

延缓衰老，从养背开始

姚若愚

背部是人体非常重要的一个部位，不但支撑了身体的直立，还是运动的枢纽、神经的中枢。

《黄帝内经·金匮真言论篇第四》有云：夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴；言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。在面朝黄土背朝天的农耕时代，人们大部分时间弯着腰从事劳动，背部受到更多阳光的照射，因此以阴阳论人的躯干，脊背属于阳。人体背部的正中间是督脉，主一身阳气，与12条经脉中的6条阳经都有联系；督脉两旁是足太阳膀胱经循行的部位，心俞、肺俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、大肠俞、小肠俞、膀胱俞等都分布在膀胱经上。气血经由膀胱经上的穴位在全身运转输注，因此人体背部与各个脏腑有着密不可分的联系。引起疾病的寒邪、湿邪、风邪等极易通过背部入侵体内，从而引发呼吸系统、心血管系统的疾病。因此，对于阳气虚弱的中老年人来讲，养好背部就等于养全身；对于年轻人，重视背部保健，能够延缓衰老。

过多暴露于蓝光或加速衰老

常喝红茶降低死亡风险

据科技日报讯 一项前瞻性队列研究发现，喝红茶可能与较低的死亡风险有关。每天喝两杯或两杯以上茶的人患病风险最低。

英国国立卫生研究院研究人员利用英国生物库数据进行一项研究，评估饮茶与全因和特定原因死亡率之间的关系。

他们还评估了常见的茶伴侣(牛奶和糖)使用、茶的温度以及影响人们咖啡因新陈代谢速度的基因变异是否存在不同的联系。

此次研究的调查对象中，85%的人报告经常喝茶，其中89%的人报告说喝红茶。与不喝茶的人相比，报告每天喝两杯或者更多杯茶的参与者，其死亡风险降低9%~13%。

同时考虑其他因素，如参与者是否也喝咖啡，在茶中添加牛奶或糖，他们喜欢的茶的温度，或者与咖啡因因新陈代谢相关的遗传变异，都观察到了这种关联。

研究人员认为，他们的发现表明，即使茶的摄入量较高，也可以成为健康饮食的一部分。



人们常用“虎背熊腰”形容一个人身材魁梧、精壮勇猛；但俗语还有“背薄一寸，命长十年”的说法，到底哪种才是健康的背呢？事实上，这些都是。有些人的“虎背熊腰”，并不源于健硕的肌肉和强健的骨骼，而是因为过度堆积的脂肪和不良的体态。现代人喜欢久坐、吃完就躺，又缺乏运动，这些不良生活习惯会使背部肌肉变得僵硬，血液循环变差，脂肪堆积在颈后和背部，看起来像是拱着个厚背，“富贵包”也由此而来。长期伏案工作、含胸驼背，使得胸前和颈后的肌肉紧张缩短，后背和颈前的肌肉松弛拉长，久而久之形成圆肩、驼背、探颈的不良体态，不仅影响体态美观，还会引发一系列临床症状，导致颈背部紧张疼痛、头晕目眩、胸闷心慌等。

通过背部训练和保健，让“背薄一寸”，可缓解背部僵硬、疼痛、颈部不适，还能增加全身肌肉含量，降低体脂率，提高基础代谢。同时让身姿挺拔、背部紧致，从而更显年轻有力。此外，刺激背部经络穴位，可以振奋阳气，抵御寒

秋天模式开启 四招应对天气变化



据人民网网 现在的气候正式转入秋天模式，暑气逐渐消逝，空气干燥，昼夜温差大。这时，天气不再闷热，本应身心舒适，但也有很多朋友会发现，每到这个季节都会出现一些不适症状，如咳嗽、哮喘、皮肤枯槁、过敏性鼻炎等，其实这些都是肺经功能失常导致的一系列问题。

肺为娇脏，喜润恶燥。而秋季正是燥邪风寒渐长的时候，这对肺经而言是一个不利环境。对此，北京中医药大学东方中医专家推荐几个滋阴润肺、宣发肺气的好办法，以解决这些季节难题。

熬煮梨汤 适量食用

秋梨可润肺，熬煮梨汤时可放入适量百合、麦冬、枇杷、酸枣仁，起到生津解渴、润肺止咳的作用。

除秋梨外，生活中还有很多果蔬也有滋润润肺效果，如金桔、无花果、

气入侵，促进血液循环，疏通经络，让身体更健康。

日常生活中，可采用一些简单可行的方法保养我们的脊背。

1.暖背、晒背 背部是人体阳气较为充盛的地方，但中老年人随着年龄增加，阳气逐渐衰弱。春夏季节，经常晒晒脊背，补充人体阳气。夏天晒背时注意尽量在早8点前或下午4点后，一般1小时就够了，避免烈日晒伤。秋冬季节，除了穿衣保暖，还应额外增加一件背心防止背部受寒，以防寒邪、风邪的入侵。

2.艾灸脊背 背部有很多祛病保健的穴位，如大椎穴(低头时，颈部隆起的最高处)、各脏腑俞穴等。在大椎穴处艾灸可治疗风寒、风热、阳虚等感冒症状。除特定穴位，还可以在督脉上进行隔盐灸、隔药灸，督脉是阳脉之海，艾灸督脉可以强身健体、培补阳气、安神定志，每次灸10~15分钟，家中操作可以购买艾灸盒，简单又方便。需要注意的是，老年人皮肤敏感性较差，不宜时间

过久，也不宜把灸条放在距离皮肤过近的位置，防止烫伤。

3.捶背、搓背 捶背能舒经活血、振奋阳气、增强活力，可以自己捶打，也可以是他人捶背，但都应握空心拳或用虚掌拍击，每分钟60~80下为宜，每日1~2次，每次约20分钟。搓背可防治感冒、腰背酸痛、胸闷、腹胀，自己搓背可在洗浴时用湿毛巾搭于背后，双手一上一下扯紧毛巾两端，用力搓背，直至背部发热为止。但切记不要用力过猛，损伤皮肤。

4.撞背 撞背可提升阳气，调节脏腑功能，适合气血运行不畅的中老年人。撞背方法为：背对墙壁约30厘米站立，双足与肩同宽，全身放松，然后用背部撞击墙壁，借反作用力使身体恢复原位。撞击时注意力集中于背部，撞击约100下。需要提醒的是，一定要掌握好力度和时间，如感觉不适，应及时停止。过分用力，轻则可能损伤背部软组织，重则导致肩背部骨折。

(摘自《生命时报》)

良好睡眠与心理健康、生理健康密切相关。浙江大学医学院附属第二医院精神科主任林铮表示，睡眠不足与高血压、冠心病、糖尿病等均有联系。长时间睡眠不足会影响脑部功能，老年后更容易出现阿尔茨海默病，还可能出抑郁及各种心理问题。

治心得找到“特洛伊木马”

林铮有一位病人，临近退休，突然整夜整夜失眠，胸闷气急，四肢无力，时常出汗，甚至产生轻生念头。

林铮花了半个月时间与她沟通交流，成功建立医患之间的信任关系。当患者对治疗有信心了，心理治疗就起了作用。接受治疗后，这位患者情绪好了，吃饭也香了，和以前郁郁寡欢的形象截然不同。她还大方地将自己的故事讲给身边人听，让同病相怜的人建立起战胜疾病的信心。

“很多‘敌人’一旦潜入，后患无穷。患者遭遇各种躯体障碍，始终找不到原因，这时候就要找到这个真正潜伏的‘特洛伊木马’才行。”林铮说，这些病人往往是出现抑郁、焦虑、失眠，导致一些身体上的问题，反复就医不得治，求医无门，循环往复，极其痛苦。

自我调整做好这几步

失眠会增加抑郁、焦虑及其他精神疾病的患病风险。养成良好的睡眠卫生习惯尤为重要。

布置好卧室，保持卧室舒适、安静和令人放松。睡床和床上用品舒适柔软，枕头不能过高，成年人仰卧的话，压

澳研究显示：

剖宫产儿童患心血管病风险更高

据新华社电(刘诗月)澳大利亚一项研究显示，经剖宫产出生的儿童患心血管疾病的风险与顺产儿童相比更高。澳大利亚昆士兰大学、詹姆斯·库克大学等机构的研究人员日前在《澳大利亚和新西兰公共卫生杂志》上发表论文说，他们评估了澳大利亚近1900名儿童的7项心血管疾病风险指标，发现剖宫产儿童在腰围、收缩压、高密度脂蛋白、脂肪质量指数等指标上的风险评分都较高，说明剖宫产儿童患心血管疾病的风险高于顺产儿童。

论文作者之一、詹姆斯·库克大学的亚库特·法蒂玛说，顺产过程会使新生儿接触到母亲体内的一些微生物群，

五十岁以上易发 接种疫苗可预防

据浙江老年报讯 最近，王大爷一侧的腰背陆续长出一串密集水泡，持续“触电”般的刺痛感让他寝食难安，王大爷用了各种民间土方都无法缓解。在老伴陪同下，他来到浙江省人民医院皮肤科主任医师陶小华的门诊。

“这是带状疱疹。”陶小华说，这种疾病在中老年群体中比较常见，经常呈带状长在腰腹部，一般不超过正中线。有些患者的带状疱疹可以自愈，所以就有人以为只是长了疹子，过段时间就消退了，亦或是想等着找土方子用，不到医院治疗。陶小华表示，这是非常错误的想法。延误治疗会使病情加重，并增加带状疱疹后遗症发生的概率，导致带状疱疹后遗神经痛。

50岁以上中老年人是带状疱疹易发人群，年龄越大越容易患病，病情也越严重。即使身体健康，50岁以后患带状疱疹的风险也会陡然增加。在中国，50岁以上人群每年新发带状疱疹约156万人。

对于糖尿病、慢性肾病、心血管疾病、慢阻肺、类风湿关节炎等慢性病患者以及免疫功能低下人群，患带状疱疹风险也会随之增加。如果出现一侧皮肤的丘疱疹，伴随明显阵发性疼痛，建议尽早就医排除带状疱疹可能。

目前，临床对于带状疱疹及其并发症的治疗主要是抗病毒、营养神经及镇痛治疗，但中间过程比较痛苦。陶小华提醒，及时尽早接种疫苗是有效的预防控制手段。

重组带状疱疹疫苗可以有效预防50岁及以上成人带状疱疹。III期临床研究数据显示，带状疱疹疫苗可以为50岁及以上各年龄组人群提供超过90%的保护效力。



实后在10~15厘米，侧卧时枕头高度约等于肩膀高度，枕头要垫在脖子下。

有了睡意再上床，不要在床上看报纸、小说、电视等。尽可能定时就寝、定时起床，最好晚上11时以前睡觉。即使前一晚没睡好，隔天仍要定时起床。中

午可打个盹，半个小时左右。睡前不要让大脑处于兴奋状态，适当体力活动有助于睡眠。晚餐适量，不宜过饱 and 饥饿。睡前不要喝太多水或酒精性饮料。

林铮提醒，要想改善睡眠，心境平和是关键。睡眠障碍不可怕，是可治疗的疾病，关键是把不安宁的心态放下来。

早睡早起和晚睡晚起哪个更好

同样睡够8小时，每天22时至次日早上6时睡觉，和24时至次日8时睡觉，甚至凌晨2时睡到10时，有区别吗？对健康的影响大吗？最近，这个问题上了热搜。

心理学研究表明，人的节律、生物钟的可调节性相当大，只要能维持稳定时间，那么对人的健康其实没有太大影响。人体内各个器官会根据你的作息时间来调整工作时间。

真正会对身体产生危害的是切换节律。比如工作日23时睡，周末就凌晨1时睡，这会让你的身体无所适从，时间久了，身体和心理都会产生问题。

林铮指出，对于老年人来说，最佳的模式是22时前入睡，时长达到六七个小时。如果睡眠时间少于4小时或大于10小时，认知障碍风险会显著增高。