

# 老人要调好代谢力

步入老年,代谢能力容易发生改变,影响大脑、骨量、关节、血脂等,需要从生活着手调理,也需要及时识别干预。

## 大脑疲劳 —— 生活细节为代谢供能

江苏省南京市中医院脑病科主任医师黄迟:懒得起床,说话时常出错,记忆力下降,反应迟钝,头昏脑涨……往往是脑疲劳的表现,可以从一些生活细节着手调理,缓减脑疲劳。

**良好睡眠促进代谢:**睡觉是记忆细胞新陈代谢的过程,长期失眠的人往往难以集中注意力,思维涣散,大脑像是被拴了枷锁。顺应生

物钟的运转规律,保持良好睡眠,能巩固和加强记忆力,防止脑力衰退,增加学习和工作效率,调理出“最强大脑”。

**多样饮食供能代谢:**脑细胞主要利用葡萄糖和酮体代谢供能,随着年龄增长,葡萄糖的代谢率下降,大脑容易陷入“饥饿”状态,补充营养对缓解脑疲劳尤为重要,可选择蔬菜、水果、全

麦等谷类,种子及核果等食物,注意营养摄入不是越多越好,需要合理平衡搭配。

**户外活动轮流休息:**运动时负责肢体活动的脑细胞进入工作状态,管理思维的脑细胞就能得到休息,有利于缓解脑疲劳。如果用脑过度提不起精神,户外运动20分钟可以给大脑及时“充电”,还可以增加血液的携氧能力,使全身供血均匀分布。

## 多处疼痛 —— 骨代谢平衡动态打破

广东省中医院骨科林定坤、侯宇:老年人经常这痛那痛,除了慢性筋骨病,不能忽视骨头内部逐渐变“空心”的骨质疏松。

**关注筋骨肌肉状态:**中年后年龄增长,筋肉渐退化,骨代谢是新骨生成、旧骨吸收的动态过程,年龄增长、人体老化等原因会破坏平衡。身体向老年阶段转变

时,要重视评估筋骨状态,尤其骨密度,以及肌肉等组织是否萎缩,避免驼背、变矮、骨质疏松性骨折等情况。

**骨量流失动态持续:**对中老年人群来说,即使检查显示还没有到骨质疏松的程度,也不能掉以轻心,可能骨量已处在丢失的过程中,伴随出现全身乏力、多发疼痛等相关表现。如果已经骨

质疏松,无论什么年龄段都应积极干预治疗,以降低骨质疏松性骨折的风险。

**关注呵护骨量底子:**骨量流失的趋势不可逆,而且越来越快,就像一桶水在开始漏水时不明显,时间长了发现大量流失为时已晚。如果检查提示拥有“骨量正常”的好底子,也需要细心呵护和关注。

## 关节疼痛 —— 加加减减延长关节寿命

广东省佛山市中医院运动医学科赵立连、傅楚滢:不少老年人有关节问题,适当的运动可以刺激关节软骨新陈代谢,促使关节滑液在关节内流动,起到润滑和提供营养的作用,还可以有效增强肌肉力量,分担关节负荷,延长关节寿命。

**补氨糖:**随年龄增长,体内的氨糖不断流失,可致关节软骨受损,适当补充氨糖能促进关节滑膜合成透明

质酸,有助提高关节免疫能力。根据中国营养学会推荐,每人每日摄入1500毫克氨糖,有益长期养护关节。

**添温暖:**关节滑膜对气候改变非常敏感,滑膜出现变性后,遇到寒冷刺激会出现炎症反应,加重不适感。人冬后尤其要注意关节保暖,平时可以热敷及艾灸关节,或酌情佩戴护膝。

**少负荷:**在众多运动方式中,游泳时水的浮力可减

轻体重对关节的负荷,并且充分活动全身关节,锻炼肌肉力量,合适的水温还能缓解肌肉痉挛、镇痛,改善关节血液循环。老年人在水中行走也可以起到效果。

**减体重:**体重过大会让膝关节力学负荷增加,导致关节软骨退变,全身代谢疾病也会加速骨关节炎的发生。适当减轻体重可有效延缓骨关节炎进展,明显减轻疼痛和关节功能障碍。

## 瘦人高脂 —— 三类方法调理脂代谢

北京中医药大学东方医院推拿理疗科国生、季伟:内分泌紊乱的偏瘦人群也会出现血脂异常,特别是吃高脂肪食物后,血液中的脂类会暂时大幅度上升,不妨试试这些调理方法。

**按摩健脾降脂:**每天顺时针摩腹10分钟,可以同时揉到关元、神阙、中脘、天枢等穴;腿部按摩方面,可以点按丰隆穴(外踝尖上8

寸,距胫骨前缘两横指),配合足三里穴(外膝眼下四横指,距胫骨前缘一横指),以及阴陵泉穴(膝下胫骨内侧凹陷中),起到健脾行气、温中化湿的功效,长期坚持有助改善脂代谢的异常。

**饮食辅助降脂:**日常饮食宜低油、低盐、低脂,注意营养均衡,主食可以粗粮为主,蔬菜可选白菜、白萝卜、菠菜、冬瓜等,水果可

选橘子、梨、橙子、桃子等。饮用含有茶多酚的普洱、绿茶、乌龙茶等,用荷叶、山楂、决明子、菊花等泡水,均有一定降脂效果。

**运动睡眠降脂:**长期做一些慢性有氧运动,如步行、慢跑、游泳、骑自行车、打太极拳、跳健身操等;尽量在23点前入睡,保持充足睡眠,不乱发脾气,身心愉悦,有助促进脂代谢。

## ■保健提示

### 绕膝按摩缓解关节不适

北京中医药大学东方医院  
针灸科 李华 郝颜彦

膝关节关节炎多发于中老年人,若想在日常生活中保护膝关节,除了减少和避免危险因素,也应调整好心情,保持身体的气机通畅,增强正气。

按摩也是简便、有效、易操作的疏通经络的方法,不妨围绕着膝盖按摩保健,有助于预防、延缓膝关节炎发生发展。

**按摩膝盖上方:**坐位时屈膝90度,髌底内侧端上2寸,肌肉隆起的位置是血海穴,既可以活血散瘀、通经活络,又可以养血和营、健脾祛湿,对改善膝肿痛等不适有一定效果。

如果由家人帮助按摩,可将左手手指向上,掌心伏于右腿髌骨中央,拇指与其他四指约45度,拇指尖的位置即是,对侧同理。

**按摩膝盖内外:**屈伸膝关节时,膝盖髌韧带两侧会有凹陷,内侧凹陷为内膝眼,外侧凹陷为外膝眼,有通经散寒、调和气血的功效,改善膝腿痛、足胫无力等症。

**按摩膝盖下方:**坐位时屈膝90度,在膝关节外下方可以摸到骨性凸起(腓骨小头),其前下方的凹陷处是阳陵泉穴,是舒筋活络、通利关节的要穴。

用拇指沿胫骨内侧往上推,抵住膝关节下方,凹陷处是阴陵泉穴,与阳陵泉穴搭配按摩,可以舒筋活络、祛风除湿、通痹止痛,缓解关节麻痹、活动受限等症。

此外,小腿部的足三里穴(外膝眼下四横指,距胫骨前缘一横指)有调和气血、养胃健脾、强身健体的作用,日常坚持按摩此位置对关节病症有辅助调理作用。

如果膝关节怕冷、僵硬、疼痛,也可以艾灸这些分布在膝盖周围的保健穴位,能够温通经络、散寒除湿,减轻不适。

若在日常调理后症状持续不缓解,应及时就医治疗,防止膝关节炎快速发展。



近日,四川省老年医院试点开设老年“呼吸+药学”联合门诊,医生负责看病诊断,药师负责指导用药,在一间诊室联合坐诊,可以就患者的问题立即进行沟通。在详细了解病情和用药情况后,药师进行用药知识宣讲、药物不良反应鉴别与防范、生活方式指导等,提供精准的用药服务,并通过建立个人用药档案,追踪药物疗效与安全,大幅方便老年患者就医用药。图中该联合门诊医生与药师共同为老人提供诊疗及用药指导。

四川省老年病医院药剂科报道