

参西衷中治疗阿尔茨海默病 让她手抖症状基本消失、言语清晰、气色好转

76岁的哈大妈是一位阿尔茨海默病患者，原以为得了这个病手抖、头晕、健忘等不适状态会越来越严重，抱着试试看的心态来到石家庄世舜中医肿瘤医院，找到国家名老中医张士舜寻求中医治疗，通过中医药治疗，她的病情渐渐稳定下来，手抖症状基本消失，言语清晰，气色转好。

本报记者 檀亚楠

手抖症状基本消失， 七旬大妈甚是欣慰

“你别看我现在手也不抖了，说话口齿清晰，精神气色都不错，自己可以上下楼，这要是在一年多前，我可是想都不敢想啊。”在石家庄世舜中医肿瘤医院专家门诊，前来复诊的哈大妈欣喜地告诉记者。

哈大妈说，3年前自己发现手抖，一年前开始头晕，走路不稳，上楼困难。刚开始她以为是累的，注意休息不适症状就可以改善，但实际情况并非如此。“渐渐地我发现自己说话也不像以前那么利索了，还健忘，手抖得饭也吃不了，水都端不起来。生活都不能自理，心理压力非常大。”哈大妈说，这些直接导致她几个月体重下降20余斤。意识到问题的严重性后，2016年6月，家人送哈大妈到医院就诊。

国家名老中医张士舜通过诊断发现，哈大妈患的是阿尔茨海默病。张士舜认为，脑为髓之海，治疗上主要用补肾壮骨生髓，辅以舒筋活络、通脑益智的中药来治疗。2个月后症状明显好转，至2017年9月份，语言流利，手抖症状基本消失，生活能够自理而逐渐体重增加。“都说这个病不好治，症状只能越来越明显，没想到我现在能恢复正常了。”哈大妈感慨。

参西衷中创新 阿尔茨海默病治疗思路

阿尔茨海默病首先症状是手抖，走路不稳，头晃，眩晕，严重者生活不能自理，甚至更严重者脑萎缩，脑软化，还有诱发精神神经症状，不认识亲人朋友。

中医认为，人至年老，气血阴阳渐不足，脏腑功能减退，髓海失充，脑失所养，神机失用以致痴呆。贵之脏腑则以脾肾为主。《医学入门·卷之首·明堂仰伏脏腑图》记载：“脑者髓之海，诸髓皆属于脑，故上至脑，下至尾骶，髓则肾主之”。故肾藏精，主骨生髓通脑，脑与肾关系密切。肾精充盛，则髓得养，神机运转正常。

对此，张士舜表示，老年性痴呆主要为脑萎缩，因此治疗上主要用补肾壮骨生髓的中药来治疗，舒筋活络药用青风藤、海风藤等；活血化瘀药用丹参等，才会获得显著疗效。正如内经所说：“疾虽久，犹可毕也，不可治者，未得其术也”。有思路才有出路，有新理论才有新的治疗方法，而哈大妈现在手抖症状基本消失，言语清晰，精神气色转好的良好状态也正是得益于张士舜创新阿尔茨海默病的治疗思路。



树立健康生活方式 预防阿尔茨海默病

阿尔茨海默病又叫老年性痴呆(AD)，是一种中枢神经系统变性病，起病隐袭，病程呈慢性进行性，是老年期痴呆最常见的一种类型，已成为严重威胁老年人生命健康的四大杀手之一。主要表现为渐进性记忆障碍、认知功能障碍、人格改变及语言障碍等神经精神症状，严重影响社交与生活功能。

目前，由于阿尔茨海默病的病因及发病机制尚未阐明，特征性病理改变为β淀粉样蛋白沉积形成的细胞外

老年斑和tau蛋白过度磷酸化形成的神经细胞内神经原纤维缠结，以及神经元丢失伴胶质细胞增生等，因此该病尚无有效治疗手段。

“虽然现在阿尔茨海默病尚无有效的治疗手段，但无需过分悲观，因为阿尔茨海默病是可以预防的。”张士舜说，例如，坚持每天睡午觉，每周至少一条鱼，坚持户外健步走，多与他人聊天进行社交活动，多晒太阳，勤做家务事，保持健康的体重指数，控制糖分摄入等。当下预防是最好的选择，树立健康生活方式，都有助于预防阿尔茨海默病。

健康提示

养好骨 寿命长 快学三招

人老了为什么会骨质疏松？解放军第二五二医院关节外科主任王振虎表示，中年后，骨生长期结束，但人体血浆中的钙离子与体液、骨骼中的钙仍在不断交换，容易使钙质交换出现负平衡。如果骨吸收大于骨形成，动态平衡被破坏，就会导致骨量减少、骨强度下降，骨骼弹性和韧性下降，脆性增加，容易骨折。以骨量减少、骨组织显微结构退化为特征的骨质疏松症，则在老年人中非常普遍。

从中年开始，如果不及早解决骨骼问题，患者可能出现腰背疼痛或周身骨骼疼痛，严重时翻身、起坐、行走都困难。晚年最常见的是全身疼痛、变矮驼背以及容易跌倒骨折，严重影响健康和生活质量。王振虎强调，骨质疏松悄无声息，发展缓慢，所以一定要提早预防。

养骨秘籍大公开

健康饮食。骨骼中22%的成分是蛋白质，上海华东医院营养科主任营养师陈霞飞建议，多吃蛋类、奶类、核桃、肉皮等富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物。钾对骨骼生长代谢也必不可少，可从香蕉、橙子、李子等水果中补充。骨骼所需的维生素D10%通过食物摄取，主要存在于深海鱼、动物肝脏和瘦肉。

适当运动。保证骨骼健康，除了补，还应练。建议每天户外锻炼1~2次，每次1小时左右，以轻微出汗为宜。有关节问题的老年人可进行适当的肌肉锻炼，如骑车、游泳或散步。需要注意，老年人要量力而行，少量多次。

晒太阳。阳光中的紫外线可使人体皮肤产生活性维生素D，促进钙的吸收，延缓骨质疏松、强壮骨骼。一般情况下，春秋每天坚持晒太阳20~30分钟、夏季5~10分钟、冬季30~60分钟。

避免伤骨坏习惯。1.背单肩包。冈上肌被单肩包包带压着，时间长了会肌肉缺血，肩膀发酸，久而久之，冈上肌受磨损，对肩关节不利。相较于单肩包来说，双肩包比较好。2.低头玩手机。低头看手机时，颈椎承受更重的头部重量，同时颈肩过度紧张，腰椎负担也加大了。低头看手机不应超过15分钟，最好保持手机与视线平齐，不要含胸驼背。3.久坐不动。建议大家不要久坐，尤其是在松软的沙发上。如果腰有问题，最舒服的坐姿角度是腰椎后仰120~140度，必要时在腰后垫一个靠垫。

(生命时报)

一种蔬菜是护肺高手

胡萝卜之所以有很高的营养价值，主要在于其含有大量胡萝卜素，胡萝卜素在体内可以分解生成维生素A。因此，吃胡萝卜是天然的最好的补充维生素A的方法。维生素A可影响多个系统的黏膜细胞生物合成，当呼吸系统的气管黏膜缺乏维生素A时，黏膜上皮组织就会发生改变，导致功能异常，容易引发炎症，如气管炎、肺炎等。

所以，每人每天应均衡摄入10毫克的天然胡萝卜素。简单地说，如果能每天吃一根胡萝



卜，长期坚持，对呼吸系统尤其是肺部能起到很好的保护作用。(新华网)

冬天室内放三种植物最好

冬日在家里养些绿色植物，不仅能怡情养性，活动筋骨，还能清新空气，是一举三得的好事情。老年人可以选择一些易于成活的花草，比如吊兰、芦荟、虎皮兰等，能改善冬天关门闭窗造成的空气不流通。

吊兰 适合放在卧室，不仅能增加室内空气湿度，还能有效地吸收二氧化碳。

芦荟 能够吸收室内的多种有毒气体，是净化室内空气的“高手”，适宜摆放在客厅这种人来人往的地方。

虎皮兰 耐干旱，对土壤要求不高。冬季休眠期要控制浇水，保持土壤干燥。因其可以自己吸收空气中的水蒸汽为自身保湿所用，适合放在卫生间。(健康时报)