

形形色色治病“处方”

◆ 毛颂赞

世卫组织 运动处方

最早是美国生理学家卡波维奇在 20 世纪 50 年代提出的。20 世纪 60 年代以来,随着康复医学的发展及对冠心病等的康复训练的开展,运动处方开始受到重视。1969 年,世界卫生组织开始使用运动处方术语,从而在国际上得到认可。运动处方的完整概念是:康复医师或体疗师,对从事体育锻炼者或病人,根据医学检查资料(包括运动试验和体力测验),按其健康、体力以及心血管功能状况,用处方的形式规定运动种类、运动强度、运动时间及运动频率,提出运动中的注意事项。运动处方是指导人们有目的、有计划和科学地锻炼的一种方法。运动处方一般分成三类:1.健身运动处方:健康人进行运动处方锻炼,以增强体质提高健康水平为目的。2.竞技运动处方:专业运动员进行运动处方训练,以提高专业运动成绩为目的。3.康复运动处方:对患者应用运动处方以治疗和康复为目的。运动处方一般包括五个要素:运动形式、运动强度、持续时间、运动频率和注意事项。

美国 公园处方

华盛顿的医生们已开出超过 500 份“处方公园”,并在处方中给出适当的运动建议。不仅在华盛顿,美国的很多地区都在积极响应“处方公园”活动。2013 年已有 350 家城市公园链接到了“处方公园”的电子医疗系统中。实践表明,大部分参与了“处方公园”活动的患者,通过与大自然的亲密接触,搭配合理的活动,都达到了减肥、降压、集中注意力的疗效。



美国、中国 音乐处方

在国外音乐疗法已非常普遍,仅美国就有 7000 多名从事音乐治疗的专家,有 100 多家音乐疗养院。临床实践证明,巴赫、贝多芬等音乐家的音乐作品其实就是一张张音乐处方,治好了许多失眠、忧郁症,哮喘等患者。快速或愉快的乐曲可以使肌肉增加力量;和谐、徐缓的乐曲可以使呼吸趋于平稳;优美、悦耳的乐曲可以调节植物神经。就像服药必须对症一样,音乐处方也有其适应症与禁忌症,病人该听哪些曲子,听多长时间,都必须由音乐治疗师掌握。我国著名大提琴

演奏家宋保军教授、南京铁道医学院临床医学部的何家声教授等专家也提出“音乐处方”治疗精神及心理疾病,以及一些高血压、癌症等慢性病均有辅助治疗甚至主要治疗作用。有关专家研究发现,音乐可以调节人的植物神经,听音乐 60 分钟,音量控制在 70 分贝以内可以治疗各种疾病。不同的名曲还有不同的治疗作用。

英国、意大利 书籍处方

近年来,许多国家在医院开设了病人图书馆,专门推出一种“读书疗法”,打出的广告是“有病请去图书馆”。对于预防老年性痴

呆,治疗抑郁症、神经衰弱、精神分裂症等 20 种精神、神经疾病颇有效果。英国有部分卫生局还与图书馆合作,使医生在给抑郁症患者开处方时,不仅能开药,还能开出必须的阅读书目,患者凭医生处方可到图书馆办理借阅手续,通过阅读达到心理自救的目的。在意大利,医生和文学家联手,针对患者不同生理、心理疾病,精心设计出不同的书籍处方,进行辅助治疗,同样取得了较好的效果。

英国 提示处方

在英国,去医院看病的时候,医生态度非常亲切,特别是在写处方时,还会在处方上清楚地写上两个特别的“提醒”——小提示,一个是在首页最上面,有一行字提醒患者就医前 48 小时内,将就医要求告诉医生,可以通过指定的邮箱地址发送信息;另一个提醒是首页的最下方以方框粗体字醒目提示:患者请阅读有关注意事项的书面解释单及药品说明。

新西兰 买鞋处方

对于运动员和足部疾病及糖尿病患者来说,买到一双合脚而又健康的鞋并非易事,不过,新西兰开有多家“健康鞋店”,能够为这些人排忧解难。“健康鞋店”的鞋样式很普通,但价格不菲,然而总是顾客盈门,咨询、试穿、购买的人络绎不绝。还有不少顾客是拿着医生开具的“处方”来“量足订做”新鞋或来买鞋。鞋店除了根据医生建议帮顾客选择适合他们的“健康鞋”,也会根据每个人的脚型和不同需求,订做矫正鞋垫,帮人们改变走路或跑步的姿势。

百岁寿星为何长寿

◆ 朱亚夫



位置最低,故最易产生供血不足。而人在行走时,肌肉、骨骼的运动,犹如启动了的机器,全身的血液循环就会加速,继而将呼吸、消化、神经、泌尿、内分泌等系统导入活跃状态,这样心脏的功能也随之增强,从而促进了人体的新陈代谢,推迟心脏和其他器官的老化。曾参加过长征的“百岁将军”、晚年曾荣获“全国健康老人”称号的孙毅说过:“我的秘诀是走

路。俗话说,人老脚先衰,树枯根先竭。人老先从脚下起,一个人如果能走路,八十、九十不算老;否则,五十、六十也就算老了。人年纪大了,容易产生惰性,走路就是克服惰性的好办法。‘健康长寿,始于足下’么!”孙老将军谈得很朴实,但说出了一条养生秘诀:百动走为先,健身行为上,锻炼有利于唤醒自愈力。

再次是均衡的饮食。均衡的饮食既指饮食的量,要得当,“七八分饱人不老”,反对暴饮暴食。因为“饮食自倍,肠胃乃伤”。暴饮暴食的坏习惯会使血液过久地滞留、存积于胃肠组织,致使大脑缺血、缺氧,妨碍脑细胞发育,抑止自愈系统。均衡的饮食也指饮食的质,现代养生学认为:营养平衡是新陈代谢的基础,膳食中既要有充足的蛋白质,又要保证必要的维生素和微量元素。著名生物学家、104 岁的寿星陈纳逊教授在其“养生经”中,就有“调节饮食,平衡营养”这一条。陈老在进入老年后,注重少食多餐,食谱为:早餐一杯牛奶、一片面包、一个鸡蛋、一只香蕉;午餐一小碗米饭,荤素搭配,豆制品必备,包括一道置放了红枣、枸杞子之类滋补品的汤;晚餐面食加稀饭,下午和睡前各有一份点心:牛奶、咖啡、蛋糕、芝麻糊轮流着吃,由此可见陈教授真不愧为养生专家。

健康年轻始于“足”下

◆ 黄萌高

人过中年,器官逐衰,健康下降,关注健康应从我们的双腿开始,人体的衰老起始于下肢。一个花甲老人可以有青春期八成臂力但只有四成腿力,应了俗话“树老根先枯,人老腿先衰”,当我们身上出现腿脚不灵便,抬腿沉重,跨度变小,走路吃力,那不是小事,而是人体衰老的信号。公交站点的星罗棋布,地铁换乘的优化,私家车的普及,出行方便了,使得走路也减少了,是现今肥胖、脂肪肝患者增多的原因之一。所以若要延缓衰老,预防代谢类疾病的关键也在双腿,始于足下,勤于走路。

双腿是人体的“承重墙”,一个人一半的骨骼和一半的肌肉都在这两条腿上,人一生中的七成活动和能量消耗都要由它完成。同时,双腿还是人体的交通枢纽,一个人一半的神经和一半的血管也在两条腿上,流淌着人体一半的血液,有人把它比喻为人的“第二心脏”。规律持恒的走路:抬头挺胸、步子大、步速稍快,出点汗,每天 3—4 公里,3 刻钟左右。将其融合到生活中,会增强腿部和臀部肌力,提高肌群的协调性和防御抵抗力,减少扭伤和脚抽筋,强健骨骼和减少骨质疏松危害,维持心肺的健康状态,减少心肺疾病的罹患风险,提高氧吸收率;由此提高工作效率、延缓人体疲劳,促进代谢、消耗脂肪、有利减肥。另外,走路还是一项动静相宜的运动,它是动中有静,静中有动,走路中会有愉悦感,忘记生活中的烦恼、忧愁,使情绪得到安宁,有助睡眠。走路有益于思维敏捷,预防脑梗。走路是一项安全、便捷、适合绝大多数中老年人的有氧运动。

规律持恒的走路会使我们活得健康年轻。

经常锻炼可提高嗅觉灵敏度 ◆ 屈象

随着年龄的增大,嗅觉也会每况愈下。美国的新研究发现,经常锻炼可提高鼻子的灵敏度,降低嗅觉减退危险。

美国威斯康辛大学医学院的科研人员对 1611 名 53 至 87 岁的参试者进行了长达 10 年的跟踪研究。研究开始时,参试者无一人存在嗅觉问题,研究过程中,科研人员 3 次测试了参试者对包括巧克力在内的 8 种气味的辨别能力,参试者同时也报告了其锻炼的具体情况。

10 年中,27.6% 的参试者发生了嗅觉损伤。排除了其他因素后,研究者发现,锻炼习惯与嗅觉能力之间存在关联性。每周至少 1 次锻炼到出汗的参试者,嗅觉损伤危险明显降低,日常锻炼次数越多,嗅觉损伤危险越低。

多项研究表明,随着年龄的增加,嗅觉会走下坡路,男性比女性更容易发生嗅觉减退问题。53 岁以上人群嗅觉问题发病率大约为 25%,80 岁以上人群中,嗅觉损伤发病率高达 62%。

