

老人秋季重“养心”，常做两个动作能更舒心



秋季，自然界阳气渐收，阴气渐长，秋风劲急，气候干燥。人们起居调摄应与气候变化相适应，以免秋天肃杀之气对人体产生不良影响。为此，老年人应调摄精神，白天宜

以平素所好的事物，随意玩乐，并积极参加一些有益而力所能及的社会活动，保持乐观向上的情绪，以走出凄凉低落的窘境。

坚持户外锻炼

秋季是一个丰收的季节，稻花飘香，谷子金黄，花果争艳，空气清新，中老年朋友们应积极锻炼身体，提高健康水平，增强抗病能力。选个好天气，找一处宽阔的场地，约上三五知己，进行体育运动，无论是爬山、踢毽子、八段锦，只要选择适合自己的运动，就可以为身体注入新的活力，促进新陈代谢，保持一个好心情。

坚持按时起居

秋天气候波动，早秋由暑期湿热向深秋寒凉过度，身体也随自然变化而逐渐收敛，阳气逐渐向内收敛，所以注重精神调养是秋季养心的关键。心平气和以养性，清心醒脑以养神。按时起居，保持充足的睡眠，为日常补充精力，其重要性不言而喻。故人言“卧，休也，为养生之要务”，人在睡眠是，机体各系统器官的活动相对减弱，减少了能量的消耗，使得身体能够得到恢复，才能用充足的精神面对每一天。

坚持呵护精神

伴随着易变的天气，秋季也容易使人情绪波动、脾气暴躁，平时多接近大自然可以让狂躁的心平静不少，并且可以看到夏季没有看到的景色呢！如果真的觉得心里无法平静，也可以借着运动将心底的不满情绪发泄出来。或者找朋友走走，尽量不要让自己处于孤单压抑的环境中。要知道，十尺寒冰非一日之寒，压抑着会让自己的内心更加抑郁。

北京中医药大学东方医院按摩理疗科刘杨医生建议，常做两个动作能帮助在秋季疏肝理气、益气养心：

1、从腋下的大包穴开始，沿心下到胸骨正中做一个弧形的推拉动作，来回往返操作30遍；

2、再以大鱼际推擦膻中穴30遍。

操作时速度不要太快，一秒钟2遍就可以了，不能憋气，自然呼吸，以局部微微发热为度。

养生之道，注意养身，更重于养心。在秋季来临之际，希望大家能以平常的心态迎接。

注意！这种“长寿菜”10人吃出肾损伤！很多老广爱吃

马齿苋，相信很多人都吃过，这种鲜美的野菜，因为可以被用做中药材，还被称为“长寿菜”。

但最近，在浙江大学医学院附属第一医院肾脏病中心接连收治了6例，因吃马齿苋导致急性肾损伤的患者。

此外，台州市立医院肾内科近来也陆续收治了4例患者同样是因为吃了马齿苋，为啥让人吃出肾损伤？

近日，浙大一院肾脏病中心连续收治了6例急性肾损伤患者，都是吃了马齿苋后才出现病情的。

据介绍，近期，浙江台州的老苗连吃了两餐清炒马齿苋，肌酐升到424.2umol/L。家人立即从台州将其送到浙大一院，经过肾穿刺检查后，发现肾小管里满是肾结晶。

不止浙大一院，台州市立医院近来也接到了4个因马齿苋而伤肾的病患。

该院的柯沙沙医生介绍，台州的老张今年60多岁，有痛风病史。他发烧38.5℃两天，先是去呼吸科看病，结果血化验发现肌酐有500 umol/L，被转到肾内科。

老张入院时已经是急性肾衰竭，肾穿刺结果是间质性肾炎，医生们考虑是药物或中毒引起。但老张想了又想，也没找出发烧前吃了什么特殊的食物、药物或者接触过什么农药、毒物，就只是前两天吃过马齿苋。

浙大一院肾脏病中心副主任韩飞表示：“马齿苋含有草酸，而草酸容易形成草酸结晶，堵在肾小管，导致人体的毒素不能及时排出引起急性肾损伤。”

关键一步：吃之前焯水

“马齿苋吃之前最好焯下水，这样就可以去掉很多草酸。”韩飞表示，“中招”的患者有一个共性就是直接炒着吃马齿苋，如果短时间之内摄入大量马齿苋，很有可能就会造成急性肾损伤，尤其是平时就有肾病基础的患者或者有其他代谢类疾病的人，马齿苋的大量草酸一“添堵”，就彻底击溃了肾功能。

“我们还接诊过吃苦瓜导致肾功能损伤的患者。”韩飞主任医师提醒道，像苦瓜、马齿苋、菠菜等首先不建议短时间之内大量食用，吃之前最好焯水，这样可以去掉大部分草酸。

如果食用后出现恶心呕吐、小便减少、身体浮肿等症状，需尽快就医排查是否已出现肾功能损伤。因为急性肾损伤若治疗不及时，会发展成为慢性肾脏病。

知识知多点

据相关调查显示，肾结石的发病率较高，每20个人中，就会有1个患肾结石。目前，我国成人肾结石患者约有6120万，而且青壮年占比多，南方地区的发病率又显著高于北方！

在某些因素的影响下，尿中晶体物质，如磷酸钙、草酸钙等浓度过高或溶解度降低，呈过饱和状态，析出结晶，并在局部生长、聚积，最终形成结石。

肾结石的形成与个人饮食习惯也有非常大的关系：

7大习惯，养结石

1. 吃太多含草酸的食物

80%的肾结石为含钙结石，主要成分为草酸钙、磷酸钙。如果摄入过多的这些成分，超出了我们的代谢能力，再遇到少尿、感染等情况，就很容易发生肾结石了。

记住：茶、菠菜、芹菜、竹笋、可可、李子、葡萄等都是富含草酸的食物，吃时要注意方法和食用量。比如，茶最好喝淡茶，不要空腹饮用；菠菜吃的时候用热水焯一下。

2. 吃的太油腻

脂肪会减少肠道中可结合的钙，从而引起对草酸盐的吸收增多，形成结石。喝水少、尿量少的时候，更容易导致结石。

记住：少吃肥肉，成人每人每日食用油控制在25克以内。吃的油腻了，别忘了多喝水，尤其是夏季出汗多的时候。

3. 不爱喝水

保证足够的饮水，不仅能预防结石，还能促进小结石的排出。夏季本来人出汗多，尿量会减少，如果不及时补充水分，尿中的结晶沉积，就容易形成结石。

记住：保证每日至少摄入1500-1700毫升饮水量，晚间也要饮一定量的水，有利于防止肾结石的形成。有些人出汗多，则需要喝更多的水。

4. 饮料代替白开水

饮料不能代替白开水。饮料中的草酸钙、磷酸盐含量高，这些都是最常见的结石成分；啤酒有快速利尿的效果，容易造成人体短时间内脱水。所以，爱喝饮料、啤酒，喝水又少的人患结石的概率大增。

5. 喜欢海鲜配啤酒



有一种结石叫做尿酸结石，是体内嘌呤代谢紊乱的产物。想海鲜配啤酒，就是一种高嘌呤的吃法。

记住：海产品、动物内脏、浓肉汤等，均含有较多嘌呤成分。痛风患者及尿酸结石患者应少吃高嘌呤食品。

6. 吃的太咸

吃的太咸，钠含量高，会增加尿液中钙的排泄。更多的钙碰到草酸、尿酸，结石概率会增高。

记住：每人每日盐摄入量控制在6克以内，少吃火腿、香肠、咸蛋、酱料、豆腐乳、沙茶酱等。

7. 吃的太甜

糖也会增加尿液中钙的排泄，摄入糖越多，形成结石的风险越高。

记住：每人每日添加糖的摄入量最好控制在25克以内。少吃一些甜点、糖饮料等。

欢迎新病人
前来就诊并有优惠！

孙元沛 牙医博士
Richard Sun, D.D.S.
美国植牙和美容牙齿学会会员 (AAID, AACD)
芝加哥 Illinois 大学牙医博士，牙周病专科医师
西雅图美容牙科研究所人工植牙专家

主治：

- 🦷 牙科急诊
- 🦷 美容牙科
- 🦷 人工植牙
- 🦷 洗牙
- 🦷 固定假牙
- 🦷 各种牙科疑难杂症
- 🦷 活动假牙
- 🦷 牙齿本色填补
- 🦷 根管治疗
- 🦷 儿童牙科
- 🦷 牙周病、拔牙
- 🦷 数码X光

“Washingtonian Magazine-Top Dentist”

亚美牙医中心

Asian American Dental Center



Coupon

1. 免费咨询：free consultation /second opinion (X-ray 除外)
2. 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350)
3. 首次就诊特价：\$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)

接受多种牙科保险
无保险者特别优惠！

胡李嘉莉 牙医博士
Kelly Hu (D.M.D.)
加州 UCLA
马里兰大学牙医博士

管国恩 牙医博士
April Kwan (D.D.S.)
德州大学牙医博士
美国牙医学协会会员

维州诊所：571-313-1535
11872 Sunrise Valley Dr. Suite 101
Reston, VA 20191

马州诊所：301-921-6338
9087 Shady Grove Court,
Gaithersburg, MD 20877

本诊所为
提供透明牙套
矫正治疗服务。



INVISALIGN
2020
PREFERRED
PROVIDER