

# 夏天是补肾好时机

郭昕



关系密切的足太阳膀胱经的大部分穴位都分布在背上，是身体里的小太阳。

**3.适当运动。**“动则养阳”，可依据个人爱好、体力强弱选择有氧运动，如瑜伽、散步、慢跑、太极拳、八段锦、韵律操等。

**4.按摩腰部。**双手掌相搓，以略发热为宜，再将双手置于腰间，上下搓摩腰部，直至腰部感觉发热为止。搓摩腰部，实际上是对腰部命门穴、肾俞、气海俞、大肠俞等穴的自我按摩。而搓至发热之时，可起到疏通经络、行气活血、温肾强腰的作用。

**5.按摩涌泉穴。**足底的涌泉穴是一个重要穴位，《黄帝内经》中说：“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”肾经之气犹如源泉之水，来源于足下，涌出灌溉全身四肢各处。经常按摩涌泉穴，可激发肾经经气、固本培元、调和气血。

## 健康话题

是人药都是一绝，可以说是家中一宝。中医认为，生姜味辛、性温，能散寒解表、温补脾胃。需要注意的是，如果有口燥咽干、眩晕耳鸣、失眠盗汗、大便干燥等阴虚火旺症状，则不宜服用生姜，以免火上浇油。

**2.多晒太阳。**以晒背为主，借助自然界阳气来温通经脉。中医讲“背为阳”，和肾经



## 老人嘴发麻的五个原因

许宏伟

嘴唇是健康的“窗口”，老人如出现口唇及口周发麻，不能轻视。下面为读者介绍老人嘴发麻的几个常见原因。

**脑卒中先兆。**包括短暂性脑缺血发作、脑梗死、脑出血。因为这些病变一旦累及脑干三叉神经，以及整个神经传导链中的任一环节，都有可能出现口唇及口周麻木。不同的是，短暂性脑缺血发作导致的麻木，发作短暂、可逆、反复；由梗塞或出血导致的麻木是持续性的，还伴随其他神经局灶缺损症状。老人及家人如果能识别这种先兆，及早就医往往会有较好的预后。尤其是脑梗死患者，发病3小时内进行溶栓治疗，有望逆转血管阻塞。

**糖尿病等内分泌疾病。**糖尿病的周围神经病变是其最常见的并发症之一，累及三叉神经分支就会出现嘴发麻症状。

**脑部肿瘤。**脑部肿瘤一旦浸润、压迫三叉神经分支，就会引起嘴发麻。另外，肿瘤病人还可能通过诱发机体高凝状态，增加血液凝滞度，引起三叉神经的滋养血管形成血栓，从而导致嘴发麻。肿瘤导致的嘴发麻，还伴有其他部位的疼痛及颅神经受累征兆，家人需及时关注。

**外伤。**生活中常见的拔牙、口腔局麻操作，以及头、面、颈部的外伤，如果牵拉、卡压三叉神经分支，或者如颞神经或下牙槽神经，都可能导致口唇及口周发麻。

**心理因素。**这类老人除嘴发麻外，还有焦虑、抑郁、疲乏、腹痛腹胀、头昏、睡眠差等症状。这类老人通过使用营养神经、改善麻木的药物，可以得到一定程度缓解。

除了上述原因，维生素B12缺乏、食物或药物过敏、酒精中毒也会造成嘴发麻。60岁以上人士应每年到老年医学科体检，进行深入评估，包括脑卒中风险评估与肿瘤筛查等，及早控制致病因素。

## 颐养天年



## 步行4400步就可减少早亡

金也

随着运动养生观念的深入人心，不少人将每天步行1万步作为维持自己健康的一个标准运动量。不过，《美国医学会杂志·内科学》刊登的一项新研究表明，每天只要确保能走4400步，就可以显著降低早亡风险。

美国哈佛大学医学院附属布莱根妇女医院流行病学专家李爱民(音)教授及其研究小组，对1.7万名平均年龄72岁的老年妇女进行了平均为期4年的追踪调查。参与者佩戴计步器，测量每天行走的步数。研究人员还收集了她们整体健康状况、主要疾病及死亡风险等数据信息。调查期间，共有504名参与者死亡。对比分析发现，与每天行走少于2700步的人相比，每天走路多于4400步者，4年内死亡风险降低了41%。随着行走步数增加，早亡风险继续呈稍缓一些的下降趋势，当运动量达到每天7500步之后，该风险基本处于平稳状态。

李教授表示，随着计步器、智能手机以及各种可穿戴设备的普及，越来越多人关注自己每天的行走步数。计步量化运动犹如游戏积分，有助于激发人们的运动热情。因此，每天走几千、1万步并非遥不可及，许多老年人都可轻松“达标”。不过，需要提醒的是，老年人运动应循序渐进，不要每天刻意追求步数，更切忌过量运动，以防不测。

## 医学发现

## 治肩周炎

### 以动为主

叶金涛

老百姓平日里说的“肩周炎”学名为“粘连性肩关节囊炎”，因为好发于50岁上下的中年人，俗称“五十肩”，大约有2%~5%的患病率，女性较男性多见。肩周炎的自然病程一般是1~2年，分为3期，即急性期、慢性期和恢复期。急性期时，一般不宜采用推拿及手术治疗，可以口服消炎镇痛药、肩部冷敷、封闭等治疗。慢性期以功能锻炼如爬墙练习和理疗为主。以下几个康复训练动作可供大家练习，但如果患者每天严重疼痛时间大于30分钟，则不建议康复训练，应及时就医。

**1.钟摆样动作。**身体前倾，让健侧手支撑在桌子上，患侧臂下垂，患侧手利用惯性主动旋转摆动，重复5~10次。

**2.外旋动作。**患者直立，手持擀面杖或木棍使小臂与上臂呈直角，上臂和肘关节紧贴身体，健侧手用力向患侧方向推出木棍，经过身体中线后再拉回，从而带动患侧肩关节反复外旋和内旋，重复5~10次。整个过程中注意身体不要倾斜。

**3.抬臂动作。**患者平躺，用健侧手扶住患侧手腕，让患侧手臂尽量抬起，用健侧手臂辅助患侧向上抬举过头顶。刚开始若有困难可以适当弯曲肘部。重复5~10次。

**4.前屈外展动作。**患者平躺、屈膝，将双手置于头颈后方，使肘关节竖起垂直于身体，将肘部逐渐外展至贴近床面。重复5~10次。

**5.跪拜动作。**双手双膝着地，膝关节缓慢弯曲使臀部贴近脚跟的同时。双手的位置保持不变，从而使肩关节在躯干的带动下尽量前屈上举。重复5~10次。

**6.滑轮动作。**站立或坐位皆可，在家中自制一个简单滑轮装置，起始位置为健侧举起，患侧放松；健侧用力，牵拉患侧臂上抬，重复10次。

**7.背部牵拉动作。**先用患侧手扶住健侧肩，健侧手抓住患侧肘关节，向健侧施力，从而牵拉患侧肩背部，初期可以平卧或靠墙，之后直立练习。重复5次，每次坚持20秒。

**8.摸背动作。**直立，双手置于身后，用健侧手抓住患侧腕部，轻轻上抬；也可利用搓澡样动作，健侧手掌置于脑后，通过毛巾带动患侧手掌上提，重复5次。这个动作为难度最大的动作，所以在锻炼初期不要勉强。

## 专家建议



## 几类人群易得肾结石

周祥福

曾有一则“9岁男孩的肾脏中发现56枚结石”的新闻在网络上引起不小轰动。这个男孩平时爱吃肉，讨厌喝水，没想到得了肾结石。

一般来说，肾结石是晶体在肾脏中异常聚集而成，就像糖水冷却时，蔗糖会逐渐析出结晶成为颗粒。尿液中的钙盐、尿酸、胱氨酸等过度饱和时，同样会结晶成为固体，形成肾结石。肾结石会损伤尿路黏膜，堵塞肾盂、输尿管或尿道，甚至引起剧烈腰痛、尿痛或血尿。尿路长时间堵塞会对肾功能产生不可逆的损伤，最终可能导致尿毒症。尿毒症病人需长期透析治疗，医疗费用相当昂贵。

大部分情况下，微小的肾结石不会引起任何不适，一些细心的患者可能会在排尿时发现“小石头”。但当结石长大后引起尿路梗阻，或随着活动，排尿发生移动时，患者就会感到两侧下腹部反复发作疼痛。疼痛常常轻重不一，轻者仅为些许不适，重者极度剧烈，并向会阴和大腿放射，甚至引起恶心呕吐。结石还可能通过尿路时损伤尿路黏膜，引起不同程度的血尿：轻者尿色正常，仅在显微镜下找到红细胞，重者尿色变红呈洗肉水样，最严重的尿色可呈鲜红色。

## 健康常识

## 长期用抗生素，心血管风险高

宁蔚夏

虽然抗生素可以挽救很多人的生命，然而美国凯特林大学肥胖研究中心发表在《欧洲心脏杂志》的一项研究表明，长期使用抗生素将增加老年妇女心脏病和中风的发病风险。

## 医生的话

研究人员认为，抗生素的使用和心血管病风险相关联的原因，主要在于抗生素引起肠内菌群变化，有益菌减少，病毒和细菌以及有害菌增加，从而导致炎症加剧和血管狭窄，这样就增加了与中风和心脏病的发病风险。研究人员强调，此次研究提供的信息表明，在有必要使用抗生素的场合，以尽可能短期使用为好。