



## 学会晒太阳 你就赚到了

好比“承重墙” 肿胀要警惕

### 护好小腿防疾病

小腿就像人体的“承重墙”，老人跌倒和其功能下降有关。人体50%的神经、血管、血液都在双腿。小腿经络多、穴位多，还会反映疾病。很多老人的小腿会出现肿胀，过段时间后就恢复正常了，所以往往引不起重视。

其实，小腿肿胀可能是一些严重疾病的信号，不可忽视。

肾病。有肾病的患者，由于肾血流减少，钠、水潴留，毛细血管通透性增加，尿中丢失蛋白太多，会造成血浆胶体渗透压降低，引起浮肿。医学上称为肾性浮肿。建议潜在患者去医院做尿常规及肾功能检查，如果确诊蛋白有加号，说明肾脏有问题，需进行治疗。

深静脉血栓。下肢的深静脉位于肢体深部，是下肢血液回流的主要通路。某些情况下，深静脉内的血液发生凝固形成血栓，可导致下肢突然严重肿胀。但腿肿只是一方面，如果血栓脱落，会随着血流冲到肺动脉，形成肺栓塞。肺栓塞是凶险的急症，可能导致猝死。因此，老人一旦发现下肢突发肿胀，要认识到深静脉血栓的发生可能，及时到医院诊治。

心脏病。当各种心脏病引发右心衰竭时，静脉血液不能顺利回流，就引起浮肿，医学上称为心源性浮肿。轻度的踝部水肿，严重的向上发展，甚至导致全身水肿。一般最早出现于脚踝内侧，活动后明显，休息后减轻或消失。

甲状腺疾病。甲状腺功能低下，也可出现下肢浮肿、疲乏的症状。因为甲状腺功能低下时，分泌激素不足，会影响到全身的物质代谢。

除去疾病因素，老人如何预防腿肿？第一，要保持乐观情绪。第二，长期坚持适当锻炼，避免久坐久站，注意活动下肢。还要多晒太阳，有效预防骨质疏松。第三，选择含有丰富蛋白质、维生素及无机盐，同时低脂肪、低胆固醇、少糖、少盐的食物。第四，保证良好睡眠，起居有规律，坚持用热水泡脚，加快血液循环。第五，平时多搓揉腿肚，以双手掌紧夹一侧小腿肚，边转动边搓揉，每侧揉动20次左右。

(据《生命时报》)



最近雨水多，太阳难得露下脸，除了马上洗晒换季的衣服，也记得让你自己晒晒太阳。中医师林举择介绍，春夏养阳，现在正是养阳气的好时节，户外多晒太阳有助于体内阳气的升发。

### 什么时候晒太阳

早晨太阳初升之时(8:00—9:00)：此时阳光中的红外线强，紫外线偏弱，对人体起温热作用，可使身体发热，促进人体血液循环和新陈代谢，活血化瘀，能增强人体的整体活力。

中午饭后(12:30—13:30)和下午(16:00—17:00)：这两个时间段是人体储备“阳光维生素”——维生素D的大好时候，同时还可以促进人体肠道对钙、磷的吸收，增强体质，促进骨骼正常钙化。

其中体弱者可选择上、下午晒太阳，体强者可选择中午，同时晒太阳

时可结合自行经络、穴位拍打(亦可借助简易经络拍打仪)，往往能够起到更好的养生保健功效。如果进一步融合中医气功中的嘴部六字诀呼吸法，对于五脏六腑相关疾患的药物治疗能起到很好的辅助增强疗效的作用。(注：六字诀呼吸法糅合了缩唇呼吸、腹式呼吸和肢体运动，在呼气时合并嘘、呵、呼、嘿、吹、嘻6个字的发音训练。通过“嘘、呵、呼、嘿、吹、嘻”六字诀呼吸的吐纳对心、肝、脾、肺、肾五脏病及其存在表里关系的六腑病均可起到相对应的中医调理和辅助治疗作用。)

### 晒多久

不同年龄段与不同体质的人士在晒太阳的时长上会有差异。林举择建议，一般来说，中青年以0.5~1个小时/次为宜，老

### 晒哪里

**晒晒后背** 不仅能祛除中焦脾胃寒气，改善消化功能，还能起到补中焦阳气的作用，对疏通背部经络，对心肺都大有裨益。另外人体后背为督脉和足太阳膀胱经循行之处，若清阳不升，阳气不够的话，则易出现头晕、头痛、头昏、疲倦乏力、颈椎病等病症，后背多晒太阳可帮助后背阳经的阳气升发，从而改善病情。

**晒腹部** 可温中祛寒，能健脾和胃。

**晒下肢** 可预防并减轻下肢抽筋、夜间疼痛、血液回流障碍等病症。对于关节炎、关节痛的病人，户外多晒太阳，有助于减轻疼痛症状。

**晒头顶** 可助补钙、生发和祛头风，减轻风寒外侵所致的头痛头胀。

(陈映平)

