

健康星闻

雷恪生:花样爷爷爱走路



文/祝天泽 富有生活情趣的纪实作品《花样爷爷》，在东方卫视播出后反响强烈。参演者之一北京老戏骨雷恪生，以他率真、好奇、诚实的性格给广大观众留下了深刻印象。与此同时，由雷恪生担当主角的一条鸿茅药酒的广告片，也天天在荧屏上播出，一下子雷恪生成

了沪上家喻户晓的人物。

雷恪生是中国国家话剧院的演员，在40余年的艺术生涯中，他演过《北京人》、《日出》、《雷雨》等70多部话剧、上千集电视剧、30多部电影，获得过中国话剧金狮奖等10余项奖项，被一些媒体称为“德才兼备的老戏骨”、“影视界的不老松”。退休后他仍执着追求艺术，活跃在话、影、视三栖领域。

雷恪生很注重锻炼。他家附近有个景山，他会常去爬山，从山脚爬到山顶，常常弄得汗湿衣衫。退休后一年中除半年拍戏外，其余多数时间都在旅游，欧洲、日本、东南亚和全国各地到处跑。雷恪生说，古语云：竹从叶上枯，人从脚上老，天天千步走，药铺不用找。脚有人的“第二心脏”之称。人体有12根经脉，其中6根经脉起止于脚上，并与66个穴位相连通。经常按摩、刺激脚底穴位和敏感区，能改善五脏六腑功能，提高人的免疫力，延缓人的衰老进程。

生活中的雷恪生喜欢吃粗粮，如山芋、玉米面、玉米饼、小米粥、燕麦粥等。他说，粗粮营养丰富，有抗衰老、抗癌作用，并富含膳食纤维，有利于排泄人体内毒素与废物。

雷恪生原来吸烟，烟瘾还很大。一次排演节目，同行对他吸烟意见很大，纷纷提出批评。在众矢之的下，他狠下决心，把烟戒了，从此再也没有复吸过。雷恪生说：烟是个坏东西，能引发三四十种疾病，孕妇吸烟的话还会造成胎儿畸型，百害而无一利，必须坚决丢弃。报上说，天天吸烟，少活十年，我认同这个观点。

雷恪生还爱喝药酒，这种药酒由人参、鹿茸、冬虫夏草、枸杞子组成，每天都喝上一口，有时外出也把酒壶带在身边。“药酒可好了，能辅助治疗腰痛腿、肾虚等多种疾病，对滋补身体效果很好。我爱喝药酒，而今连药酒厂做广告也找到了我！”

雷恪生认为，保持积极乐观的心态，比什么都重要。烦恼可以自己寻，快乐也可以自己找，人生没有什么过不去的坎。“有人说我是79岁的年龄，30来岁年轻人心态。我听了很高兴，也有点自豪。”

肩周炎患者巧度秋

秋季开始变冷，肩膀突然受凉，或是晚间睡觉肩部没有盖好着凉等，都容易引起肩周炎发作。肩周炎又称肩关节周围炎，俗称凝肩、五十肩。以肩部逐渐产生疼痛，夜间为甚，逐渐加重，肩关节活动功能受限而且日益加重，达到某种程度后逐渐缓解，直至最后完全复原为主要表现的肩关节囊及其周围韧带、肌腱和滑囊的慢性特异性炎症。该病常因轻度外伤、慢性劳损或风湿寒冷等病因所引起，给患者带来痛苦，因此，在日常生活中，要注意保护患肩，注意防寒、防潮湿，避免外伤，侧卧时注意患肩在上，每天坚持肩关节锻炼活动，可起到明显的预防及

治疗效果。下面为读者介绍肩周炎锻炼方法：

蚂蚁爬墙：患者面对墙壁站立，双脚打开与肩同宽，双手同时用力沿墙缓缓向上交替爬动，健侧带动患肢尽量高举，到能忍痛的最大限度，在墙上作一记号，然后再徐徐向下放回原处，反复进行，逐渐增加高度，如此反复进行。

倒背观音：患者自然站立，双脚打开与肩同宽，患侧上肢于背后呈内旋并后伸的姿势，健侧手握住患侧手或腕部，逐步拉向健侧并向上做牵拉—停顿—牵拉—停顿，到能忍痛的最大限度，然后再徐徐向下放回原处，如此反复进行。

四十岁后应预防老年痴呆

9月21日是“阿尔茨海默病”日，阿尔茨海默症俗称老年性痴呆症，是一种脑部神经退变性疾病。轻度阶段，患者会显示出记忆力减退；中度阶段，患者完成复杂任务需要旁人帮助，他们难以辨认物体、家中成员，夜间活动增加，读写困难，买东西常忘付款等；重度阶段，生活难以自理，很难与人交流，大小便失禁，基本丧失行走、坐、微笑、吞咽等能力，常年卧床不起。

简单来说，一旦出现近期记忆力有障碍，不会计算，并持续一段时间，则考虑可能患有老年性痴呆症。年龄每增长5—10岁，患病率增长一倍。目前全世界老年性痴呆患病人数以每20年翻一倍的速度在增长。

老年性痴呆症的病因目前尚不清楚，诊断只针对重度阶段，诊断出来也难以治愈。

但是有学者研究发现，如果早期发现、早期干预，能很好地延缓发病时间。

如何早期预防老年痴呆病？首先，一般家族中有患病史的人，应注意做好早期的预防，养成定期检查身体的习惯，及早发现疾病隐患。其次，由于65岁是老年性痴呆的高发期，疾病往往潜伏10—20年，因此普通人群40岁后就开始关注老年性痴呆，了解并关注生理、心理变化，比如经常记不起做过某事，经常忘记本来应该做的带钥匙、外出关门、关煤气等等。此外，出现脾气暴躁、挑剔、多疑、产生幻觉、暴力倾向增加、夜游等现象，也应得到重视。

保持健康的生活方式非常有必要。一是适当运动。有研究曾持续观察了练太极、走路、不锻炼的3组老人，练太极的一组脑皮

秋燥补水不够当心便秘

对于大多数年轻人来说，无论是工作、生活，更多的是对着电脑，工作繁忙时，连上厕所的时间都要节约，一天到晚不喝水，结果造成了肛裂，坐立难安。

这类病人的增多与季节变化有关，秋季人没有夏天容易感受到嘴巴干，很多人就不习惯喝水，造成身体有脱水现象也不容易察觉，而且年轻人便秘患者增加，和年轻人的生活工作习惯有关，如上班习惯一直坐着，

工作压力大，饮食上多是吃油炸快餐食品，不喜欢吃粗粮，作息时间也不规律，导致便秘年轻化趋势上升，肛裂患者也增加较多。

专家介绍，便秘是指粪便在肠腔内滞留时间过长，内含水分被过量吸收，以致粪质过分干燥坚硬，正常的排便频率出现紊乱，排便次数减少，超过48~72小时不解大便，称为便秘。

长期便秘容易诱发肛裂，尤其是秋季的气候干燥，且饮水减少，新鲜蔬菜、水果食

用不足，往往导致便秘或粪便干结，长期排便困难干结的大便可划破肛门，长此以往就会发生肛裂。而肛裂病人排便时或排便后肛门疼痛，病人又常常惧怕排便，使粪便更长时间停留在肠道，水分被过度吸收而使粪便更干燥变硬，加重便秘，造成恶性循环。

对付各种秋燥，专家的建议是多喝水，秋季每日要比春季多喝水500毫升以上。少吃辛辣，规律作息，调整情绪，还有就是在吃上花功夫，多吃滋阴润肺，如百合、山药，或是煮食物时添加一下。眼下可以多吃一些偏凉性的秋季水果，如梨、甘蔗、荸荠等，但胃寒的人群不建议多食用。

层厚度下降最慢，走路的一组次之，不锻炼的人脑皮层厚度下降最多，患老年性痴呆疾病的风险最高。

二是多用大脑。如多读书、多看报、听听音乐、唱唱歌、保持一定的社交能力，不要把自己封闭在家里，或不敢一个人去看病、买菜、逛街。

三是合理饮食，食用少油少盐的饭菜，可适量补充些豆制品、粗杂粮、鱼类以及核桃。尤其不宜长期食用一些对于大脑记忆可能有损害的食品，包括含铝的老式油条、油饼，以及含铅食品，如利用加热、加压膨化器加工的爆米花、爆年糕干等。

研究发现，“地中海饮食”方式可以保护大脑，减少认知障碍，降低老年性痴呆疾病的患病风险。“地中海饮食”即以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食，喝绿茶，饮红葡萄酒。另外，中医中药对延缓老年性痴呆病情亦有好处。

适合腰背颈痛患者的锻炼方法

现代人由于工作性质改变、生活节奏加快，颈椎病、腰椎间盘突出多发。主要是因为，久坐导致颈肩腰背过度劳累，椎间盘和椎旁肌长时间处于紧张状态，表现为颈肩腰背僵硬酸胀疼痛，或俯仰转身困难。随着年龄增长，疼痛发作的频率增高、面积加大、持续时间延长、程度加重。上述症状在久坐或家务劳动后加重，运动后反而轻松；受凉加重，保暖后减轻；甚至打嚏喷或者刷牙时也能诱发。

一般敲打、按摩、热敷、理疗、外敷、内服药物均可短期减轻症状，但无法根治。原因是无法铲除它的两个病因——衰老（20岁以后，人体的椎间盘、韧带开始老化）和劳累（伏案工作和家务劳动）。所谓的微创手术、以及开放手术都不能做到“返老还童”或是“延缓衰老”，因为手术仅仅是缓解症状。

保守治疗的要点：疼痛的急性发作期主要是卧床休息（卧床管80%，吃药、按摩、理疗、牵引、针灸、拔罐子等管20%）；平时则是改善工作姿势、勤活动、加强颈背部和腰背肌锻炼（蛙泳、小燕飞）。

卧床时，避免高枕、窝着看电视、看书。因为这样还是弯着腰，颈椎没有真正休息，只是休息了四肢。

床是硬一些的就行，如硬质席梦思、棕垫即可，无需木板床（这是70/80年代的陈词滥调）。因此腰肌劳损“无需治疗”，也是“无法治疗”。主要依靠我们自己的调整——注意姿势、加强活动、肌肉锻炼。

1、注意姿势：坐姿挺拔，也就是“坐如钟”。好的沙发和汽车座椅都是保证颈椎和腰椎的前凸。最糟糕的坐姿是前倾约70度。平卧腰椎负荷为1.0，站立为1.5倍负荷，前倾约70度时腰椎负荷2.5倍。

2、加强活动：30分钟活动颈腰椎，60分钟起来走一走。这与10分钟的课间休息道理相通。玩电脑、手机、打牌、麻将、画画、弹琴、家务劳动以及开车、坐车都是常见的肌肉劳损诱因，这期间需要勤活动。

3、肌肉锻炼：最好的趣味性活动是蛙泳。出水换气时需抬头、挺腰；而最经济的方法是“小燕飞”式浮水。

但如果你出现了手脚麻木、疼痛、无力、踩棉感、大小便困难、肛门周围麻木等情况——可能出现了更为严重的问题——情况恶化了，则可能需要手术。请尽早到医生门诊（甚至急诊）看病。这时可能需要手术治疗。

吃什么可以养胃

1、最养胃的，是面条；米中含酸多，所以少吃米饭。

2、如果熬粥，少放点苏打进去，对胃有好处。

3、小米粥就馒头（不是包子），可以养胃。

4、有两种饮料应该多喝，一是牛奶，二是热水。不要早晨空腹喝牛奶，而是改在早饭后1—2小时喝牛奶，胃中有食物防止了空腹喝牛奶的缺点；二是喝奶前先吃一些含淀粉较多的食物，如馒头等；三是早晨喝牛奶时要同时吃些馍、米饭、面包、饼干、点心等含淀粉的食物，这样可使牛奶在胃中停留时间较长，牛奶与胃液能够充分发生酶解作用，使蛋白质能够很好的消化吸收。

5、胃不好，要少食多餐。

6、花生，生吃最好，饭前吃个4到6粒，吃太多反而伤胃。

7、大枣、豆腐、白菜、牛奶、胡萝卜、健脾和胃。

8、苹果、柚子、葡萄、橘子、凤梨，防脂肪积聚，补心益气生津止津。

9、核桃、榛子、松子、桂圆、花生等坚果食品可及时补给微量元素益肾质健康。

10、红茶蜂蜜十分养胃。