



惊蛰吃个梨 润燥又防疾

两句俏皮话助力安然入春



家庭医生

今日惊蛰。古称“启蛰”，如古籍所言：“正月启蛰，言发蛰也。万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。”作为春季第三个节气，惊蛰的到来意味着春雷乍动、万物盎然，气温也将大幅回暖。

浙江省立同德医院治未病中心中主任叶菁副主任医师强调，“老生常谈”还得谈，虽已迈入春季，但最近如过山车般的气温还是让不少朋友迷惑不已，甚至有上午棉袄、下午短袖混乱穿衣情况。在气温稳定在20℃以上之前，还是建议不要急着脱去冬衣，特别是有心脑血管、呼吸系统疾病的朋友，一定要留件冬季外衣备用。春捂，捂的是我们自身的阳气，阳气存内，外邪难侵，疾病不生。

惊蛰时节，人体的肝阳之气渐升，与之相对的便是阴血不足。我们可能会逐渐觉得更容易上火、急躁，工作中精力难以集中，皮肤也变得干燥，这都是阳旺阴亏导致的。下面两个小妙招推荐给大家。

惊蛰吃个梨，润燥又防疾。该时节人体易受燥邪侵袭，梨可以润肺止咳、生津化痰。可以将梨



洗净生吃，也可以将梨煮成梨汤食用，这样更符合南方食用习惯。

常按压复溜，生活顺溜溜。复溜穴在我们的腿上，具体位于内踝尖与跟腱连线中点（太溪穴）直上约2寸（约三横指），跟腱前缘处。可以用拇指指腹以适中力度打圈按揉，早晚各一次，每次3-5分钟，以局部微酸胀为宜。日常按揉复溜穴有滋阴利水、补肾强腰的功效，能改善水肿、小便不利、腰膝酸软的症状，配合艾灸还可以温阳驱寒。

据《浙江老年报》



守护夕阳

别折腾，请“服老”

你是不是发现自己两鬓开始斑白，看手机得拿远或者戴老花镜才能看清，身体也总有些不适？面对这些现象，有些中老年人难免会产生怨恨的情绪，其实这不过是徒增自己的烦恼罢了。因为人必然会老去，这是自然规律。我们要勇于接受逐渐衰老的事实，不能将此变成一种心理负担。

毕竟，人活到这个年纪已经不容易了，应该觉得庆幸，还有什么可以怨恨的呢？同时，面对精力的衰退和身体的变化，中老年朋友也不要害怕。因为这些变化并不一定是坏的变化，有时反而是一件好事。比如，工作退休后，虽然心理上有落差，但是时间上充裕了，我们可以去做任何我们想做的事情，这难道不是一个好的变化吗？勇于接受这些变化就是一种“服老”！服老不仅是一种淡然豁达的心境，还体现在日常生活中的点点滴滴。

锻炼要适度

有的中老年人自恃身体硬朗，锻炼时爱过度运动，则容易导致一些由于体力过度透支、情绪波动过大而产生的意外情况。人到老年，身体上不能不服老，不管做什么都不可硬撑着。过高地估计自己身体的“实力”，只会自讨苦吃。因此，中老年人锻炼时，一定要量力而行。青壮年时可以登山、远足，年纪大了则可以散步、遛弯；青壮年时可以溜冰、潜水，年纪大了则可以打太极拳、做广播体操……

饮食要健康

中老年人保持节俭不浪费的习惯固然好，但也要分情况。比如，吃饭时，实在吃不下了，就不要硬是全部吃完；一些剩饭剩菜，该倒掉就倒掉，不要吃了几天了还在吃。这样的“节俭”只会有害于身体健康，反而多花了钱给医院。中老年人吃饭到七分饱即可，应多吃五谷杂粮、蔬菜水果，少食油腻、煎炸食物。总之，中老年人要保持规律的生活，行动“慢半拍”，饮食“七分饱”，这样的慢生活才是适合的。

家庭事务少操心

在日常生活中，有许多中老年人对家庭的大小事情格外关注，而且事无巨细都得操心。大到买房、购电器、儿女找工作，小到锅碗瓢盆、一针一线，都要过问，把成年子女当成儿童来看待。其实，这都是因为部分中老年人退休后，家庭成为了其活动的中心，随之而来的单调生活、家庭人际关系以及家庭角色变化等，都会让中老年人一时难以适应。

但是，“操心”要有一定的度，还要讲究方式方法。在为别人操心的时候，换个角度想想自己的行为是在帮助愉悦他人，还是会给人带来不好的感受？我们已经不再年轻，就不要管太多、管太宽。孩子们的事，他们自己会解决，无需我们过多操心。此外，中老年人可以通过培养兴趣爱好，丰富自己的生活来转移注意力。

少攒钱多花钱

人老了，攒钱不如花钱。我们曾经为了家庭、为了子女，努力工作，省吃俭用，只是为了让孩子们过上更好的生活。而现在，孩子们已经有了自己的生活，我们只需要管好自己就可以了。舍得为自己花钱的人，是聪明的人，是会享受生活的人，自然能得到更多健康和快乐。

喜静不喜闹

中老年人有老年人的生活圈子，可以邀两三个老友对坐闲谈。偶尔谈论到世事的时候，也不必争论是是非非，更不要计较长短，这样才能定心养性、修炼出一个好身体。

据《老年日报》

六旬阿姨见人就喊“帅哥美女”

医生：十大危险信号要引起重视



健康提醒

最近，浙江大学医学院附属精神卫生中心（杭州七院）病房里住进一位“怪人”，看到人就喊“帅哥、美女，快来帮帮我”。

这个嘴巴很“甜”的人是60岁的刘阿姨。前不久，女儿带她来到老年记忆门诊就诊。

其实两年前，家人就发现刘阿姨记性变得不太好，跟她说过的事总是转身就忘，还容易发脾气。对家里的事，她变得漠不关心，老伴生病了也不照顾。有些常见的东西叫不出名字，再后来遇到熟人也叫不出名字。“所以就把他们都叫帅哥、美女了。”刘阿姨说。

起初，家人把刘阿姨送至康养中心住院，但她反复吵着要回家。一次，甚至把窗户当成门，边喊边要从上面爬出来。对房内各种开关、插座也十分好奇，都要插拔一番。

担忧不已的家人，找到浙江大学医学院附属精神卫生中心（杭州七院）老年精神科。医生发现刘阿姨脑萎缩十分严重，确诊为阿尔茨海默病。

经过住院治疗，刘阿姨的病情得到控制，虽然还是容易忘事，但不再到处攀爬，以及逢人就喊“帅哥美女”。

世界阿尔茨海默病协会曾提出十大危险信号：记忆力明显减退；完成日常家务变得困难；语言障碍；时间和地点定向能力丧失；判断力明显减退；思考归纳能力极度下降；不合情理地放置东西；行为的异常改变；个性的显著改变；主动性丧失，对什么事情都没有兴趣。

如出现以上症状，建议及早就诊，进行检查和评估。

据《浙江老年报》

为什么有时候明明不饿却就想吃点“垃圾食品”？

为什么明明刚吃完东西，却还渴望甜食或“垃圾食品”？这可能不是你“意志力薄弱”，而是肠道菌群在悄悄操控你的大脑。

肠道菌群被称为“第二大脑”，它们不仅参与消化，还会通过释放化学物质向大脑传递信号。近年来有研究发现，肠道中的微生物会通过神经和激素信号影响食欲，甚至让人对高糖、高油、深加工食品产生强烈渴望。

当有害菌占优势时，可能引发对不健康食物（如精制糖、精制精面、含味精食物、酒精、深加工食品）的渴望，形成“越吃越饿”的恶性循环。而富含膳食纤维、健康脂肪和优质蛋白的饮食，能帮助有益菌生长，减少对“垃圾食品”的依赖。

膳食纤维是肠道菌群的“养料”，略带苦味成分的蔬菜能抑制食欲，富含膳食纤维促进肠

道健康。在餐前拌个蔬菜沙拉垫一下，可减少正餐摄入量；优质蛋白和健康脂肪是长效抗饿的“燃料库”，全蛋、深海肥鱼、红肉（适当肥瘦），脂肪与蛋白结合，比低脂蛋白更稳定血糖，避免胰岛素剧烈波动，避免饥饿；牛油果富含健康脂肪、纤维、镁元素，可以减缓血糖波动，给大脑传递“吃饱了”的信号，不妨早餐做个牛油果奶昔喝。

另外，还有一些天然的“食欲调节剂”。纯度≥90%的黑巧克力，苦味化学物质和镁元素双管齐下，降低食欲，有饥饿感时含一小块；生姜所含的姜黄素能够刺激消化液分泌，增加食物热效应，有助于燃烧脂肪，通过肠道向大脑发送信号，增加饱腹感；绿茶含茶多酚较多，能调节控制饥饿的激素水平，抑制食欲。 据《健康时报》