

中老年须知

肾脏不好 尿液先知道

广州中医药大学第一附属医院 主任医师 陈刚毅 □刘庆钧

一般来说,人到40岁以后,肾脏功能就开始衰退。生活中,如果出现腰痛、乏力、容易疲劳、排尿困难、性生活质量下降等,都是肾脏出了故障的先兆。肾脏除了负责日常的排尿功能外,还负责净化人体血液。当我们吃饭、喝水、服药时,血液的成分会随之不断变化,这时候肾脏就要帮助人体过滤掉那些无用的毒素和废物。一个健康的肾脏,每小时要过滤全身的血液多达12次左右,每天的滤液总量约为200升,相当于606罐可乐的量。

一个重量150多克的肾脏,为了每天完成如此多的工作量,只能无时无刻、无休无止地工作。同时,肾脏还要默默承受烟酒、熬夜、憋尿、少喝水、久坐等不良生活习惯的反复伤害,一不小心,肾脏就可能出问题。久而久之,还会导致慢性肾炎、肾衰竭、肾性高血压等疾病。我们通过观察与肾脏健康息息相关的重要因素——尿液,可以了解到肾脏的健康状况。如果只是偶尔发现尿液有点不对劲,那问题不大。如果尿液颜色长期不对劲,

泡沫久久不散去,或有尿频、尿急、排尿困难等,那就必须尽早去医院进一步诊查。

1.血尿

可能是患了急性肾炎、慢性肾小球肾炎、肾结石、恶性肿瘤等。若是刚刚吃过红肉火龙果等,就不用慌,先观察一下。

2.褐色

可能是水喝得太少了,须及时足量补充水分。

3.黄色

可能是维生素C补得太多,须

调整自己的饮食或药物。

4.蓝色或绿色

可能是刚吃过含有蓝色素、绿色素的食物,没有必要恐慌。若长时间尿液出现蓝色或绿色,需及时就医。

5.酱油色

可能是患了急性肾炎、慢性肾小球肾炎、肾脏被挤压受伤、溶血性贫血。

6.尿液浑浊

可能是患了肾结石、膀胱炎、急性肾盂肾炎、慢性肾小球肾炎等。

生活提示

长期吃素 易患干眼病

黑龙江省医院 主任医师 韩清 □魏冰倩

干眼病又称为干涩昏花症,主要表现为眼内有异物感、摩擦感和烧灼感,就好像眼睛里不小心进了头发或小沙粒,越揉越痛,越揉越痒。时间一长,就会导致视力下降和视疲劳等症状,从而引起更严重的眼病。

老年人容易患干眼病的原因:上了年龄后,组织退化,泪液分泌减少,泪液的质和量都受到影响,所以眼睛会出现干燥。另外,有些老年人因担心罹患高血压、高血脂症、冠心病等疾病,不敢吃肉、蛋、奶等富含脂肪的食物。而对于视力起到保护和润滑作用的维生素A,必须要溶解在脂肪中才能被身体吸收利用,油脂摄入较少的人,容易缺乏维生素A,也会引起干眼病。

很多老人长期吃素,觉得吃素就是对身体有益,殊不知这样会加重干眼病。饮食要均衡全面,老年人更需要如此。动物的肝脏和肉类中含有较丰富的维生素A、蛋白质,对于我们日常防治干眼病有益。而且,肉类和蛋、奶中还含有丰富的钙,对老年人的身体也有益处。因此,老年人平时应适当进食一点荤,不能一味吃素。

健康膳食

葛根煲排骨

四川 国家级名老中医 刘正才

食材 取粉葛根150克,猪排骨250克。

用法 在中药店选购粉葛根(葛根中的上品),洗净,切成薄片;将新鲜猪排骨(带脊骨肉少者)洗净,斩成小块;葛根、猪排同时放入沙锅中,加入适量清水,先用大火煮沸,除去浮沫,加入料酒10毫升、少许酱油,再改小火煨煲1.5小时,直至排骨上的肉一拨即脱就可以了。食用时放少许醋,一次性



吃完,每周吃2次。

功效 本品具有扩张脑动脉、改善血流、保障脑组织血氧供应功效,对脑梗塞引起的偏瘫有辅助治疗效果。

老年保健

常扎马步 保健养生

浙江省人民医院 副主任医师 林坚 □宋黎胜

扎马步是这样的:两腿平行开立,两脚间距离三个脚掌的宽度,然后下蹲(膝关节曲到自己能承受得了的位置,高点也没关系),脚尖内扣,膝关节外展。同时胯向前内收,收敛臀部。收腹,含胸挺背,两手可环抱胸前,如抱球状。丹田下沉,即腹式呼吸,时间长了自然会气聚丹田。初时不易站久,一两分钟即可,能站5分钟已属不错,每日3次,每次3遍,每遍5分钟,休息20秒再做第二遍。过一两个星期再增加难度,比如可以下蹲的角度再深点,或者扎的时间久点,让腿部酸痛才有效果。不过什么运动都贵在坚持,扎马步也一样,练上一两个月,效果才会明显。

通过扎马步可以改变肌肉空间和肌肉组群,从而对下肢肌肉进行很好的锻炼,还可以对椎间盘突出症等有辅助治疗作用。而扎马步时采用的腹式呼吸,通过对腹部隔肌一上一下的移动,可以对内脏以及所处的经络进行按摩。扎马步对不同年龄段的人有着不同的健身效果。可提高青少年身体机能;可防止中年人身体下降;人老先老腿,对于老年人,扎马步则可以防止骨骼、肌肉衰退,有效地提高双膝的能力,缓解双膝的不适。由于动作非常简单,上班族、司机久坐之余扎几分钟马步,都是不错的锻炼。扎马步看似简单,但想扎得稳、扎得久也挺不容易的。因此,对于初学者来说,扎马步要循序渐进,不要急于求成。

老当益壮

笔耕不辍 益智健脑

成都中医药大学 教授 刘继林

笔耕即写作,这里泛指书写一些有意义的文章,写作者不一定是作家或文化知识很高的人。所以,除了狭义的写作(专业文学创作)外,诸如写回忆录、日记、书信、抄录文章等均在其中,都能起到健脑的效果。



老年朋友通过自己的思考,写出有意义的文章。期间用脑的多少,与健脑效果的大小密切相关。如大凡写作,多是一种创造性的思维活动,需要全身心投入,调动大脑中所掌握的语言、经验、知识,然后融汇贯通,书写成文,自成一体。重大的写作,还需要事前搜集信息、素材、资料,汇集于大脑,并且不断地进行分析、综合、取舍谋划;笔耕时需集中精力,凝神静气,凭借思维开展联想、想象、演绎、推理。顺利时,兴致高扬,如饮甘露,是一种极好的精神享受。

写作可以保持脑细胞的活跃,保持正常的脑功能。人到老年,如果能笔耕不辍,经常酌情撰写一些有意义的文章,即便是静下心来抄写自己阅读到喜欢的文章,也可以锻炼心智,保持脑力不衰,具有延年益寿作用。