

# 秋后别再让关节“报天气”



入秋时节，正是关节炎的高发期，很多患有“骨质增生”、腰腿疼的中老年人又开始发愁起来，只要天气稍有变化，关节就会疼痛，简直像天气预报一样。

10月12日是世界关节炎日，其目的就是要提醒人们，对关节炎要早预防、早诊断、早治疗，防止致残。

专家表示，骨关节炎的主要疗法是非药物治疗。其首选方法是要实施正确的生活方式，掌握相关的健康知识。这对于减轻疼痛、减少看病次数、提高生活质量、维持关节功能有着较好的效果。

殷江霞

## 30岁就该防关节炎

骨性关节炎是一种关节的退化性疾病，过去一直被认为是一种老年人特有的疾病，但是近来发现人类的关节可以早在30岁甚至更年轻时就会产生没有症状的退化改变。当年龄达到四五十岁时会出现症状，说明关节的退化已经侵犯到你的骨头，这时才开始重视为时已晚，你能够做到的事情仅限于尽量保护还未受到侵犯的关节软骨，延缓关节继续退化的期限。

全身关节都可能有骨关节炎，表现出

## 关节炎患者的自我保健

安徽省中医学院第一附属医院专家为关节炎患者开出自我保健良方：

1.不可使关节过度负重、受潮、受凉，避免久站、久坐，不要让关节处于某一体位时间过长。

2.对骨关节炎患者的锻炼要一分为二，正确的适当锻炼可以预防、延缓和减慢骨性关节炎的进程。有益的锻炼包括：游泳、散步、骑脚踏车、仰卧直腿抬高

或抗阻力训练及不负重的关节屈伸活动。而不正确的过度锻炼可加重骨性关节炎。有害的运动是增加关节扭力或关节面负荷过大的训练：如爬山、爬楼梯或下蹲起立等活动。

3.老年人钙的摄入量应较一般成年人增加50%左右，即每日成分钙不少于1200毫克，故宜多食牛奶、蛋类、豆制品、蔬菜和水果，必要时补充钙剂。



## 秋季老人便秘 宜食疗

**芪竹兔肉煲→气虚便秘**：取炙黄芪、玉竹各30克，兔肉500克，加水、调味品各适量煲熟后服食。此方具有益气润肠的作用，常用于治疗气虚便秘所致的排便无力、便后乏力、汗出气短等症。

**银耳炖冰糖→血虚便秘**：取银耳10克，大枣15枚，冰糖适量。将银耳泡发洗净，放在碗中，加入冰糖、大枣，隔水炖1小时即可食之。此方具有养血润肠的作用，常用于治疗血虚便秘所致的便秘难解、面色苍白、唇舌色淡、头晕心悸等症。

**百合蜂蜜饮→阳虚便秘**：取百合50克，蜂蜜、白糖各适量。将百合加水煮烂，与白糖、蜂蜜调匀服用。此方具有温阳润肠的作用，常用于治疗阳虚便秘所致的大便干结、腰酸肢冷等症。

## 宝宝烫伤家长“冷处理”



宝宝被烫伤后，家长心疼孩子，往往手忙脚乱。实际上，您应当明确的有几个要点。

### 莫忽视小面积烫伤

宝宝烫伤的程度深浅不仅仅是烫伤面积决定的。即使烫伤的面积很小，若烫伤的很深也属很严重的烫伤。此外，宝宝的头部、面部、颈部等严重的烫伤需立即送往医院，否则随时会引起宝宝休克。

### 轻微烫伤先冷处理

若宝宝是轻微烫伤可用冷水持续冲洗烫伤处，持续浸泡20分钟以上。若是全身性的烫伤就不能用水冲洗。

烫伤以后会形成水泡，应立即连着衣服泡到水中，严重者需及时送至医院。宝宝烫伤后勿揉、搓、按摩、挤、压烫伤的患处，也不宜用干毛巾擦拭，烫伤处的衣裤应剪开取下，以免表皮剥脱使皮肤的烫伤加重。

### 别用有色药涂擦

宝宝烫伤处不宜用有色药涂擦（如：红药水、紫药水），以免耽误医生对烫伤病情的判断；烫伤后也不宜用碱面、牙膏等膏状物质乱涂，以免使烫伤处感染。

## 健康自测



## 从手感看体质

手是人体的末梢，中医认为，从手的凉热干湿等情况，也可以反映出人的体质变化。

**手感热**：主心肾阴虚。烦躁、上火、失眠、多梦。

**手感凉**：主脾肾阳虚。体弱怕冷，消化吸收能力差。

**手感黏**：主内分泌失调，糖尿病人多见。

**手感干**：主肺脾两亏。皮肤干燥，易感冒。

**手感湿**：主心脾两虚。心火盛、心理压力大，精神紧张，易疲倦乏力。

**手感温润**：主五脏调和，身体健康。

## 乔布斯去世引人关注，专家提醒—— 预防胰腺癌应改变不良生活方式

苹果公司前CEO乔布斯因胰腺癌去世的消息，引起全世界关注。乔布斯所患的胰腺癌被称为最致命、最难发现、扩散最快的“癌中之王”。 费秦茹 记者 胡敬东

### 发现时，多数已是中晚期

“所有癌症中，胰腺癌的早期发现率几乎是最低的，大多数患者被发现时，已经到了中晚期。”合肥市滨湖医院血液肿瘤科孙祥副主任医师说，胰腺癌早期的症状多表现为精神不佳、易疲倦、吃油腻食物后上腹部疼痛，常常出现莫名的腹泻、体重突然减轻、消瘦等。

“多数胰腺癌患者从确诊到死亡往往只有一年左右的时间。”孙主任说，胰腺癌的致死率很高，但从临床上来看，相比肺癌、胃癌、肝癌等多发恶性肿瘤，胰腺癌的发病率要小得多。

### 综合治疗效果最显著

“一旦确诊，首先考虑外科手术切除肿瘤。”孙主任表示，胰腺周围的脏器

比较复杂，外科手术切除大部分肿瘤后，一般还会有残存的癌细胞和微小病灶。现在国际上比较好的能够清除残存癌细胞和微小病灶的方法就是利用树状细胞特点进行的细胞免疫治疗。

据了解，刚刚成为世界上第一位在过世之后仍获得诺贝尔奖的学者拉尔夫·斯坦曼也是死于胰腺癌，在他去世后第四天，因他在“树状细胞及其在适应性免疫系统方面作用的发现”取得的成就而被授予诺贝尔医药奖。

手术切除后配合细胞免疫治疗、化疗和放疗，这种综合治疗的方法是目前治疗胰腺癌最行之有效的办法。

### “癌中之王”遗传因素明显

据了解，导致胰腺癌发病的几个因素中，遗传因素较为明显。家族中若有

1人发病，患病风险是一般人的4倍；2个人发病升至12倍；3个人发病则高达40倍。

“预防胰腺癌发生，应改变不良的生活方式。”孙祥提醒大家，预防胰腺癌首先应避免高蛋白、高脂肪饮食。应保证饮食中肉、蛋、奶、粮食、蔬菜、水果的合理搭配，不偏食、挑食，少吃煎炸、熏烤食品。第二，不吸烟。烟草中含多种致癌物质，增加患胰腺癌风险。第三，忌暴饮暴食和酗酒。暴饮暴食和酗酒，是导致急、慢性胰腺炎的主要原因。第四，加强体育锻炼，保持良好情绪，增强机体免疫力。第五，少接触萘胺和苯胺等有害化学物质。有职业暴露者，应做好防护。第六，定期进行健康体检，做腹部B超检查，特别是对高危人群。

## 五分钟保健操 有助养护颈椎

颈椎酸痛可能算不上大病，但时不时的折磨，还是让人苦不堪言。北京体育大学运动训练学博士武文强建议有此困扰的人，多用以下小方法，有很好的缓解作用。

**前屈后仰**：双足同肩宽站立，颈部肌肉尽量放松，用手上下来回按摩颈后肌肉，眼睛保持平视，自然呼吸。然后，头部缓缓下垂，尽量使下颌接近胸部；缓缓仰起，眼睛看向后方，在此过程中，配合深呼吸。

**左右移动**：姿势同上。将头部缓缓向左转，呼气，眼看向左侧；右转还原，吸气；继续右转，眼睛看向右侧，呼气；还原，吸气。

**左右侧屈**：姿势同上。呼气时头向左侧屈，吸气时头向右侧屈。

**上下耸肩**：双臂下垂，上下耸肩，配合深长的呼吸。站立或坐姿均可。