

针尖下的生命奇迹

脊髓损伤患者重拾“站立”人生

“孩子还那么年轻，终于能重新站起来了，是平衡针灸给了他第二次生活的机会……”近日在淄博市妇幼保健院，一名操着外地口音的中年女子紧紧握住中医副主任医师白冬的手，话语中满是感激。原来，其儿子三年前因一场意外车祸造成胸椎脊髓损伤，成了半个“植物人”，在长达两年的平衡针灸治疗下，这名年仅25岁的小伙重新恢复站立、行走能力，拾起了生活的希望。

小小银针，如何挽救一失去希望的家庭？时间回溯到3年前，22岁的李明（化名）在发生车祸后便失去了生活的希望。“大小便都不受控制，不能坐着，不能行走，心里真的非常难过。”回忆起那段被病痛“禁锢”的生活，李明的话语中难掩情绪。几个月的时间里，李明和家人辗转多家医院寻医未果，最终前往北京求医。“当时去北京接受了平衡针灸治疗，医生告诉我不必大费周折，在

淄博也有专家施行平衡针灸治疗。”李明介绍，在北京平衡针灸专家王文远的介绍下，他与母亲回到了淄博市妇幼保健院继续接受针灸治疗。

“平衡针灸通过针刺外围神经上的神经干、神经支特定靶穴，给予患者一种良性刺激信息，针对大脑负责该脏器该部位病变的中枢靶，通过中枢靶位的应激性调整，使失调紊乱的中枢系统瞬间恢复到原来平衡状态。”白冬介

绍，当他第一次见到李明时，心中便多了一份信念。“当时患者吃饭喝水都只能躺着，我想一定要医好这个小伙子，保障他以后的生活质量。”治疗中，白冬取穴踝痛穴、膝痛穴、臂痛穴、偏瘫穴、提免穴、醒脑穴、心病穴进行针灸施治，通过近两年每周两次的平衡针灸治疗，李明见证了自己奇迹般的恢复过程。“吃饭、穿衣、翻身到两腿逐渐有知觉、能自理，我觉得生活越来越有希望了。”

针灸是中国传统医学的重要组成部分，从一种医疗手段慢慢发展成为一门学科。“平衡针灸在特定的穴位用针，能够有效调节生理性、病理性和心理性八百多种疾病，甚至在三秒钟内即可见效。”白冬作为从医45年的老中医，在平衡针灸的临床试验中取得了可观成果。他介绍，“平衡针灸充分发挥了针灸特色优势，为广大群众解除了病痛之苦。”

高阳 宋天印



致痛风；奶白的汤色也是脂肪所致，易导致高血脂。补钙最佳食物还是纯牛奶，对于乳糖不耐受喝牛奶就腹泻的老年人，可以选择不含乳糖的舒化奶或酸奶。

必要时应当在医生指导下适当服用钙剂，不可过量，否则多余的钙通过肠道和泌尿系统排出，增加肾脏和胃肠负担。在补钙时可适当补充维生素D和K，均可帮助钙的吸收，促进钙沉积到骨骼上。裸露部分皮肤多晒太阳也可以帮助身体合成维生素D，每日30至60分钟。

千金难买老来瘦？

对也不对，向标准体重靠拢才好

人们常说“千金难买老来瘦”，尤其有些“三高”老年人医生会建议减重，尤其是腹型肥胖的患者。但是，老年人不可一味追求瘦，还需要维持肌肉力量。

科学研究发现，老年人易发生跌倒，免疫力下降易生病，适当的脂肪和肌肉维持，反而可以帮助提高机体自我保护，降低死亡风险。正所谓“大腿粗，寿命长”，只要BMI维持在20至26.9kg/m²即可。

BMI=体重(kg)/身高(m)的平方，比如身高160cm的老年人，体重在51.2至68.9kg适宜，170cm的老年人，体重在57.8至77.8kg适宜。

进入老龄期后，无论是过胖还是过瘦，体重都不建议在短期采取极端措施产生大幅变动。

同时，若体重短期内发生明显的变化，尤其是非自愿的体重上升或下降，都应当及时就医。

老年人到底该怎么吃饭？

营养师说：进入老龄阶段后，身体机能开始出现一定程度的减退，比较常见的问题有咀嚼消化能力的下降、慢性疾病的并发症、腰酸腿疼、视嗅味觉反应的衰退等。对此，健康均衡的饮食习惯与合理的运动显得尤为重要，可以帮助增强老年人的身体素质，增强抵抗力，降低罹患疾病风险，让老年生活更加轻松、高质量。

专家称，由于老年人常受生理功能减退的影响，更容易出现矿物质和某些维生素的缺乏，因此应精心设计膳食，选择营养食品。老年人要掌握这4

点饮食要点——

◎保证食物多样性

建议老年人每天应至少摄入12种食物，可以少吃多餐，用餐时间应相对固定，睡前一小时不建议用餐。

早餐宜有1至2种以上主食、1个鸡蛋、1杯奶、另有蔬菜或水果。

中餐、晚餐宜有2种以上主食，1至2个荤菜、1至2种蔬菜、1个豆制品。

◎注意粗细搭配

粗粮中含有丰富的维生素、膳食纤维等物质。经常吃些粗粮、蔬菜水果，可以保证膳食纤维摄入，有效预防心脑血管等疾病，并防止便秘发生。

◎主动饮水，以白开水为主

主动、少量多次饮水，推荐每日饮水量在1.5L至1.7L（约7至8杯），以温热的白开水为主。具体饮水量应该根据个人状况调整，在高温或进行中等以上强度身体活动时，应适当增加饮水量。

◎合理补充营养，预防营养不良

膳食摄入不足时，合理使用营养补充剂。对于存在营养不良或营养风险的老年人，在临床营养师或医生指导下，选用合适的特殊医学用途配方食品（医用食品）。

相关链接

这些错误锻炼方式不能强身反而伤身

不少人退休后，开始把生活重心转移到锻炼身体，争做健康、活力的老人。但你不知道的是，你的锻炼很多时候不仅无法“强身”，甚至还会“伤身”。据了解，约78.56%的中老年人存在运动保健的误区。怎样锻炼容易越练病越多呢？老年人有哪些错误的锻炼方式？这就带你去了解一下。

长时间广场舞

这一类病人症状基本相同：膝盖伸屈没有问题，但是在爬楼梯时膝盖疼痛明显，严重的走路都会不舒服，休息几天后疼痛有所缓解。

为什么跳广场舞会容易受伤呢？广场舞难度越来越大，通常会设计很多身体旋转、下肢扭转的动作，这些动作对身体重心控制、下肢的力量和稳定性都有较高的要求。动辄一

两个小时以上的舞蹈时间，意味着过长的关节连续使用。跳广场舞并不是时间越长越好，难度并不是越高越好，适当控制时间和运动强度有利于保护膝关节。

肩痛患者甩肩锻炼

肩袖撕裂伤是中老年人常见的运动损伤之一，临床上有不少这样的患者，他们大都有肩膀疼痛史，就误以为自己患了肩周炎，想通过运动来缓解。

老年人在小区健身时，喜欢频繁做一些上举的动作，包括单杠或吊环中的转肩、棒球的投球、举重抓举等，这其实反而会加重肩关节的负荷，造成或加重肩袖撕裂。

头颈部绕圈练习

很多老人经常做头颈部绕圈练习，认为这样对颈椎好，也有利于缓解颈肩部的酸痛。如果老年人患有重度动脉硬化、甚至颈动脉斑块形成，头颈部剧烈绕圈，可能出现头晕恶心呕吐，甚至跌倒，重则会酿成动脉斑块脱落，导致意外事件的发生。

老年人进行头颈部锻炼要适度，应降低动作幅度、速度和绕圈力度。两侧及前后摆动的幅度应该控制在180度以内，并不可时静歇2至3秒，以达到舒筋活络的效果。

空腹晨练

对于老年人来说，空腹晨练是非常危险的。在经过一夜的睡眠后，腹中已空，不进食就进行1至2个小时的锻炼，热量不足，再加上体力的消耗，会使大脑供血不足，哪怕只是短暂的时间也会让人产生不舒服的感觉。

最常见的症状就是头晕，严重的会感到心慌、腿软、站立不稳，心脏原本有毛病的老年人会突然摔倒，甚至猝死。另外，晨练最好在太阳升起之后开始，这才是最安全的锻炼。

运动憋气

老年人心肺功能减退，憋气用力时，会因肺泡破裂而发生气胸。憋气也会加重心脏负担，引起胸闷、心悸。

憋气时因胸腔的压力增高，回心血量减少引起脑供血不足，易发生头晕目眩甚至昏厥。憋气之后，回心血量骤然增加，血压升高，易发生脑血管意外。因此，像举重、拔河、硬气功、引体向上等这些须憋气的运动项目，老年人不宜进行。

据《羊城晚报》、《武汉晚报》、新华社客户端

以素食为主能长寿能抗癌？老年人补钙多多益善？

老年人，请你避开这些营养膳食误区

你的家人微信群里是不是经常有这一类文章被父母长辈疯狂点赞，《十大抗癌食物，吃了保证不得癌》《一招教你控制血糖》《断食饿死癌细胞》……

营养科的专家们实在是坐不住了，连夜爬起来写了这篇科普文章。老年朋友们在营养膳食方面，常常存在以下几个误区。

以素食为主能长寿能抗癌？错！长期素食会导致营养不良

部分老年人由于咀嚼不好或者担心肠胃消化，以及网络蔬果抗癌软文的影响，大量减少动物性食物的摄入，长期以素食为主。确实，蔬菜水果含有丰富的维生素、纤维素、矿物质以及类胡萝卜素、皂甙类、多酚类等植物化学物，有抗氧化、降血脂、抗癌等作用。但是，我们并不能以偏概全，指望仅靠蔬果远离癌症是不可取的，而应当均衡饮食。

长期素食饮食习惯，很容易引起维生素B12、多不饱和脂肪酸、铁、锌、蛋白质等营养素摄入不足，从而导致贫血、低蛋白血症，肌肉衰减，导致免疫力下降，反而影响身体健康。

动物性食物摄入总量每日应达到120至150g，包括鱼40至50g，畜禽肉40至50g，蛋类40至50g。注意应选择瘦肉，少吃肥肉，咀嚼不好可将肉搅碎做成肉丸。长期以稀饭、烂面条等碳水主食为主

的饮食，也很容易增加高血脂的风险，烹调时应在主食外增加蔬菜、瘦肉、蛋类混合食物。

确实不喜肉食，可增加大豆类食物的摄入，如豆腐、豆腐干、豆皮、黄豆芽及豆浆等，植物性食物中蛋白质和钙含量相对丰富，每日推荐量为大概15g大豆的水平。

老年人补钙多多益善？错！钙过量增加脏器负担

老年人最大的问题莫过于腰酸腿疼，而老年人补钙确实是一门学问。最新版居民膳食指南建议成人每日钙推荐摄入量为800mg，50岁以上中老年人1000mg。

补钙以食补首选。特别提醒：喝骨头汤不补钙！检测数据显示，200g猪骨加入600ml水炖2小时，每100g加醋汤里钙含量也只有5mg而已，不加醋熬则仅有0.55mg，而100ml牛奶含钙量平均在120mg左右。另外喝汤还易导致摄入过多盐分，引起血压不稳；肉汤的嘌呤含量高也易