

春季护肝 做好四个方面

春季，阳气升发，万物复苏，正是养生的黄金期。中医认为，春季对应肝脏，肝主疏泄，与情志、气血运行密切相关。一些老年人因体质偏虚，易受春寒、肝郁等问题困扰。对此，山东第二医科大学附属医院中医科副主任医师李泉，从生活起居、饮食、运动、心理等多方面介绍养生知识，帮助老年人顺应自然，增强体质。

□本报记者 常方方

生活起居

调整作息，顺应阳气

根据《黄帝内经》中春三月夜卧早起的原则，建议老年人调整睡眠时间，即晚上10时之前入睡，早晨6时-7时起床，保证7小时-8小时的睡眠，避免熬夜耗伤肝血。午间可小憩20分钟，避免久卧伤气。

春捂防寒，守护肝阳

初春气温多变，乍暖还寒，老年人穿衣应遵循“下厚上薄”的原则，重点保护颈项、腰腹、膝踝等易受风寒侵袭的部位，避免过早减衣，尤其忌穿短袜露脚踝。

饮食调养

减酸增甘，巧用辛味

酸味收敛，不利肝气疏发，少吃山楂、柠檬等酸味食物；甘味健脾，可适当食用红枣、山药、小米等。食用适量葱、姜、韭菜等辛味食物以助阳气升发，但阴虚上火者慎用。

慎食生冷，忌食辛辣

老年人脾胃虚弱，应忌食生冷寒凉之物，如冰饮、凉拌菜等，同时减少辛辣、油腻食物的摄入，尽量不饮酒。

运动保健

选择舒缓运动，避免大汗

选择舒缓的运动项目，如太极拳、八段锦、散步等，每日活动30分钟-40分钟，以微微出汗为宜，避免剧烈运动导致阳气耗散。

穴位按摩，疏肝解郁

太冲穴，按压3分钟，缓解肝郁气滞。膻中穴，轻叩或按摩，可宽胸理气。

心理调节

疏解肝郁，保持情绪平和

春季肝气易郁结，老年人可能出现烦躁、失眠等症状。建议多与人交流，参与社交活动，培养兴趣爱好，转移注意力。

踏青赏花，借自然调心神

春季草木萌发，可多到公园、河边散步，观赏绿植花卉，有助于疏解郁气，愉悦心情。

音乐疗法，调和气血

聆听舒缓的曲目，可助肝气条达，心神安宁。

最后，李泉提醒，老年人养生重在“顺应天时，平衡身心”，通过规律作息、合理饮食、适度运动及情志调摄，可达到“肝气顺、气血通”的状态，为一年的健康打下基础。愿每位长者都能在春日暖阳中颐养身心，安享康乐。



定期进行胃肠镜检查 及时防治癌症等病变

老年人随着年龄增长，胃肠道逐渐变得脆弱，应定期进行胃肠镜检查，以便发现问题及时治疗。那么，胃肠镜检查可发现哪些疾病？哪些人需要做检查？潍坊市中医院肛肠科主任李士国作出解答。

□本报记者 常方方

为什么要进行胃肠镜检查

李士国表示，胃肠镜检查的意义在于早期诊断和预防癌症两个方面。

其一，胃肠镜检查可以对胃肠道症状进行准确诊断，指导治疗。

其二，胃肠镜检查可以发现早期癌症、息肉等病变，及时治疗，避免延误病情。

消化道肿瘤的发病率随年龄增长而上升，有消化道肿瘤家族史的人患病风险更高，因此定期进行胃肠镜检查有助于及早发现潜在问题。

此外，高脂肪、低纤维饮食，吸烟，饮酒等不良习惯也会增加患消化道肿瘤的风险，不少消化道疾病在早期无症状，而进行胃肠镜检查能发现一些潜在问题，避免病情恶化。

胃肠镜检查可及时发现哪些问题

癌症，如胃癌、结直肠癌等。

息肉，如腺瘤性息肉，可能癌变。

炎症，如胃炎、肠炎等。

溃疡，如胃溃疡、十二指肠溃疡。

其他病变，如食管炎、Barrett食管等。

胃肠镜检查可以识别息肉、溃疡等癌前病变，及时干预可防止其发展为癌症；能发现早期胃癌、结直肠癌等消化道肿瘤。早期癌症通常无明显症状，但早期发现和治疗能显著提高治愈率。

有以下情况需重视胃肠镜检查

有消化道肿瘤家族史、胃肠道癌症家族史，尤其是一级亲属患病的。

家中有遗传性非息肉病性结直肠癌、家族性腺瘤性息肉病等遗传性疾病患者的。

长期有胃肠道症状，如不明原因的腹痛、腹泻、便血、体重下降等。

长期吸烟、酗酒以及高脂肪饮食、缺乏运动。

炎症性肠病如克罗恩病、溃疡性结肠炎患者，需定期检查。

有消化道息肉、肿瘤病史，如胃肠道息肉或癌症病史者，需定期复查。

健康宝典

应对骨质疏松 不能只顾补钙

□本报记者 常方方

随着年龄增长，一些老年人易患骨质疏松症。然而有的老年人认为骨质疏松症只需要多补钙就可以，事实是这样吗？潍坊市人民医院手足骨外科主任孙建民对此作出解答。

孙建民表示，钙是构成骨骼的主要成分之一，老年人机体代谢和吸收能力较差，导致钙元素吸收速度缓慢，增加了患骨质疏松症的概率。加上老年人行动缓慢，肢体协调能力差，日常活动量减少，可能导致骨骼内钙质大量流失，诱发骨质疏松症。

钙片对改善骨密度有一定帮助，但需结合其他措施效果才更好。也就是说，仅补钙是无法逆转严重骨质疏松的，需结合抗骨松药物（如双膦酸盐）、运动及综合管理来改善。

饮食建议

摄入高钙食物，如奶制品（牛奶、酸奶）、深绿色蔬菜（菠菜、西兰花）、豆制品、鱼类（沙丁鱼、三文鱼）等。

补充维生素D，如日晒（每天15分钟-30分钟），食用蛋黄、深海鱼或补充剂。

补充蛋白质，如瘦肉、蛋类、豆类等，维持肌肉和骨骼健康。

此外，适当食用坚果类，如花生、榛子、开心果、核桃等镁含量较高的食物，可以补充镁元素，改善疲劳状态，增强体质；全谷物如糙米、燕麦等富含维生素K，有利于维持骨骼健康。

应避免食用高盐食物以及过量饮用咖啡（每天不超过3杯）、碳酸饮料等。

运动建议

日常锻炼可选择慢走、打太极拳（预防跌倒）等。

避免久坐，每小时应活动5分钟。

生活注意事项

长期吸烟、酗酒会加重骨质疏松，应戒烟、限酒。

防跌倒，如居家时穿防滑拖鞋，外出时可使用拐杖。

定期检测骨密度，建议每年检测骨密度（DXA扫描），骨质疏松症老年患者应遵医嘱用药。

总之，老年人不仅要注意补钙，还应从饮食、运动等多方面入手，从而改善骨密度。

