煮粥,粥熟后调味即可食用。有健胃、补脾、助消化的功效。胡萝卜中含有维生素 A,尤其适合皮肤干燥、口唇干裂者食用。(古 月)

寒冬谨防胃病复发

人体受到寒冷刺激后,胃酸分泌增加,胃肠易发生痉挛性收缩,自身的抵抗力和对气候适应性均有所下降,因此,每年寒冬都是胃病的高发期。患有慢性胃炎、胃溃疡的朋友,更防范旧病复发,要注意以下几点:

调节情志 现代研究表明,胃炎、胃及十二指肠溃疡等疾病的发生、发展,与情绪密切相关,愤怒、抑郁等不良情绪会引起或加重各种胃病的发生与发展。所以,要保持精神愉快,情绪稳定,避免紧张、愤怒、焦虑等不良情绪刺激,劳逸结合,防止过度疲劳。

注意保暖 冬天,昼夜温差变化大,患有慢性胃病者,要适时增添衣服,夜晚睡觉要盖好被子,以防因腹部受凉而导致胃病复发或加重。此外,平时还应加强体育锻炼,提高机体的抵抗力,增强人体对季节的适应性,从而减少胃病的发生。

注意饮食 当摄入不洁净或者变质的食物时,非常容易引起急性肠胃炎。此外,各种胃炎、胃溃疡的发生与幽门螺旋杆菌的感染有着密切的关系,这种细菌可以通过不洁的餐具、牙具、食物进行传染。因此,要把好“病从口入”这一关,做到细嚼慢咽,以利于食

物的消化吸收。切忌暴饮暴食,以免损伤胃的自我保护机制。不要睡前进食,否则会因胃酸分泌过多而诱发胃溃疡。少食油炸食品、辣椒、芥末、浓茶、浓咖啡、酒及过热、过甜的食物。

禁烟限酒 有统计表明,吸烟者患消化性溃疡的危险性要比不吸烟者高一倍,且患病率与吸烟量有密切关系。随访中也发现,吸烟者溃疡的难以愈合率和复发率都比不吸烟者高得多。因此,胃炎、胃溃疡患者务必戒烟限酒,以利于胃炎、胃溃疡的愈合和防止复发。

除了注意上述几点之外,如果出现暖气、返酸、胃痛等症状,应尽快去医院诊治,把胃病消灭在萌芽状态。(单克锋)

二羊角,即羚羊角、山羊角,二者均有平肝息风之功,临床常相须使用,故称二羊角。二者由于来源不同,故临床使用有些许差异。

羚羊角,为牛科动物赛加羚羊的角,味咸性寒,归肝、心经,有平肝息风、清肝明目、清热解毒之功。适用于肝阳上亢所致的眩晕头痛,烦躁易怒、肝火炽盛所致的头痛目赤,温热病壮热神昏、谵语、躁狂等症。本品质重咸寒,入肝心二经,尤善清肝火而息风止痉,为治肝风内动、惊痫抽搐要药。《本草纲目》言其“平肝舒筋,定风安神”。药理研究表明,本品含磷酸钙,多量角质蛋白等,其浸剂对中枢神经系统有抑制作用,对伤寒、副伤寒甲乙三联菌苗引起的发热家兔



有解热作用。煎剂小剂量可使离体蟾蜍心脏收缩加强,中等剂量或大剂量可抑制心脏。此外,尚有降压、镇痛、镇静作用。

山羊角,又名青羊角,为牛科动物青羊的角,味咸性寒,归肝、心经,有平肝息风、清肝明目、清热解毒之功。适用于肝阳上亢所致的眩晕头痛,烦躁易怒、肝火炽盛所致的头痛目赤,温热病壮热神昏、谵语、躁狂等症。《医林纂要》言其“功

平肝息风二羊角

用近羚羊角”。《吉林中草药》言其“镇静,退热,明目,止血。治小儿惊痫,头痛,产后腹痛,经痛”。

临床观察发现,山羊角治疗传染病发热及脑出血,羚羊角粉与山羊角浓缩片无明显差异。二羊角均以角入药,功用近似,均有平肝镇惊之功,用于惊痫抽搐等症。羚羊角药力较强,山羊角药力较弱,来源广泛,多增加用量以替代羚羊角应用。现介绍几则治疗方,供选用。

1. 复方羚羊角降压片(中成药):可降低血压,预防中风。用于高血压,充血

性头晕胀痛。

2. 羚羊角口服液(中成药):可平肝息风,散血镇惊,降血压,预防中风。适用于高热及高热引起的头痛眩晕,神昏惊厥等症。

3. 五羚丹胶囊(中成药):可益气活血,凉肝解毒。用于气阴不足、邪毒蕴结、瘀血阻滞所致的胸胁疼痛、口苦咽干、倦怠纳差等症,以及慢性、迁延性肝炎长期谷丙转氨酶单项不降见上述证候者。

4. 麝香脑脉康胶囊(中成药):可平肝息风,化痰通络,豁痰开窍。适用于风痰瘀血、痹阻脉络证的缺血性中风中经络(脑梗塞恢复期)。证见半身不遂,偏身麻木,口舌歪斜,语言蹇涩等。

5. 山羊角粥:山羊角 10 克,大米 100 克。山羊角加水适量,浸泡 20 分钟后,水煎 20~30 分钟后,加大米煮为稀粥即成,或将山羊角 3 克研为细末,调入粥中服食,每日 1 剂,连续 2~3 天。可平肝息风,清热安神。适用于产后腹痛,痛经,瘀血肿痛,小儿惊悸,外感发热,肝阳上亢所致的眩晕头痛,烦躁易怒、肝火炽盛所致的头痛目赤,温热病壮热神昏、谵语、躁狂等。

6. 羚角钩藤汤:羚角粉 3 克(冲服),双钩藤、霜桑叶、菊花、白芍、茯神、生地、川贝母、竹茹各 10 克,生甘草 5 克。水煎服,每日 1 剂。可凉肝息风,增液舒筋。适用于高热不退,烦闷躁扰,手足抽搐,发为痉厥,甚则神昏,舌绛而干,或舌焦起刺,脉弦而数。(胡献国)



治慢性支气管炎验方

仙鹤草 20~30 克,瓜蒌壳、黄芩、白前、百部、玉竹、款冬花各 10 克,败酱草 12 克。水煎分 2 次服,每日 1 剂。一般服药 2~4 剂即可见效。(郑玉平)

治急性化脓性扁桃体炎方

野菊花 15 克,山豆根 30 克,地骨皮 9 克,牛蒡子 15 克,芦根 15 克,紫花地丁 12 克,蔓荆子 9 克,白芷 9 克,玄参 6 克。水煎分早晚 2 次服,每日 1 剂。一般服药 1~2 剂即可见效。(郭旭光)

治嗜睡症验方

苍术、陈皮、藿香、厚朴、半夏各 10 克,石菖蒲、茯苓、炒白术、佩兰叶、焦谷芽各 12 克,荷梗 15 克,砂仁 3 克。水煎服,每日 1 剂,6 剂为 1 个疗程。(鲁莱光)

治失眠症验方

淮小麦、石决明、夜交藤、珍珠母各 30 克,赤芍、合欢皮各 15 克,黄芩、柏子仁、丹参、麦冬各 8 克,沙参 12 克。水煎服,每日 1 剂。此方对肝阳火旺、心神不宁的严重失眠症有良效。(萧 旭)

治小儿肺炎喘嗽验方

炙麻黄 5 克,射干 6 克,半夏 6 克,陈皮 6 克,紫菀 10 克,款冬花 10 克,杏仁 5 克,枳实 10 克,紫苏叶 10 克,生姜 5 克,生甘草 3 克。水煎分早晚 2 次温服,每日 1 剂。一般服药 8 剂即可显效。(蒋振民)

治皮下脂肪瘤验方

法半夏 6 克,陈皮 6 克,茯苓 15 克,竹茹 15 克,枳实 8 克,甘草 6 克,夏枯草 10 克,海藻 12 克,昆布 12 克。水煎分早晚 2 次温服,每日 1 剂,30 剂为 1 个疗程。(蒋振民)