

养生：年轻多动阳气旺 老来静养益肾脑

运动是最好的“健康处方”，可以强健身心肺功能，锻炼反应和协调能力。但运动方式不可千篇一律，不同年龄阶段也应该有不同的运动风格。简单地说，年轻人应该多动，老年人则更应该注重静养。

人一生的阳气，遵循开拓和守成的变化过程。少年时期阳气初生，到了青年时期阳气达到最旺盛，最有活力的状态，进入老年以后阳气活力减弱，这时它不再开拓，只要守住自己一生的“成绩”就行。所以，老年人阳气衰退，需要注意收藏，不宜大量过度释放能量。但现在的社会经常出现相反的情况，年轻

人天天胡吃海塞，吃完饭就躺在沙发上看电视，或是上网玩游戏，一坐几个小时不活动；老年人则迷恋各种动感的广场舞，一跳就是一两个小时。应该说，这两种生活习惯都不健康。

年轻人由于气血旺盛，需要有一定的运动量才能使旺盛的气血充分运化开。运动量不足，直接的后果就是气血不畅，天长日久会引起气滞血瘀。现在冠心病的发病年龄越来越提前，和年轻人不注意运动锻炼有一定关系。相反，多运动的年轻人大多生机勃勃，使阳气得以生发。如果不运动，阳气就不能充分打开，整个人的状

态也会萎靡不振，也就无法为年老时阳气的守成打好基础，从而连累年老时的身体状况。

进入老年以后，由于自我保护的需要，人体的阴阳气血会主动收敛潜藏，以肾精的形式储存起来。如果从事剧烈运动，就很容易扰动精神气血，相当于调用自己的精气来弥补运动消耗。而肾精有一定的储备量，短时间内可能看不出什么损耗，反而表现出精力旺盛的状态，但长久来看肯定是有危害的，等肾精的储备严重不足时，人就会突然出现体质下降等问题。因此，老年人适合静养，从而使五脏安和，五脏的精气

进一步汇合成肾精。肾精充足，老年人的体力和反应能力就会有较好的表现。但需要注意的是，静养绝不等于完全静止不动。很多老年人气血不足，容易变懒，习惯天天躺着或者坐着，这不是健康的生活方式。静养的正确含义应该是，避免剧烈的运动和精神波动，代之以舒缓流畅的运动，保持精神安逸。我国传统的内家拳术都符合这个要求，可以涉猎一下。另外，饭后悠闲地散步也是很好的方式。总之，目的就是使精神安定下来，保持气血流畅，保持不温不火的状态。

生命时报

“久坐族”承不起的肩颈痛！日常缓解试试这4招

随着社会的发展，肩颈痛似乎不再是老年人的专利，越来越多的年轻人成为骨科诊室的常客。说起这事，办公室的白领们最有发言权，久坐加长时间操作电脑让很多人都直呼“抬不起的肩膀，承不起的脑袋”。肩颈疼痛会造成什么影响？怎样缓解肩部疼痛才是有效的呢？

为什么说“肩颈不分家”？

肩颈疼痛之所以常常同时出现，主要有以下原因：第一，头颈部中有很多肌肉和肩部相连，长时间保持一个姿势不变，会导致相关肌肉得不到充分的休息而疲劳酸痛。第二，很多人的坐姿有一定的问题，现代社会平板电脑和手机成为很重要的工具，但是因为屏幕位置较低，很多人养成了低头的姿态。这样容易使头部重心前移，肩颈部肌肉需要更大的拉力维持脊柱的平衡。第三，颈肩部有丰富的神经分布，疲劳僵硬的肌肉和失衡的脊柱会对神经造成卡压，加重酸痛感。

到底是“肩周炎”？还是“颈椎病”？

很多人一提起肩颈痛，就蹦出了“肩周炎”“颈椎病”两个字眼。其实，这类疼痛可以分为颈性的疼痛、肩关节本身的疼痛，更多时候则是肩颈并发的疼痛。

区分疼痛主要在于观察是颈部还是肩关节自身的问题，可以采用一个简单的方法来进行鉴别：活动一下肩关节，看看活动的幅度是否正常，如果肩关节本身活动范围能达到正常，活动中也不觉得明显疼痛，则主要是颈肩部肌肉的问题。反之，如果肩关节活动受到了限制，或者活动时伴有疼痛感，则可能是肩关节本身发生了问题，这种情况下需要及时到医院就诊，明确病因和进



行针对性的治疗。

久坐人群如何缓解肩颈部酸痛感？

肩颈痛几乎成了现代职场人的通病，不过绝大多数人还没有发展到需要医生来介入的程度。那日常怎么做能缓解肩颈部不适呢？不妨来尝试以下方法：

1、避免长时间地保持一个姿态。使用平板或手机时，可以用支架抬高屏幕，使得屏幕和坐直之后的视线基本平齐。这个时候颈肩部的肌肉处于放松的姿态，不容易疲劳。把长时间的工作分成几个阶段来完成，一个小时左右起

身休息、活动一下颈肩部。

2、适当拉伸。肌肉长时间保持紧张状态容易酸痛僵硬，可以做一些颈肩部拉伸的动作，放松紧张的肌肉，增加颈肩部的活动度和柔韧性。

3、有意识地进行肌肉力量训练。很多人因为职业的原因不得不长时间低头，久而久之形成探头驼背的姿态，此时可以做一些对抗性的动作来改善。如昂首挺胸，将两手交叉放在脑后，手臂向前拉，头往后顶。这样可以训练到颈肩部的肌肉，使颈椎保持一个健康的姿态。

4、缓解肩关节疼痛，还需要增加

肩胛骨的稳定性。不少肩痛的病人都有“圆肩含胸”的状态，其实这是肩胛骨后内方肌肉薄弱的表现。这时可以通过做挺胸夹背的运动来缓解：胸部尽量扩开，两个肩膀尽量向后背中间夹。这样可以使肩膀保持一个良好的姿态，从而有效缓解肩部的疼痛。

现在网上和手机APP里有很多的肩颈康复运动教学视频，每天跟随训练三、五分钟就可以明显改善肩颈痛。当然，喜欢瑜伽、游泳等主动锻炼的朋友，还可以尝试更多的方法。

科普中国

很伤牙的十件小事

医维多利亚·威茨曼博士表示，有些人有吸吮柠檬片的习惯，导致牙釉质被腐蚀，口腔内正常的酸碱度失衡。

含硬糖。在美国纽约牙医拉娜·罗森伯格博士看来，硬糖比其他糖果更伤牙，它要较长时间才会融化。有些“急性子”咬碎硬糖，也是牙齿隐裂的帮凶之一。

吃薯片。罗森伯格博士表示，薯片这种淀粉类零食对牙齿健康没有任何好处。淀粉会在口腔中变成糖，卡在牙缝间，是牙齿斑斑绝佳的“养料”。

想不“累坏肾” 饮食有讲究

同时，侯凡凡院士建议，患者服药过程，应该对剂量和身体状况有所评估，要及时与医生保持沟通。有的患者认为，看了一次医生，吃几次药，慢性病就会好了，这也是个误区。“比如夏天如果大量出汗，几乎脱水，这时一些平时服用的药物也会对身体造成伤害。所以应该及时和医生联系。也就是说，慢性病患者定期随访是很重要的，一定要有长期和疾病共存、作斗争的心理建设，不能寄希望于看一次医生开一次药，就能把病看好。”

目前不少医院通过APP、互联网医院等方式增加患者与医生沟通的可达性，慢性病患者应当主动接受管理和随访，身体状况有任何改变的时候，都要注意和医生沟通调整用药方案。

一味高蛋白饮食 可能累坏“清道夫”

肾脏作为身体的“排毒”器官，“食”关系密切。当肾脏受到损伤的时候，尤其需要注意饮食。南方医院肾内科专家呼吁，关注肾脏健康，合理控制慢性肾脏病，从日常饮食做起。

南方医科大学南方医院肾内科主任医师梁敏表示，慢性肾脏病患者饮食要求之一：优质低蛋白饮食。

当一个人得病的时候，常常会有人们通常说的“身体虚”的错觉，认为病人应该“多吃些蛋白”补一补，但肾脏病患者却完全不一样。梁敏表示，

往“代劳”。美国洛杉矶牙医比尔·多夫曼博士说：“开金属瓶盖，牙齿可能从中间折断，只有做种植牙或牙冠才能修复。”用牙齿拧塑料瓶盖也是同样，下巴扭曲还会给咀嚼肌和关节带来压力，引起下巴关节疼痛。

共用牙刷。多夫曼博士警告，他人的牙刷布满细菌，可传染很多疾病。有研究表明，导致蛀牙的细菌会通过牙刷传播。

咬指甲。罗森伯格博士说，咬指甲会使门牙边缘变平，磨损更快，让牙釉质开裂，牙齿更易过敏。咬指甲时下巴受压较大，让人更爱磨牙、无意识地咬

牙，周围关节、肌肉都受牵连而疼痛。

咬笔等文具。学生做作业时常无意识地把笔、尺子等文具送进牙齿间。这不但让牙齿断裂，还吃进了数量巨大的细菌。万斯托博士建议，如果很难控制，可以嚼个无糖口香糖。

穿孔。如今，在嘴唇或舌头上穿孔的“时尚潮人”不在少数。这会对牙齿和口腔黏膜造成慢性损伤，导致牙齿折断或脱落、牙龈萎缩。

吸烟。香烟导致口腔癌等多种疾病。它还会让牙齿变黄，带来口臭。

生命时报

吃核桃究竟补不补脑？

核桃是我们日常生活中常吃的一种坚果，是一种营养丰富、低水分含量和高脂肪、高热量，并富含维生素E、B族维生素、磷脂、多酚类物质和丰富的钾、钙、锌、铁等矿物质的常见食品，是膳食的有益补充。

100克核桃约含脂肪60克，其脂肪中含亚油酸47%~73%，含12%左右的α-亚麻酸。亚油酸和α-亚麻酸在人体内不能自身合成，必须由食物提供，是人体的必需脂肪酸。α-亚麻酸(n-3)，可合成EPA(二十碳五烯酸)和DHA(二十二碳六烯酸)，亚油酸(n-6)可合成ARA(花生四烯酸)。DHA和ARA是脑、神经组织以及视网膜中含量最高的脂肪酸，故对大脑及

想长寿，养好背

中医认为，“背为阳，腹为阴”，背部是人体阳气循行的最大通道，统摄一身之阳。人体背部有两条非常重要的经脉，督脉和膀胱经。督脉是人体的元气通道，与人的神志、精神状态有紧密的关联，最能体现一个人的精气神，又称阳经之海，统一身阳气；膀胱经具有调节脏腑的功能，刺激膀胱经可振奋五脏六腑的阳气。由此可见，背部是人体很重要的部位，养好背可为身体扶正固本。

那么该如何养好背？广州中医药大学第一附属医院康复中心副主任张静建议，日常生活中，除了注重背部的保暖外，还可通过推拿和艾灸等方法对背部经络进行刺激，打通背部气血，促进血液流动循环，将积累在体内的寒、湿、毒排出体外，使身体阳气生发，正气存内，最终达到扶阳祛湿邪的作用。

吃核桃究竟补不补脑？

核桃是我们日常生活中常吃的一种坚果，是一种营养丰富、低水分含量和高脂肪、高热量，并富含维生素E、B族维生素、磷脂、多酚类物质和丰富的钾、钙、锌、铁等矿物质的常见食品，是膳食的有益补充。

100克核桃约含脂肪60克，其脂肪中含亚油酸47%~73%，含12%左右的α-亚麻酸。亚油酸和α-亚麻酸在人体内不能自身合成，必须由食物提供，是人体的必需脂肪酸。α-亚麻酸(n-3)，可合成EPA(二十碳五烯酸)和DHA(二十二碳六烯酸)，亚油酸(n-6)可合成ARA(花生四烯酸)。DHA和ARA是脑、神经组织以及视网膜中含量最高的脂肪酸，故对大脑及

视觉功能发育有重要的作用

人体若长期缺乏α-亚麻酸，对调节注意力和认知过程有不良影响。

核桃是人体α-亚麻酸的良好来源，适量吃(每天2个)可满足人体对α-亚麻酸的需要，是一种较好的健脑食品。此外，松子、亚麻籽油、大豆油、紫苏子油、芥花油也含有较多α-亚麻酸，可适当选择。

年轻人夜里腰背痛、醒来“晨僵”？当心强直性脊柱炎

日常生活中，很多人都有过腰背疼痛的经历。然而人们往往不予重视，尤其是年轻人，认为休息片刻即可恢复，殊不知有些腰背疼痛可能是由强直性脊柱炎引发。强直性脊柱炎是一种什么样的疾病？如何确诊？以下知识要了解。

强直性脊柱炎是什么？

强直性脊柱炎是风湿免疫病里的一种自身免疫性疾病，发病人群以40岁以下的人为主，也有老年人发病的情况。具体病症表现为炎性腰背疼痛，以夜间疼痛为主，休息后加重，活动后缓解，且可能出现“晨僵”现象，即晨起时感到腰背僵硬。在腰背痛之外，患者还可能出现交替性的髋区疼痛、足跟疼痛、膝关节和踝关节的肿胀疼痛、眼睛的葡萄膜炎、炎症肠病，比如克隆病或溃疡性结肠炎，产生腹泻、腹痛等症状。如果出现这种症状，患者应当及时去医院就诊，与别的疾病进行对比鉴别，保持高度警惕。

强直性脊柱炎的发病原因有哪些？

强直性脊柱炎和HLA-B27分子的遗传有一定的关系，携带这种基因的个体比未携带的健康人更容易患强直

性脊柱炎。所以，有强直性脊柱炎、脊柱关节炎、银屑病、反复发作的葡萄膜炎和炎症肠病家族史的人，应高度重视。另外，吸烟和感染在一定程度上也是引发强直性脊柱炎的诱因。因此，为了预防强直性脊柱炎，在平常的生活中应避免吸烟、感染和创伤。

如何检查和确诊强直性脊柱炎？

发现病症后，患者应去正规医院的风湿免疫科就诊，向医生详细地介绍病史。随后应查体和进行实验室检查，检查血沉、C-反应蛋白和HLA-B27等等。如果HLA-B27检测结果是阳性，那么是脊柱关节炎的可能性会更大，但阳性结果并不表示一定是这种疾病。此外，还要进行影像学的检查，比如骶髂关节的平片、腰椎的正侧位片、胸椎和颈椎的片子；以及骶髂关节、脊柱、髋关节的核磁与CT检查。如果累积到外周关节，还可以进行外周关节的核磁、CT或超声等影像学检查。对于一些累积到附着点炎症的情况，可以使用超声来判断肌腱炎症是否存在，通过这些检查来确认是否为脊柱关节炎，进行及时治疗 and 有效控制。

科普中国

疾病早发现为何难实现

不管哪一科的医生，做哪一种疾病治疗的科普时，差不多有一条总要讲到，就是早发现。

比如大肠癌，其发生、发展是个漫长的过程，需要5年、10年甚至20年的时间。在这么长的时间里，有无数个机会发现它，干预它，消除它。

此外还有心脑血管性疾病、糖尿病、慢性呼吸系统疾病等慢性病，都有早发现的机会。可人们往往不在意，在漫长的时间里，任由不健康的生活因素不断积累，身上的小毛病不断增多，到了一定时间，量变引发质变，才发现病程已经进入中晚期。治疗起来，花钱不菲不说，自己遭罪，还不一定能治好。

健康的含义是不得病、少得病、得小病，如果很多疾病能够实现早发现、早期诊断、早期干预，那就是最大的成功。而且，从技术层面看，大部分慢性病的早发现是能够做到的。但是，为啥医生、专家、媒体磨破了嘴，早发现的实现还是比较难呢？

研究表明，决定健康状况的因素，医疗卫生服务仅占8%，遗传等生物因素占15%，超七成主要是生活方式和社会环境因素。慢性病是生活方式病，难以早发现的根本，在于难以改变已经形成的生活方式。

现代人的生活方式中存在很多不健康因素：熬夜、饮食不规律、大鱼大肉、高盐高糖、运动不足、抽烟喝酒、心情抑郁焦虑……相信每个人身上都或多或少的沾点儿。

况且是，对于这些不健康因素，人们不是不知道，不存在知识盲区，但

广州日报

羊城晚报

广州日报

人民日报海外版