

秋冬交替老年人常见病多发,中医养生预防疾病、治未病

中医专家支招,防治老年常见病



□半岛全媒体记者 王鑫鑫

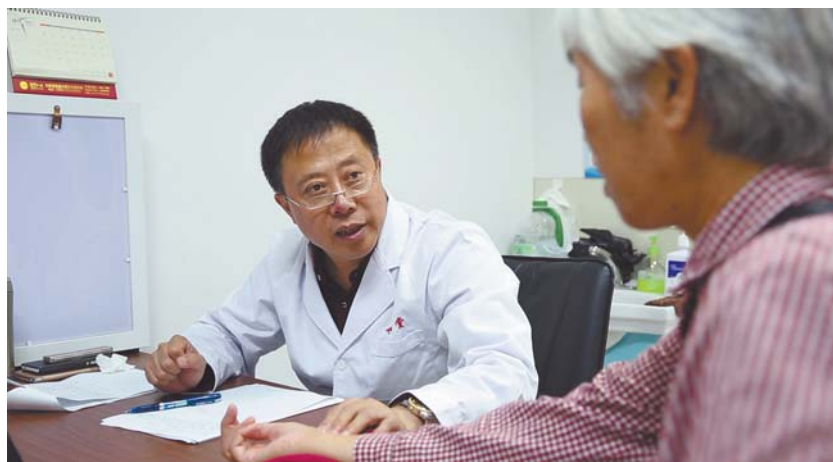
重阳节就要到了,重阳节又称老人节,老年人的健康、养生一直是备受关注的话题。老年人常见的疾病有哪些?中医在守护老年人健康方面有何特色和优势?随着天气变冷,老年人饮食起居等方面需要注意什么?为此,记者采访中医保健专家为老年人梳理常见病并支招。

老年人要警惕这些常见病

“老掉牙”“老胳膊老腿”“老糊涂”……随着年龄增长,一些恼人的“老年病”也随之缠上身,不仅降低了晚年的生活质量,还威胁着老人们的生命安全。

青岛市海慈医疗集团保健科主任魏陵博对老年病进行了系统的分析。他表示,总的来说,老年人常见病、多发病以一些基础病、慢性病、顽固性疾病为主,具体来看,包括以下几大类:

呼吸系统疾病。如老年慢性支气管



中医专家罗占君为老年患者把脉。

炎、气管炎、慢阻肺、哮喘等。当气温降低、季节交替之际,受冷空气、污染天气、抽烟等因素影响,容易诱发憋喘、咳嗽等症状。

心脑血管和代谢性疾病。如高血压、高血脂、高血糖这“三姐妹”、冠心病、糖尿病、脑卒中等。少吃懒动、抽烟熬夜、大鱼大肉等不良的生活和饮食习惯都容易造成这些疾病的发生。

骨关节疾病。如颈肩腰腿痛、骨关节炎、腱鞘炎、腰椎间盘突出症等。

循环系统疾病。“重阳节前后,天气变冷,老年人本身阳气不足,血液循环不畅,身体末端受影响,容易手脚冰凉、抽筋等。”魏陵博说。

情绪问题。受气温影响,老年人外出活动减少,交流减少的情况下,容易出现抑郁情绪,加之年轻时候压力大、退休后突然空虚、大脑老化等,患上老年焦虑症、老年痴呆的风险也大大增加。

老年衰弱。魏陵博称,食欲不振、肌肉减少、夜尿增多等衰弱症状,与季节因素关系不大,与气虚、肾虚等有关。

其他慢病。如喝大酒引起的慢性肝病,西药损伤引起的肝衰,60岁以后老年男性的前列腺疾病,慢性脾胃病等。

中医防治老年病优势明显

老年病困扰着老人们的生活,防治工作显得尤为关键。在这方面,近年来,中医的地位日益重要。

据介绍,中医养生,就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿的一种医事活动。中医养生重在整体性和系统性,目的是预防疾病,治未病。中医通过调理阴阳、平衡脏腑、未病先治的理论,带给老人的不仅是健康的体魄,更在心理上起到良好的辅导作用。

医生举例,一到秋冬季节,有些老人便口干舌燥,中医大夫会建议用百合、枸杞、菊花、雪梨等做茶饮、煲汤或煮粥等,来达到滋阴生津、润肺去火的目的。对付颈肩腰腿疼痛,可采用外敷、熏蒸、刮痧、针灸等手法,达到止痛放松的效果。当脾胃不好时,可咀嚼山楂片、姜片,黄芪人参泡水喝等,健脾和胃。

在山东世医堂中医专家罗占君看来,中医专治的针对性调理理念,以中医望闻问切的诊断方式配合辨证施治的中医手法;利用中药调理、针灸拔罐、贴敷刮痧等手段,根据个人的具体身体和心理状态,搭配出最贴切的养生方案,有的放矢地进行专业综合调理,不仅疗效好,副作用也小。

魏陵博补充道,“中医的特色和优势归结起来就是一个字:补。”中医讲究阴阳平衡,现在正是吃膏方的季节,通过补气养血补肾,可以调解亚健康,达到整体机能的协调。而且中医“恬淡虚无”的理念,对于人的心态平衡也大有裨益。

世医堂引领区域中医发展之路

新院区重阳开业在即,名医荟萃道地药材服务全省百姓

□半岛全媒体记者 王鑫鑫

从青岛市南区一个中医门诊落地生根,短短两年遍地开花开启连锁化经营,再转战到济南谱写服务全省新篇章……山东世医堂,一家以中华传统医学的未病先治、天人合一为理论基础,集诊疗、养生功能于一体的大型中医专业机构一路走来,走出了一条以中医为主,中西医结合为特色的发展之路,真正使中医文化成为惠民利民的仁术良方。10月28日,坐落于市南区东海中路30号的第四家世医堂中医门诊开业,届时将成为省内最大的中医门诊。

连锁发展,中医药服务全省百姓

世医堂是以中华传统医学的未病先治、天人合一为理论基础,集诊疗、养生功能于一体的大型中医专业机构,也是集医疗、临床、科研为一体的创新型中医诊疗机构,是目前岛城最大的中医调治养生专业医疗机构;也是青岛市乃至山东省内最大的中医药文化传播基地。世医堂中医人

一直秉承着“弘扬中医文化,传承国医精粹”的办院宗旨,大力弘扬“普同一等,救死扶伤”的中医精神,始终坚持把广大病患的疾病痛苦放在首位。

它与青岛的缘分要从2014年说起。2014年,在青岛市南区,一家斥资千万、占地1200㎡的世医堂中医门诊建成,这标志着山东世医堂正式落户岛城,服务了岛城近万名患者,为他们解除病痛,带来健康。期间迅速发展,短短两年时间,于2016年9月正式开启连锁化经营模式。连锁化经营模式的开启,昭示了世医堂普及中医文化的决心和实力。

世医堂第二家中医门诊同样系千万巨资打造,坐落于市北长春路87号,占地1800㎡,周边人流密集,地段繁华,汇集多名中国名医大家。2017年3月,坐落于济南市槐荫区经七路631-8号的济南世医堂中医门诊部正式开业,自此真正实现了里程碑式的跨越发展,开业半年来,方便更多老百姓不出家门就可享受全国名贵的诊疗,开启了服务全省的新篇章,全省百姓将有更多机会和渠道了解中医大家的治病绝学和养生之道。

2017年10月28日,坐落于市南

区东海中路30号的第四家世医堂中医门诊开业,届时将成为省内最大的中医门诊,再次扩大了服务覆盖面积,昭示着世医堂做大做强的发展信心,走出一条以中医为主,中西医结合为特色的发展之路,真正使中医文化成为惠民利民的仁术良方。

名医荟萃,打造顶级专业医疗团队

世医堂竭力为山东人民治疗疾病,把最专业的医疗水准和技术奉献给广大群众,同时作为青岛市人力资源和社会保障局批准的医保定点单位,世医堂始终坚持让岛城市民享受到最便捷的诊疗服务和最佳的治疗效果,大爱济世,惠普岛城!

为了让老百姓真正享受到中医大家的诊疗服务,世医堂汇集了全国最知名的中医大师,一大批全国名老中医专家,如苏凤哲、张维骏、罗占君、孟昭阳、孙西庆、冯建华、郑祖峰、田庆华、白志军、张丽杰等,打造出老中青三级梯队、全方位、顶级的医疗团队,分别针对高血压、失眠、糖尿病、心脑血管病、风湿、颈

肩腰腿痛病、痛风、呼吸系统疾病,如:哮喘、肿瘤、肝病、肾脏病、系统性红斑狼疮、妇科,更年期综合症、不孕不育、皮肤病等病症都有自己的专业所长,真正实现“辩证施治、一人一方、以人为本”的医疗理念。

道地药材,品种完备,质优价廉。医堂中药房备有近千种中药材,是山东省种类最全、品质最高的中药材储备医疗机构;世医堂提供代煎药服务,真正替患者解决自己熬制中药的难题。

在改善服务质量、提高服务水平,世医堂还不断强化医疗质量管理,完善硬件设施、化验、B超等功能科室设备先进,功能完备。同时,不断创新中医的治疗新途径,开展的中医针灸、推拿、按摩、火罐、复位、理疗等中医医疗服务。完美地实现了中西医设备相结合的技术要求,更好地为患者提供系统化的治疗,为病患的疾病康复提供了切实有力的保障。

不积跬步,无以至千里,未来的世医堂将继续以更好的医疗质量,更高的救治水准为老板姓解除疾病的困扰,展现中医文化瑰宝的神奇魅力!

看中医 用好药 就到山东世医堂

电话:0532-85707878 世医堂地址:市南门诊:市南区莱芜一路2号 市北门诊:市北区长春路87号 银海门诊:青岛市南区东海中路30号银海大世界内