

急诊科主任提醒

老人夜晚易发 4 种急症



年轻人沉浸的梦乡，却常常是老年人疾病发作的险境。急诊科医生介绍，在一天中，老人最易突发急症的时刻就是夜晚，且

一旦发作，通常就是比较严重的病症。

脑血管病。一到夜晚，血液的黏稠度就会增加，血流变得缓慢。如果老人本就血管狭窄，则很容易引发血栓。此外，由于夜晚迷走神经的兴奋，可能会导致血压浮动较大，并因此引发脑出血等问题。老人若在夜间出现肢体麻木、口角歪斜、肢体不能活动等症状，应想到脑血管疾病发作的可能。

心绞痛、心梗、心衰等心脏疾病。心血管疾病易在夜晚发作的原因，与脑血管病类似，可能会因血液黏稠度过大导致栓塞，也可能因劳累、气候突变或晚上看电视心情紧张等导致交感神经兴奋，出现血压升高等血流变化，增加心脏负荷，引发心脏急症。

哮喘等呼吸系统疾病。夜晚睡觉时，体位的改变可能会加重咳嗽等症状；如果在睡眠中张口呼吸，更容易致使口舌干燥，加重病情。迷走神经的兴奋，会导致支气管平滑肌收缩痉挛，这可能是导致哮喘发作的原因。

消化系统疾病。虽然现在还不能确认消化道出血易在晚间发作的原因，但从临床来看，类似病症发作的几率确实不低。医生认为，可能是夜晚迷走神经兴奋时，胃酸分泌增加，再加上胃部清空，进而加剧了消化道的损伤。若本就有溃疡的老人在晚上出现心率加快、四肢冰冷、头晕目眩，甚至咳血、便血等表现，应该尽快到医院就诊。

急诊科医生说，要避免疾病发作，最重要的是做到 4 个“规

律”，即睡眠规律、饮食规律、服药规律、生活习惯规律。比如，没有睡前喝一杯水习惯的老人，若没有医生建议，无需为了降低血液黏稠度而改变习惯，因为每个人的体质不同，对其他人有好处的，不一定适合自己。“就像心衰病人，如果睡前多喝水，反而有可能加重疾病。”

一旦老人夜间突发急症，可根据自身病情选择急救药物。如确认是心绞痛发作，可马上服用速效救心丸。如果不确认病情，不要乱服药。若神志清醒，选择自己舒适的体位即可，如心衰患者保持坐位最好；若已失去意识，最好不要随意搬动，保持侧卧位，可防止因呕吐物呛入气管，导致窒息，并即刻拨打 120 急救电话。（陈伟）

孤独让老人少活 6 年

孤独可能让老人寿命减少 6 年！这不是耸人听闻，2012 年 6 月期美国《内科学档案（Archives of Internal Medicine）》杂志上发表的《老人的孤独：一个失能和死亡的预测指标》，研究得出这一结论。

加州大学进行的研究是对 1600 名 60 岁以上老人进行了长达 6 年的追踪调查，发现经常感到孤独的老人，寿命减少 6 年。

孤独一种心态，不仅是没伴。“孤独老人生活质量确实不高”，来医院老年科就诊的很多老人都流露活着没意思的念头，医生听了也觉得揪心。

孤独并不仅仅是“没有伴儿”，医生强调，主要是对社会生活没有参与意识、没有交流沟通的平台，就像契诃夫笔下的套中人一样，完全与世隔绝，但很多子女并不知晓这点，以为为老人食无忧就能够生活美满。

很多老人吃喝不愁，但孤独却让他们没心情为自己烹饪美食，要么凑合、要么大吃，不均衡的饮食习惯，以及不愿意外出活动，增加了心脑血管的风险。美国康奈尔大学的科学家研究发现，步入老年后心血管功能开始退化，孤独能加速这过程，可增加患心脏病风险。

孤独增加痴呆风险。如果不愿意和外界交流，也会增加罹患老年痴呆的风险，2007 年美国《普通精神病学文献》月刊刊登美国芝加哥拉什大学医学中心研究人员地发现称，孤独的人患老年痴呆症的几率是正常人的两倍。

尽管老年痴呆病因未明，但此病是退行性脑部病变。脑子是

越用越灵，用进废退，孤独的老人不愿动脑，不愿动手，就会人为造成认知和记忆功能退化。

别让老人寡居。丧偶易导致寡居效应，许多年迈老人在失去伴侣后也相继去世，伤心过度也会让身体各个器官遭到重创。

医生表示，一般来说，丧偶一年内是道坎，伤痛最为明显。因此在此阶段，子女家人要帮助老人，故人的东西可以先收藏起来，不要让老人独处，外出散心、去子女处居住都是办法。如老人的悲痛心情无法释怀，可寻求心理医生的帮助。

小提示：子女：帮老人找个爱好。不要低估了老人对新鲜事物的接受能力，钱钟书先生说过，老年人恋爱就像老房子着火，其实老年人学起电脑的热情也不亚于此，像发微博、qq 聊天、写博客，如果能一头扎进去，当然能够自得其乐，还能通过这些和子女沟通，关键在于要把老人领进去。

老两口：绑在一起活动。去年“花甲背包客”的新浪博客让众多网友羡慕不已，这对花甲老人卖房环球自助旅游的行为，给老人摆脱孤独提出了借鉴。孤独是没有交流，如果以前上班各忙各的，现在待着也是各干各的，一个人出去溜达，另一个还是买菜做饭，这样没有信息沟通，还是会觉得孤独。

老两口要绑在一起找乐，买菜做饭、外出旅游，多“话疗”。此外，现在很多社区都会组织一些老人的互动，可能有不少老人并不知道，可以主动去询问社区。（魏生）

做个“沙锤”防痴呆

近年来，用于治疗和改善老年痴呆症状的“音乐疗法”在日本逐渐普及。专家称，音乐对脑波、血流、激素分泌都会产生有益影响。其实，“音乐疗法”并不神秘。老年人唱歌就是在进行“音乐疗法”，要让老年人在身心放松的状态下唱；更重要的是，唱歌时最好配合节拍，有节奏地轻轻晃动身体、拍手、跺脚，这样有益刺激全身，提高疗效。

理想的音乐节拍应该同脉搏大体一致，为一分钟 60 下左右。最好按个人喜好选择歌曲，节奏不要太快即可。乐器最好选择那些小孩用的，如铃鼓、摇铃、响板等，只要手晃能使之发音就好。

要想达到这样的效果，自己伴奏自己唱、全身心放松地投入，无疑是最佳的方式。在家里，老人们不妨自制一个小沙锤。准备几个干净的饮料瓶，分别将红豆、绿豆、沙子或者小石子放进去（约三分之一），拧紧盖子，就

成了一个能奏出不同音效的沙锤。老人用手摇动沙锤，同时可配合摇头、点脚等动作，边动边唱。

孤独寂寞是导致老年痴呆的主因，无论是与家人一起，还是走进公园，带上自制的沙锤，与其他人一起唱歌、唱戏，其乐融融，是预防老年痴呆的好方法。不过，需要注意的，沙锤里的填充物不要装得过多，老人在摇动时不要用力过猛，以免沙锤滑落，伤到自己或他人。（张丽）



隆庆祥:传奇就是这样炼成的

经过多年的创新经营和持续发展，目前隆庆祥已发展成为以“量身定制”西服、中山装、衬衫为主营业务，兼营多种服饰用品，集研发、设计、生产、销售于一体的服装服饰企业集团。

在面料的选择上，隆庆祥精选意大利、澳洲等地珍贵的羊毛为原料，原料中含超细小羊驼绒质，柔软和弹性程度远远超过羊绒；亦有以每根纤维细度为 15 微米的健康羊毛纤维织成，其触感柔滑、光泽自然；在工艺上，隆庆祥以独特的皇家定制文化中的尊崇、名贵、私享、品位为载体，每一道工序都是一次全身心投入的“精雕细琢”，力求运用经典手工工艺辅以现代高端机器，打造极致版型；在裁剪上，隆庆祥衬衫遵循传统定制独立裁剪原则，由

高级缝纫师手工画样，“一剪呵成”，单枚单裁，使得衣物更加舒适完美；在版型上，以优雅的一粒扣、两粒扣为主，注重领、袖、手臂和双腿等细节的展示。

隆庆祥量身定制的产品因用料考究、量体准确、工艺精湛、交易快捷、款式新颖、版型庄重典雅，曾先后获得中部经济论坛暨中部最佳投资城市“唯一指定市长用装”、“乙丑年黄帝故里拜祖大典唯一指定贵宾服装”等多项荣誉称号。随着隆庆祥企业产品和服务的不断完善，隆庆祥又先后荣获“中国职业装十大领军企业”、“中国消费者满意十佳品牌”、“亚洲影响力品牌”和“中外新闻社指定为记者采访外国政要和国际友人的指定用装”等多项称号，并通过 ISO9000 质量体系认证。（马红丽）

编者的话

老年人的健康、养生一直是备受关注的话题。加之秋冬季节，天气多变，老年群体适应气候变化的能力差，在这个敏感的季节，他们较一般人群需要更多地呵护和关照。文化生活编辑部特编辑老年健康专题，为老年人的防病保健提供帮助。

运动+蔬果 老年女性寿命长



据《科学日报》一项新的研究显示，70 岁以上的妇女只要平时多运动，并在饮食中多摄取蔬菜和水果，就能够延长她们的寿命，活过 5 年观察期的比例是其他人的 8 倍。

美国密歇根大学与约翰霍普金斯大学的研究人员对 713 名年龄为 70~79 岁的妇女进行

了分析。为了预估她们所摄取的蔬菜和水果的数量，研究人员对她们血液中的类胡萝卜素浓度进行了测试，所摄取的蔬菜和水果量越多，血液中的类胡萝卜素浓度就越高。研究结果显示，活过 5 年观察期的妇女，其血液中的类胡萝卜素浓度要比其他人高 12%，运动量也是其他人的两倍。与那些很少运动的妇女相比，运动量最大的人，死亡率下降了 71%；与血液中类胡萝卜素浓度最低者相比，最高者的死亡率降低了 46%。研究人员指出，今后可把保持健康饮食和运动量作为评估长寿的重要指标。（方留民）

70 岁后 男多散步女练瑜伽

生命在于运动。年过古稀，运动依然非常重要。据英国《每日邮报》报道，70 岁之后，男人经常散步，女人练习瑜伽，有助于强身健体，延年益寿。

随着年龄的增加，每天散步更加重要。多项研究发现，每天散步 20~30 分钟就可以明显改善老人健康状况。美国佐治亚大学一项研究表明，参加步行锻炼的 70 岁以上老人，致死危险大大降低，独立和自理能力提高 41%。匹茨堡大学科学家完成的另一项研究也发现，平时久坐的老人，每周以中等步行速度散步三次，坚持 1 年后，其大脑记忆区域明显增大，与年龄相关的记忆丧失问题大大

缓解。瑜伽练习没有年龄界限，但是研究发现，70 多岁的女性练习瑜伽收益更大。美国费城天普大学研究人员发现，65~80 岁的 24 名老年妇女完成为期 9 周的瑜伽练习之后，其走路速度大大提高，平衡能力明显改善。练习瑜伽甚至使这些老人的身高也增加了 1 厘米，主要原因可能是练习瑜伽使她们站得更直，身姿更挺拔。

澳大利亚墨尔本皇家理工大学心理学学家完成的研究表明，每天练习瑜伽至少 25 分钟，坚持 12 周，可明显改善老年参试者的睡眠模式，同时可促进老人心理健康和情感健康。（徐江）

老人滋阴补肾常搓脚

自古以来，养生保健就是我国中医所研究的热点问题，中医的养生方法不外乎针灸和按摩，尤其是脚部按摩。我国北宋时期的大文学家苏东坡年逾花甲仍然精力旺盛，其原因之一是坚持按摩脚心。脚心的涌泉穴是足少阴肾经的起点，经常按摩此穴有滋阴补肾、颐养五脏六腑的作用。老年人常按摩脚心，还能防止腿脚麻木、行动无力、脚心凉冷等现象。

下面介绍 3 种有助老年人滋阴补肾的搓脚方法：

1. 干搓
用左手握住左脚背的前部，右手沿着脚心上下进行搓动 100 次，用力要适中，搓至脚心发热为止。再换另一侧脚。

2. 湿搓
把双脚浸泡在温度适中的水



常玩乐器——老年人若能经常弹琴、手、眼、脑之间默契配合，对大脑是一种有效的锻炼。中老

年朋友可以经常弹钢琴、弹电子琴、拉手风琴、拉二胡、吹笛子等，这对防止脑衰都极为有益。

玩健身球——玩健身球可以对手掌的多个穴位起到良好的按摩作用，对增强脏腑功能颇有裨益。

套橡皮筋——在食指和中指上套上一根橡皮筋，使橡皮筋成“8”字形，然后用拇指把橡皮筋移套到无名指上，仍保

老年精神类疾病重在预防



4.2%，65 岁及以上人群中抑郁症患病率为 4.4%。从临床诊治情况来看，医院收治的老年精神疾病患者也在逐年增加。

导致老年人精神疾病患病人数不断上升的原因主要有四点。一是生理上的自然规律导致老人听、视、反应等功能下降直接影响

了老年人参加社会活动的兴趣，致使老人人际交往圈子的狭窄，易产生孤独感；二是由于城市建设日新月异，使老年人感到陌生和不适应，依赖感滋生；三是内心的压抑、不满足致使脾气增大、性格改变；四是对社会

关注的减少直接导致老人易过分关注自己，从而产生焦虑感。

医生建议，子女要多陪伴父母，要多给予其心灵上的慰藉，生活上要让老人衣食无忧；平时注意观察老人心理状态，若发现老人有情绪上的变化，子女不要因其言行荒谬而与老人理论，而要顺着老人。同时，老人自己也要学会合理安排好生活，生活要有规律，每天保证 7 小时左右的睡眠；尽量多与外界交往，注意培养广泛的兴趣和爱好，如绘画、书法、养花甚至吹拉弹唱等，使生活有所寄托；养成读书看报的习惯，身体许可时也可打打麻将，但时间不宜过长。一旦发现老人有精神上的反常表现，应及时到专科医院诊治，因为发现得越早、治疗得越早，预后就越好。（王慧慧）

你身体的老化程度有多少



越久越好（一个年满 50 岁的人，约为 30 秒左右），再慢慢呼出。

脉搏——测心脏功能
将 3 次脉搏数相加，减去 200 再除以 10，即（脉 A+脉 B+脉 C-200）/10，若所得结果为：0~3，说明心脏功能强壮；3~6，说明心脏功能良好；6~9，说明心脏功能一般；9~12，说明心脏功能差；12 以上，应及时找医生诊治。

仰卧起坐——测体力
30 岁的健康人在 1 分钟内仰卧起坐的最佳次数为 40~45 次；40 岁的健康人在 1 分钟内仰卧起坐的最佳次数为 35~40

次；50 岁的健康人在 1 分钟内仰卧起坐的最佳次数为 25~30 次；60 岁的健康人在 1 分钟内仰卧起坐的最佳次数为 15~20 次。

爬楼梯——测体力和腿力
如一步迈两级台阶，能快速登上 5 层楼，说明健康状况良好；一级一级登上 5 层楼，没有明显的气喘现象，说明健康状况不错；如果气喘吁吁、呼吸急促，说明健康状况较差；登上 3 楼就又累又喘，意味着身体虚弱，应到医院进一步查明原因，切莫大意。（新华）