

专家讲堂

编者按:中医体质辨识是《国家基本公共卫生服务规范》中老年人健康管理的一项内容。《国家基本公共卫生服务规范》对该项服务的开展也做出了明确要求和规定。今天我们邀请河南省中医药研究院附属医院内科主任医师李秋凤,就不同体质的老年人的情志调摄、饮食调养、起居调摄、运动保健、穴位保健等方面的内容与广大基层医生朋友进行分享与交流。

老年人体质辨识与干预(上)

□李秋凤

老年人机体、生理功能衰退,随着阴阳气血、津液代谢和情志活动的变化,老年性疾病逐渐增多,平和体质较少,偏颇体质较多。老年人的养生保健应根据自身的体质特点,从情志调摄、饮食调养、起居调摄、运动保健、穴位保健等多方面进行调理。

一、平和质

平和质辨识要点:体态适中、面色肤色润泽、头发较密有光泽、精力充沛、性格随和开朗、患病较少、适应能力较强。

情志调摄:在日常生活中保持平和的心态。可根据个人爱好,选择弹琴、下棋、绘画、听音乐、种植花草等放松心情。

四季饮食调养:

春季 宜多食蔬菜,如菠菜、芹菜、春笋、荠菜等。

夏季 宜多食新鲜水果,如西瓜、菠萝等,其他清凉生津食物,如金银花、菊花、鲜芦根、绿豆、冬瓜、苦瓜、黄瓜、生菜、豆芽儿等均可酌情食用,以清热祛暑。

长夏 宜选用茯苓、藿香、山药、莲子、薏苡仁、扁豆、丝瓜等健脾利湿之品,不宜进食滋腻碍胃的食物。

秋季 宜选用寒温偏性不明显的平性药食。同时,宜食用濡润滋阴之品以保护阴津,如沙参、麦冬、阿胶、甘草等。

冬季 宜选用温补之品,如生姜、肉桂、羊肉等温补之品。

起居调摄:起居宜规律,睡眠要充足,劳逸相结合,穿戴求自然。

运动保健:形成良好的运动健身习惯,可根据个人爱好和耐受程度,选择适合的运动健身项目。

保健穴位:涌泉穴、足三里

穴。
具体方法:用拇指或中指指腹按压穴位,做轻柔缓和的环旋活动,以穴位感到酸胀为度,按揉两三分钟。每天操作一两次。

二、气虚质

气虚质辨识要点:容易疲乏、气短,比别人容易患感冒,喜欢安静,懒得说话,说话声音低弱无力,活动量稍大就容易出汗。

情志调摄:气虚质的人宜保持乐观心态,不可过度劳神。宜欣赏节奏明快的音乐,如笛子曲《喜相逢》等。

饮食调养:选用性平偏温、健脾益气的食物,如大米、小米、南瓜、胡萝卜、山药、大枣、香菇、莲子、白扁豆、黄豆、豆腐、鸡肉、鸡蛋、鹌鹑、牛肉等。尽量少食或不食空心菜、槟榔、生萝卜等耗气的食物。不宜多食生冷寒凉、辛辣燥热的食物。

食疗保健粥(参考):

山药粥:山药30克,粳米180克。将山药和粳米一起入锅加清水适量煮粥,煮熟即成。此粥可在每日晚饭时食用。具有补中益气功效,适合气虚体质者食用。

黄芪童子鸡:童子鸡1只,生黄芪9克。洗净童子鸡,用纱布袋包好黄芪,取一根细线,一端扎紧纱布袋口,置于锅内,另一端则绑在锅柄上。在锅中加姜、葱及适量水煮汤,待童子鸡煮熟后,拿出包有黄芪的包,加入盐、黄酒调味,具有益气补虚功效,适合气虚体质易自汗者食用。本方补气作用较强,对气虚表现比较明显者,可每隔半个月食用一次,不宜长期连续服用。

起居调摄:提倡劳逸结合,不要过于劳作,以免损伤正气;平时应避免出汗受风;居室环境应采

用明亮的暖色调。

运动保健:宜选择比较柔和的传统健身项目,如八段锦,避免剧烈运动。

还可采用提肛法防止脏器下垂。提肛法:全身放松,注意力集中在肛门部。首先吸气收腹,收缩并提升肛门,停顿两秒之后,再缓慢放松呼气,如此反复10~15次。

保健穴位:气海穴、关元穴。

采用掌根揉法,每个穴位按揉两三分钟,每天操作一两次。这两个穴位还可以采用艾条温和灸,增加温养益气的作用。温和灸可每周操作1次。

三、阳虚质

阳虚质辨识要点:手脚发凉,胃脘部、背部或腰部怕冷,耐受不了寒冷,吃凉东西会感到不舒服,大便稀溏,性格沉静,内向。

情志调摄:宜保持积极向上的心态,及时调节自己的消极情绪,宜欣赏激昂、高亢、豪迈的音乐,如《黄河大合唱》等。

饮食调养:宜选用甘温补脾阳、温肾阳为主的食物,如羊肉、鸡肉、带鱼、黄鳝、虾、韭菜、茴香、核桃、栗子、腰果、松子、红茶、生姜等。少食生冷、苦寒、黏腻食物,如田螺、螃蟹、海带、紫菜、芹菜、苦瓜、冬瓜、西瓜、香蕉、柿子、甘蔗、梨、绿豆、蚕豆、绿茶、冷饮饮料等。即使在盛夏也不要过食寒凉之品。

参考食疗方:
当归生姜羊肉汤:当归20克,生姜30克,羊肉500克。当归、生姜冲洗干净,用清水浸软,切片备用。羊肉剔去筋膜,放入开水锅中略烫,除去血水后捞出,切片备用。当归、生姜、羊肉放入砂锅中,加清水、料酒、食盐,旺火

烧沸后撇去浮沫,再改用小火炖至羊肉熟烂即成。具有温阳补血、祛寒止痛功效,适合阳虚体质者食用。

韭菜炒核桃仁:核桃仁50克,韭菜200克,生核桃仁开水浸泡去皮,韭菜切成寸段,麻油倒入炒锅,烧至七成热时,加入核桃仁,炒黄,再加入韭菜、食盐,翻炒至熟,具有温肾助阳功效,适合阳虚体质腰膝疼痛者。

起居调摄:居住环境以温和的暖色调为宜,不宜在阴暗潮湿寒冷的环境下长期工作和生活,平时要注意腰部、背部和下肢保暖。

白天保持一定的活动量。睡觉前尽量不要饮水,睡前将小便排净。

运动保健:宜在阳光充足的环境下适当进行舒缓柔和的户外活动,尽量避免在大风、大寒、大雪的环境中锻炼。日光浴、空气浴是较好的强身壮阳之法。也可选择做八段锦。

保健穴位:关元穴、命门穴。

可采用温和灸、隔姜灸的方法,可每周进行1次。关元穴还可采用掌根揉法。每穴两三分钟,每天一两次。也可配合摩擦腰肾法温肾助阳。摩擦腰肾法每天1次,每次约10分钟,至皮肤温热为度。

四、阴虚质

阴虚质辨识要点:感到手脚心发热、眼睛干涩、口燥咽干、总想喝水、皮肤干燥,容易便秘或大便干燥。

情志调摄:宜加强自我修养,培养自己的耐性,尽量减少与人争执、动怒,不宜参加竞争胜负的活动,可在安静、优雅环境中练习书法、绘画等。有条件者可以选择在环境清新凉爽的海边、

山林旅游度假。宜欣赏曲调轻柔、舒缓的音乐,如舒伯特的《小夜曲》等。

饮食调养:宜选用甘凉滋润的食物,如鸭肉、猪瘦肉、百合、黑芝麻、蜂蜜、荸荠、甲鱼、海蜇、海参、甘蔗、银耳、燕窝等。少食辛辣、辛辣食物,如羊肉、韭菜、茴香、辣椒、葱、蒜、葵花子、酒、咖啡、浓茶,以及荔枝、龙眼、樱桃、杏、大枣等。

食疗粥(参考):
蜂蜜银耳百合羹:百合120克,蜂蜜30克,银耳30克。将百合、蜂蜜、银耳搅拌均匀,蒸至熟软。具有养阴生津润燥的功效,适合阴虚体质常感咽干口渴、皮肤干燥者食用。糖尿病患者不宜食用本方。

莲子百合瘦肉粥:莲子(去芯)20克,百合20克,猪瘦肉100克。用莲子、百合、猪瘦肉,加水适量同煲,肉熟后用盐调味食用。具有养阴清热、益气安神功效,适合阴虚体质常感虚烦失眠多梦者食用。

起居调摄:居住环境宜安静,睡好“子午觉”。避免熬夜及在高温酷暑下工作,不宜洗桑拿、泡温泉,节制房事,勿吸烟,注意防晒,保持皮肤湿润,宜选择蚕丝等清凉柔和的衣物。

运动保健:宜做中小强度的运动项目,控制出汗量,及时补充水分,不宜进行高强度、大运动量的锻炼,避免在炎热的夏天或闷热的环境中运动。

可选择八段锦,也可选择太极拳、太极剑等锻炼身体。

保健穴位:太溪穴、三阴交穴。

可采用指揉的方法,每个穴位按揉两三分钟,每天操作两次。

急救

教学堂

包扎在急救中应用广泛,其主要目的是压迫止血,保护伤口,固定敷料减少污染,固定骨折与关节,减少疼痛。常用的材料有三角巾(图1)、多头带(腹带或胸带,图2、图3)、绷带,亦可用毛巾、手绢、布、衣物等替代。

图1 三角巾结构图

图2 腹带结构图

图3 胸带结构图

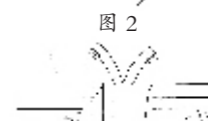
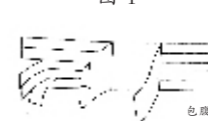
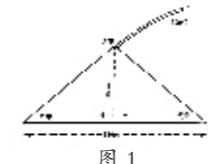


图1

图2

图3

一、一般伤口的包扎

一般伤口包扎时要注意以下几点:

- (一)迅速暴露伤口并检查,采取急救措施。
- (二)有条件者应对伤口妥善处理,如清除伤口周围油污,用碘酊、酒精消毒皮肤等。
- (三)包扎材料,尤其是直接覆盖伤口的纱布应严格无菌,没有时应尽量用相对干净的材料覆盖,如清洁毛巾、衣服、布等。
- (四)包扎不能过紧或过松。
- (五)包扎打结或用别针固定的位置,应在肢体外侧面或前面。

二、特殊损伤的包扎

(一)开放性颅脑损伤的包扎。用干净的碗扣在伤口上,或者用敷料或其他布做成大于伤口的圆环,放在伤口周围,然后包扎,以免包扎时骨折片陷入颅内;同时保护膨出的脑组织。

(二)开放性气胸的包扎。如果胸部外伤且伴有气胸(伤口有气体进出),要紧密包扎,阻断气体从伤口进出,伤口先用厚敷料或塑料布覆盖,再用纱布垫或毛巾垫加压包扎。

(三)多根肋骨骨折。胸部外伤伴有多根肋骨骨折,则胸壁失去支持而出现反常呼吸运动,可用衣物、枕头等加压包扎伤侧以遏制胸壁浮动;必要时(无适当物品可用)将伤员侧卧在伤侧。

(四)开放性骨折并骨端外露。包扎时外露的骨折端不需要还纳者若自行还纳者应该注明。

(五)腹部外伤并内脏脱出。脱出的内脏不要还纳,包扎时屈曲双腿,放松腹肌,将脱出的内脏用大块无菌纱布盖好,再用干净的饭碗、搪瓷等凹形物扣上,或用纱布、布卷、毛巾等做成圆状,以保护内脏,再包扎固定。

(六)有异物插入身体内的伤口包扎。不要移动异物,周围用物体如保护环等支持,再包扎固定。

以下是常用包扎方法示例(图4~图13):
图4 头部三角巾帽式包扎法
图5 绷带环形包扎法
图6 绷带螺旋包扎法
图7 绷带螺旋往返包扎法
图8 胸背部双中包扎法
图9 前臂三角巾悬吊包扎法
图10 单侧臀部燕尾式包扎法
图11 膝部三角巾包扎法
图12 膝部绷带“8”字包扎法
图13 手(足)部三角巾包扎法

(摘自《全国基层卫生人员急救急救基本知识培训教材》)

本版图片均为资料图片

识中药

小茴香

性味功能 小茴香味辛、性温,有散寒止痛、理气和胃的功能。
主治用法 小茴香用于寒腹痛、睾丸偏坠、痛经、小腹冷痛、膀胱胀痛、食少吐泻、睾丸鞘膜积液。
用量 3~6克。

马钱子

性味功能 马钱子味苦、性寒,有大毒,有通络、止痛、散结消肿的功能。
主治用法 马钱子用于风湿顽痹、麻木瘫痪、跌打损伤、痈疽肿痛等。
用量 0.3~0.6克,必须炮制后入丸药。

马兜铃

性味功能 马兜铃味苦、性寒,有清肺祛痰、止咳平喘的功能。
主治用法 马兜铃用于肺热喘咳、痰中带血、肠热痔血、痔疮肿痛。
用量 3~9克。(摘自《中国本草彩色图鉴》)

ONLY HEALTH

健康真好

河南首个健康服务微信公众平台上线

由河南省医学科学普及学会、医药卫生报社与腾讯公司联手打造的河南首个健康服务微信公众平台——健康真好上线了。在线寻医问药、附近医院导航、微信预约挂号统一键搞定;健康微视、医生的话、给个活法、奇药妙方、药食同源……“健康哥”每日优选内容,涵盖衣食住行。现在扫描二维码关注,随时随地将日常健康掌控在手。健康是大事儿,您得当回事儿!

您关注我,我关心您! 健康真好,无微不至!

关注方式:
扫描下方二维码关注
在微信公众号中搜索“健康真好”

本版图片均为资料图片