



新说

## 每天做家务降低痴呆风险

近日,深圳市康宁医院神经精神团队公布追踪10年相关研究显示,与不经常做家务的人群相比,几乎每天都做家务的人群痴呆发生率降低51%,在中国老年人群中,经常做家务与降低痴呆发病率相关。武汉市精神卫生中心早期干预三病区马子龙医师同时表示,合适的运动和做家务效果相当,睡眠监测也可早期提示老年痴呆。据《武汉晚报》

## 五种食物可保肠道健康



益生元是益生菌的食物来源,而益生菌有助于维持胃肠道中微生物群落的健康,促进免疫系统的健康。据英国《新科学家》杂志网站7月22日报道,美国科学家一项最新研究指出,洋葱、韭菜、大蒜、蒲公英嫩叶、洋姜(菊芋)是含有益生元最多的食物。相关论文已提交美国营养学会2023年年会。研究人员表示,国际益生菌和益生元科学协会建议每人每天摄入约5克益生元,只吃半个小洋葱即可实现上述目标。另外,含有这些蔬菜的食物也是益生元来源之一,如洋葱圈和奶油洋葱。据《科技日报》

生活

## 老年人如何保持良好的身心状态

**适度运动:**适度的身体活动,如散步、太极拳、乒乓球、广场舞等。适度的运动可以促进血液循环,释放压力,改善心理状态。

**健康饮食:**保持健康饮食习惯,少食多餐,每日摄入适量的水果、蔬菜、全谷物和优质蛋白质(如鱼类、豆类)。良好的饮食习惯有助于维持身体健康,提升心理状态。

**良好睡眠:**老年人应保持规律的作息习惯,尽量每天保证足够的睡眠时间。建立稳定的作息习惯有助于提高体力和精神状态。良好的睡眠还可以帮助恢复身体和心理的能量,提升情绪和心情。

**定期体检:**由于老年人身体机能水平下降,身体各种潜在的疾病风险上升,定期进行体检,及早发现疾病风险并积极有效干预,能够防止疾病加重或恶化,提高老年人晚年生活质量。

**戒烟限酒:**老年人应尽量避免烟草和过度饮酒对健康造成的危害。戒烟和限制酒精摄入可以降低心脑血管疾病和其他健康问题的风险。

**情绪表达:**鼓励老年人积极表达自己的情绪,可以通过各种方式来释放负面情绪,如与亲友倾诉、写日记、运动、书法绘画等。寻找适合自己的情绪宣泄方式,有助于减轻压力和焦虑。

**放松技巧:**学习一些放松技巧,如深呼吸、渐进性肌肉松弛法或冥想等。这些技巧有助于减轻焦虑和紧张情绪,帮助老年人保持平静和放松的状态。

**寻找支持:**鼓励老年人寻找社交支持,与朋友、家人或社区兴趣小组保持联系。通过与他人分享感受和经历,可以得到情感上的支持和理解,减少孤独感。

据《人民日报·海外版》

# 空调房里待久了 小心肩膀被“冻住”

杨立强《北京青年报》

长时间提拉重物——一直紧绷着的肩关节可能会“冻住”!

肩部外伤后不重视功能锻炼——长期缺乏活动易导致“冰冻肩”!

抓单杠、荡吊环——不科学的运动方式反而会让“冰冻肩”找上门!

空调房里不注意保暖——当心肩关节会被“冻结”!  
如何预防治疗“冰冻肩”?一起来看下列提醒。

## 除了活动受限“冰冻肩”还有一特点

“冰冻肩”即肩周炎,又称肩关节周围炎,俗称“五十肩”。肩周炎是以肩关节疼痛和活动不便为主要症状的常见病症。本病的好发年龄在50岁左右,是中老年人肩关节最常见的疾病,女性发病率略高于男性,多见于体力劳动者。如得不到有效的治疗,有可能严重影响肩关节的功能活动。患者的肩关节可有广泛压痛,并向颈部及肘部放射,还可出现不同程度的肌肉萎缩。

炎症是导致肩关节表面组织粘连、关节液减少的主要原因。导致炎症的原因则非常多,如外伤、手术、肩关节长期不活动等。此外,“冰冻肩”还有可能是全身疾病的表现之一,如糖尿病、风湿类疾病等。

判断肩关节疼痛到底是不是“冰冻肩”,医生主要根据体格检查来诊断,活动范围下降,肩关节周围有典型的压痛点,基本上可以诊断。为了明确病情发展程度,还需要完善X线、核磁共振等影像学检查,必要时抽血化验除外其他系统性疾病。

## 多数“冰冻肩”保守治疗就能“解冻”

肩关节的核磁或者超声检查都是安全有效的检查手段,既能够帮助我们判断肩关节损伤的具体部位以及损伤程度,又能够指导我们采取更加合理的治疗措施。

其实大多数的“冰冻肩”只要及时发现、足够重视,保守治疗都可以成功“解冻”。总的原则就是减轻疼痛,尽量维持关节活动度。比如口服非甾体类抗炎药、热敷或冷敷肩关节、按摩等手段,都可以有效消除肩关节的炎症,缓解疼痛。

合理的功能锻炼是维持肩关节活动度的重要手段,在不加重损伤的前提下,尽量大范围地活动肩关节,才能加速肩关节的功能康复。

## 冻得太“瓷实”不妨试试注射疗法

如果肩关节的活动范围已经严重受限,或者疼痛已然无法控制,严重影响生活质量时,就要采取进一步的治疗措施了。如果检查显示没有韧带撕裂,通常可以选择肩关节注射治疗的方式,来快速缓解疼痛,提高关节活动度。

因为“冰冻肩”是由于炎症导致的,所以如果能够消除慢性炎症,那么肩关节的相关症状也能快速缓解。

注射疗法就是将目前公认的最佳抗炎药物——糖皮质激素与局麻药物混合成固定比例后注入肩关节腔和周围软组织,通过快速直接消除肩关节周围炎症,从而减轻疼痛的治疗手段。

常识

## 胰岛素注射后别立即拔针

胰岛素是治疗糖尿病非常重要的方法之一。胰岛素注射部位应选择皮下脂肪较为丰富的位置。胰岛素在充分注射以后再进行拔针,因为胰岛素笔的针头比较细,注射剂量的不断增加会造成药液吸收速度减慢,因此在胰岛素药物注射后需要停留10秒再拔针,避免药液浪费和剂量不足。据《大河健康报》

## 异常老年斑要及时就医

如果老年斑有如下表现,需要及时就医:原有的老年斑迅速扩大、颜色明显加深、形状明显改变;或原有斑片出现明显隆起、破溃、出血、渗液、脱皮;或原有斑片出现疼痛、瘙痒、感觉异常等症状。另外,如果曾使用激光、冷冻或药水等治疗后消失,再次复发的老年斑也要警惕。据《健康咨询报》

美味

## 凉拌三皮



材料:西瓜皮200克,黄瓜皮200克,冬瓜皮50克。

做法:将西瓜皮刮去腊质外皮,冬瓜皮刮去绒毛外皮,与黄瓜皮一起,在开水锅内焯一下,待冷切成条状,置盘中,用少许盐、味精匀拌。佐餐食用。

功效:西瓜皮、冬瓜皮和黄瓜皮,皆味甘,性寒凉,有清热利湿、畅通三焦的作用。三皮相配,共奏清热利湿之效。据《文汇报》

释疑

## 如何对症选用眼药水



如今,眼药水已成为很多家庭的常用药。该如何正确选择和使用呢?最常见的眼药水包括缓解视疲劳类、抗菌类、抗病毒类、抗组胺类等。首都医科大学附属北京同仁医院副院长金子兵介绍,抗菌类眼药水,名称中多带有“霉素”“沙星”等字样,如左氧氟沙星滴眼液、诺氟沙星滴眼液等,适用于由细菌感染导致的眼部炎症;抗病毒类眼药水,名称中多带有“韦”字,如利巴韦林滴眼液、恩替卡韦滴眼液,适用于由病毒性感染导致的角膜炎、结膜炎等;激素类眼药水,名称中多带有“松”“龙”等字样,如地塞米松滴眼液、氟米龙滴眼液等,具有抗炎、抗过敏和免疫调节等功效;抗组胺类眼药水如苯海拉明、氯苯那敏等,对过敏性结膜炎、春季结膜炎等眼部过敏症状有一定缓解作用。另外,感觉视疲劳、眼干涩,可选择无防腐剂的人工泪液,如玻璃酸钠等。据《科技日报》