

### 吃橄榄能预防老年痴呆症

医学研究已经发现,β淀粉样蛋白在脑中堆积时,会引起阿兹海默症(老年失智症)。近日,澳洲学者在世界药学会指出,橄榄中的生物类黄酮可抑制有害神经的β淀粉样蛋白在脑中堆积,从而预防阿兹海默症。研究者指出,这些有益的物质存在于橄榄的果实和叶子中,不过橄榄中的生物类黄酮素经过加工、加热就会失去活性,一般普通橄榄油有益物质的生物活性已不复存在,只有特级初榨橄榄油、橄榄叶萃取物可能还保有橄榄的好处。

我来帮您问

## 改善睡眠,赶走脑中“虫”叫

1.孩子十三岁,怀疑有多动症,哪些方面的表现属于多动症,怎么治疗?

济南市第四人民医院儿科主任医师邢莉:如何分辨“多动症”与一般顽皮的孩子:1.注意力方面,调皮孩子对感兴趣的事物能聚精会神,还讨厌别人干扰,而多动症孩子玩什么心不在焉和无法有始有终;2.自控力方面,调皮孩子在陌生的环境里和特别要求下能约束自己,可以静坐,而多动症孩子根本坐不住,静不下来;3.行为活动方面,调皮孩子的好动行为一般是有原因、有目的,而多动症孩子的行为多具有冲动性,缺乏目的性;4.生理方面,调皮孩子思路敏捷、动作

协调,没有记忆辨别的缺陷,而多动症孩子则有明显不足。

多动症的病因还不是完全清楚,目前认为可能与遗传、环境、社会家庭、心理因素等有关。并非所有好动的孩子都是多动症,也并不是文静的孩子就没有多动症,如果觉得自己的孩子过于好动,可以带着孩子到正规医院就诊,但是不要提前给孩子冠以“某某病”的称呼。对于年龄很小、表现不严重的孩子可以不用药,主要通过行为治疗来矫正,如果病情一直不见好转,就要考虑用药辅助。

2.在八九岁的时候得了脑鸣,发病时还感觉有虫爬,

蝉鸣声不绝于耳,声音在脑中声响不定,由于睡眠质量很差,平常经常困,精力不集中。现在我29岁了,有没有办法解决?

山东省千佛山医院主任医师唐吉友:脑鸣又称头鸣,属于神经功能紊乱的病症,患者可能会感觉头中有声响,像这位患者描述的蝉鸣、虫鸣等,且女性患者比较多。大部分脑鸣与睡眠不好有关,长期压力大、疲劳,或在噪音环境下工作都可能引起脑鸣,高血压、长期的动脉硬化也可能引发脑鸣,在身体虚弱的时候可能会有阶段性的脑鸣。当然,有些脑鸣是特异性的,找不出明确的原因,做磁共振也检查不出任

何器质性病变。

这位患者八九岁就得了脑鸣,已经二十年了。还是建议做个磁共振,确定有无器质性病变。如果没有,那么可以试着从改善睡眠入手,比如平时有规律地运动,锻炼身体;还可以服用改善睡眠的药物,睡眠质量改善了,相信脑鸣症状会有所缓解。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话,也可以给新浪微博“齐鲁晚报-生命周刊”发送私信,我们将竭力帮您寻医解答。

本报记者 陈晓丽 徐洁

医人说医·中医

### 常灸关元 命活百年

青岛市海慈医疗集团 周兆山

艾灸法做为一种简单易行且疗效显著的养生长寿之法,得到了历代中医大家的推崇。在每年的夏秋之交,在小腹部的关元穴,用艾条施灸千炷。久而久之,脐下总是像有一团火那样温暖。

《扁鹊心书》中记载着这样一则艾灸关元穴而长寿的传说。说的是南宋绍兴年间,有一个叫王超的军人,退役后遁入江湖做了江洋大盗,无恶不作。他年轻时曾经遇到一个得道的异人,传授给他一套“黄白住世之法”。王超按照这套方法修炼,年过九十还精神饱满,肌肤腴润。

后来王超犯案被抓,判了死刑。临刑前,监官问他:“你这么高的年龄,还有这么好的身体,有什么养生秘术吗?”王超回答说:“秘术我没有,只是年轻时师父教我,在每年的夏秋之交,在小腹部的关元穴,用艾条施灸千炷。久而久之,冬天不怕冷,夏天不怕热,几日不吃饭也不觉得饿,脐下总是像一团火那样温暖。你难道没有听说过吗?土成砖,木成炭,千年不朽,皆火之力啊。”

王超被处死后,刑官让人将他的腹暖之处剖开,看见一块非肉非骨之物,凝然如石,这就是长期用艾火施灸的结果。故事的真伪我们已无从考究,但灸法的养生效果却真切地体现在我们生活中得以体现。

《神农本草经》记载:艾草有温阳、暖官、除湿、通筋活络的功效。关元穴是小肠的募穴,为男子藏精,女子蓄血之处,是足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经与任脉的交会穴,故统治足三阴、小肠、任脉诸经病。具有补肾、壮阳、温通经络、理气和血、补虚益损、壮一身之元气的作用,古今都作为保健的要穴。

灸关元的最好时机在夏秋之交。隔日灸1次,每月连续灸10次。冬春两季除去特殊原因,尽量不要去灸关元穴,因为冬主收藏,春主升发,灸多了反而会泄精气。

道家还有一个小秘法,就是每晚睡觉前,将双手搓热,把手掌的劳宫穴对准关元穴,意守此处,慢慢入睡即可。

### 办公室瑜伽(三)



动作/资深教练 飞雪  
图/金红 文/徐洁

在办公室一坐就是八九个小时,不但肌肉酸痛、关节僵硬,精神也紧绷着弦,得不到片刻放松。不要再抱怨没有时间户外锻炼了,办公室就能做瑜伽,你只需要一把椅子,再稍用短短几分钟动

一动。瑜伽动作和缓,能够紧致全身肌肉,使身材凹凸有致,最适合“虚胖”体质人士。

本期,资深瑜伽教练飞雪为大家演示了肩背部拉伸动作。你需要一把椅子配合,在缓缓的动作和平稳的呼吸当中,感受肩部、背部和腿部肌肉的拉伸,有助于放松身体及心情。

①双脚打开,与胯同宽,双脚有力地踩着地面,大腿肌肉收紧,收小腹收尾骨,吸气,伸展手臂向上,感受手臂和背部肌肉的伸展。

②呼气,手臂向下,手掌放于椅子之上,手臂向前伸,使身体尽量延展。

③双手抱肘,头部放松,放在手臂之上。这时,你的感

受是,双腿后侧强有力的拉伸感,背部是完全放松的。深深地吸气,缓缓地呼气,保持平稳呼吸。

④伸展手臂向前,十指向外张开,用手臂推动的力量,使身体慢慢抬起,同时抬头。

⑤身体直起,手臂和身体向上伸展,呼气。双臂还原体侧。

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。  
《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!  
《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。  
来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。

征稿

痔瘡、肛瘻、肛裂、肛周膿腫等  
**肛肠醫院**  
濟南  
0531-82979999  
濟南市市中區英雄山路87號  
www.jngcyy.com

皮膚頑癬、白斑、胎記、血管癰等  
**皮膚病醫院**  
濟南北大  
0531-88336666  
濟南市解放路12號  
www.bdpcb120.com

乳房疼痛 乳房腫塊  
乳腺增生 男性乳房發育症等  
**乳腺病醫院**  
濟南  
0531-66677777  
濟南市少年路7號(大明湖西南門)  
www.66677777.com

耳鼻咽喉疾病  
**耳鼻喉醫院**  
濟南  
0531-83178888  
濟南市市中區英雄山路162號  
www.jnebh.com

便血、拉肚子、腹瀉腹脹、  
惡心、噯氣等  
**濟南消化病醫院**  
濟南肛肠醫院  
0531-82058988  
濟南市市中區英雄山路87號  
http://new.4006188787.com

專業男科 成就健康男人  
**東方男科醫院**  
山東  
0531-82988882  
濟南市市中區英雄山路162號  
www.sdfnk.com