

一到花甲之年“断崖式”衰老？

做好6点能显著延缓进程

到了60岁,很多人感觉自己明显老了,脸上的皱纹多了,心肺功能也没以前好了。无论是睡眠还是饮食状况,跟以前比都大打折扣。甚至有很多人认为,到了60岁,身体的衰老是“断崖式”的。身体真会在一瞬间变老吗?虽然没人能青春永驻,却可以让自己老得慢一点。人体衰老也有时间表,如果能及早预防衰老,那么你就会看着比别人年轻。

及时戒烟 预防肺部衰老

烟草是导致肺部疾病的主要凶手,不仅是主动吸烟者,长期吸“二手烟”的被动吸烟者,肺部疾病的发生率更高。东南大学附属中大医院呼吸科主任医师朱晓莉2016年刊文介绍,长期吸“二手烟”者,患慢阻肺的风险会增加48%。

延缓肺部衰老,最重要的方法之一就是戒烟。只要戒烟,身体就能获益,且戒烟越早身体获益越大。

勤用大脑 预防大脑衰老

感觉大脑反应越来越慢,记忆力越来越差,学习新知识的能力也在下降?可能是大脑衰老了!所谓大脑衰老,其实和我们生活压力大、长期熬夜、大脑疲劳等亚健康问题有关。

大脑是一个用进废退的器官,经常用脑会使脑血管多处呈扩张状态,脑组织有足够的血液、营养供给,从而为延缓大脑衰老提供了物质基础。

保持体重 预防肝脏衰老

“肥胖催人老”,这不是毫无依据。2014年,研究人员首次发现,肥胖可以加速个体机体肝脏的老化速度,相关研究成果刊登在《美国国家科学院院报》(PANS)上。

研究发现,体重指数(BMI)每增加10,肝脏的表现遗传年龄就会增加3.3年。比如,一名身高1.65米、体重为63.5公斤的女性BMI为23.3,另一名与她身高相同但体重为90.7公斤的女性BMI

为33.3,后者的肝脏就会比前者的肝脏衰老超过3年。

研究人员表示,对于某些人群来讲,肥胖导致老化的表现非常明显,有的甚至能达到衰老10年的程度。

多晒太阳 预防骨骼衰老

骨质疏松症的发生与基础骨量积累和年龄增大后骨量流失密切相关。如果年轻时能积累好骨量基础,年长时就会少流失一些,骨头自然也就牢固一些。

北京大学人民医院创伤骨科主任医师徐海林2020年刊文指出,保骨量离不开补钙补维生素D晒太阳。尤其是女性在绝经后,雌激素分泌减少,容易骨质疏松,此时应在医生指导下适当服用维生素D和补钙的药物以保持正常骨量。

另一种预防骨质疏松的简便方法是晒太阳,阳光中的紫外线有助于维生素D3的合成,从而促进骨骼的生成。不要隔着玻璃晒,在中午前后晒,每天半小时就行。

做好防晒 预防皮肤衰老

中国医学科学院整形外科医院皮肤科主任医师王宝玺2018年刊文指出,想让皮肤老化得慢一点,秘诀就是避光防晒。

皮肤老化过程中,光老化是引起皮肤老化最重要的原因。阳光直晒不但会让人变黑,还会加速皮肤水分流失和皮肤老化,加重雀斑,还可能生出皱纹。如果户外活动较少,通常都待在室内,



视觉中国

夏天也依然要每天搽防晒霜;如果户外活动较多,最好是一年四季都搽防晒霜,一般情况下选择SPF20-30的防晒霜,条件允许的话每两小时搽一次;如果去海边要选择SPF50以上的防晒霜,出门最好戴上帽子和墨镜等。

需要指出,“多晒太阳”和“做好防晒”并不矛盾,要结合自身状况灵活对待。

适量运动 预防肌肉衰老

肌肉遵循“用进废退”原则,因此,长时间不运动、久坐久卧,会出现肌肉流失、萎缩、功能退化。

保持肌肉不流失,首先要适当运动,进行有氧运动加抗阻训练,如进行举哑铃、拉力带等力量训练,但一定要量力而行,避免拉伤。同时调整饮食,保证充足的优质蛋白的摄入。

衰老并不可怕,真的想防衰老或者延缓衰老,还是要做更多有益身体的事情。哪怕是多走几步,哪怕是从今天开始戒烟,少吃刺激性大的食物,不要吃太咸,也不要吃得太甜,这些都是保护身体的好方法。

延缓衰老根本没有灵丹妙药,最重要的就是和自己的欲望做斗争,别太懒,也别太贪。

(健康时报)

失能老人用意念控制机械手臂吃饭,中风失语患者又能说话了……科幻片里的场景成了现实:

脑机相连 生活重回掌控

近日,浙江大学脑机调控临床转化研究中心挂牌成立,该中心重点关注神经疾病和精神疾病两大领域。其中,神经疾病分中心点聚焦难治性癫痫、帕金森病、抑郁症与强迫症、卒中后偏瘫等四类重大疑难疾病的脑机调控创新诊治研究。2019年,浙江大学医学院附属第二医院张建民、朱君明团队在72岁的高位截瘫患者张大伯脑内植入电极,让张大伯实现用意念控制机械手臂,完成进食、饮水和握手等一系列上肢重要功能运动。这是该项技术在国内的首次应用,标志着我国脑机接口技术在临床转化应用研究中已跻身国际先进行列。

脑卒中好发于老年人群,许多脑血管病患者虽经救治挽回了生命,但常常遗留偏瘫、失语等后遗症。脑卒中后偏瘫、颈髓损伤后的高位截瘫、肌萎缩侧索硬化及闭锁综合征等运动功能严重障碍患者,都有望应用脑机调控技术借助外部设备,重建肢体运动、语言等功能。

浙江大学医学院附属精神卫生中心院长李涛表示,脑机调控在精神疾病领域的治疗应用范围也十分广泛。脑机调控的临床应用与治疗失眠、抑郁、焦虑等常见精神类疾病,以及精神分裂、强迫症等重型的障碍都有较好的应用前景,适用于老年人。她说,临床上已开始应用通过植入芯片来调节情绪功能,改善认知的治疗方式。脑机交互科技的运用能有效帮助不愿意用药、对治疗有抵触情绪的患者改善情绪状况。随着浙江大学脑机调控临床转化研究中心精神疾病分中心的成立,将进一步拓展对精神疾病的了解,研发出更前沿、有效的治疗方法。

(浙江老年报)



大话脉管

作为中国脉管病泰斗,无锡籍海派名医,奚九一教授生前有个心愿,希望自己对脉管病的毕生经验,能够传给年轻一代,造福故里。

“老烂脚”为何难治？ 真相:6成是混合型,要上手诊断

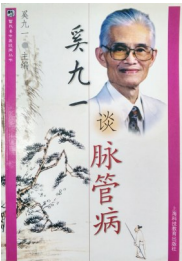
惠山区 张老伯:静脉曲张多年,2年前患静脉炎,腿发红、肿痛,吃药挂水2星期不见好,反而右脚踝出现硬而大的“烂口”,怎么也治不好,深得能看见骨头。

传承人解读:易可接诊过许多反复溃烂的患者,约6成是混合病症,比如静脉曲张混合脉管炎、丹毒,老烂脚混合湿疹,糖尿病足混合脚癣等,医生一定要上手诊断。

“奚氏清法”强调视触叩听闻,传人

素有“金手指”之称,先从病人的疼痛、皮肤颜色、肿胀、伤口气味、号脚脉等方面进行鉴别诊断,再“用腿吃药”修复瓣膜功能,清除血液中的炎性因子,改善血液循环,多病同治,从根本上解决问题。

特邀:奚氏清法第三代传人、无锡易可中医医院奚氏脉管中心主任朱成河,每周三坐诊。



祖孙三代竟都有“偏头痛”？ 专家提醒:偏头痛有遗传倾向

近日,无锡易可中医医院魏氏脑病中心来了一对偏头痛“母女”患者。黄女士45岁,女儿19岁,每个月她们都要饱受头痛和月经的双重折磨,严重影响了生活和学习。“就像是个定时炸弹一样,每个月都要炸一炸,现在每每临近经期,就怕得不得了。”

经过问诊得知,黄女士母亲也患有偏头痛。中心医生、全国著名中医刘惠民先生嫡曾孙刘易宗表示,偏头痛带有遗传性,经期性头痛属于偏头痛的一种典型症状,随着时间的推移

病情会加重。

对于偏头痛正发作的黄女士,刘易宗先采用家传的特色针灸,帮她止住了疼痛。同时结合中心创始人、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授的“活血新概念”,从理气、化瘀、通络三个方面开方,据悉,该方经魏江磊教授本身亲身验证,至今未曾复发后,针药并重,事半功倍。

经过一段时间治疗,黄女士把自己母亲也带来看病,祖孙三代人共同除掉偏头痛“紧箍咒”。