

时令养生

冬季护心 牢记“321”

近日随着冷空气的来袭,天气越来越冷,导致老年人心脏病高发。之所以这样,主要是因为冬季气温低,使得老年人的血管长期处于收缩的状态,致使心脏承受的压力越来越大,进而加重病情。因此,老年朋友不妨看看心内科专家分享的“321”护心口诀。

识别心梗 牢记三个信号

医生说,心梗是有预兆的,需要留心相关信号。

第一,原来没有心脏病的人,如果突然心慌、胸痛,一活动就发作,休息三五分钟也不能缓解,心血管就有可能堵塞了,一定要及时就医。

第二,原来有心脏病的人,最近如果胸痛时间明显加长,或者发作频率明显增加,就意味着很可能由稳定心绞痛变成不稳定心绞痛,患心梗的风险将大大增加。

第三,胸痛、胸闷超过15分钟或服药后不缓解,还伴有出大汗等症状,就有可能是心梗发作,应立即拨打120急救电话,不建议自行前往医院。

医生说,以上都是心梗的常见信号,此外还有一些不典型信号,比如胃

痛、烧心、牙痛、背痛,并且都与活动有关。出现这些症状时,一定要及时就诊,以免延误治疗。

安心过冬 需调整两方面

医生说,气温下降会引起血管收缩导致血压升高,而血压升高是心梗发生的危险因素,加上入冬后容易患呼吸系统疾病,加剧心脏负担。这就是为什么心血管疾病容易在冬季,尤其是冷空气来袭时高发。另外,很多老年人天冷后活动量变少,又喜欢吃口味重的高热量食物,导致血脂变稠,增加心脏负担。

要想冬季远离心血管疾病,在起居习惯和饮食结构两方面要及时调整:

1. 入冬后提倡老年人早睡晚起,最好等太阳出来再出门,不要频繁来往于室内、室外,尽量避免血压波动。

2. 很多人喜欢在冬季进补,但老年人冬季应多吃富含纤维素的食物,以清淡饮食为主,这样不易血脂黏稠。老年人要学会根据自己的每日活动量增减能量摄入,如果当天活动量小,就要适当少吃些。

有心脏病 要留神一件事

医生说,有心脏病史的老年人,要格外关注排便情况,有不少便秘的老年人会因用力排便而引发心脏病。

在这里,有一个通便小妙招:吃红心火龙果很管用。如果心脏病患者还同时患有糖尿病,可以吃韭菜或芹菜,通便效果也不错,还可以贴敷一些促排便的中药。总之,有心脏病史的老年人要格外关注排便情况,超过3天不排便,一定要想办法解决。

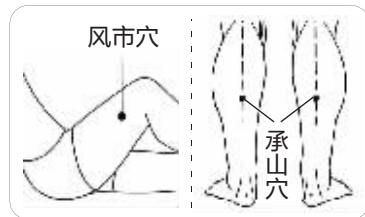
□骆玉婉

穴位养生

按这两个穴位 缓解腿脚疼痛

老年人容易出现腿脚疼痛的情况,此时可立即按摩两个穴位,能很好地起到缓解疼痛的作用。

风市穴 直立,手下垂于体侧,中指指尖所到处即是该穴。按摩该穴,可缓解脚痛、腿膝酸痛、下肢神经麻痹等。



承山穴 位于人体的小腿后面正中,当伸直小腿或足跟上提时,腓肠肌肌腹下出现的尖角凹陷处即是。按摩该穴,可缓解腰腿疼痛、坐骨神经痛、足跟疼痛、膝盖劳累等不适。

家庭保健

饭后三件事助消化

对于老年人来说,饭后正确的养生习惯可以使老年人维持良好的肠道功能,促进营养全面吸收,有效预防消化道疾病,增强体质。

先漱口 将漱口水或清水含在口内,闭上嘴,然后鼓动两腮与唇部,使水在口腔内充分与牙齿接触,利用水的冲力反复冲洗口腔各个部位,这样就能清除存留在牙缝中的食物残渣和软垢。

歇一会儿 饭后休息30分钟再走动,有助于促进胃肠蠕动,分泌胃肠消化液。对于胃下垂的老年人,饭后最好适当平躺一会儿,因为胃下垂受体位影响大,平躺时感觉稍好,如果饭后立刻走动,会加重食物对胃及小肠的刺激,容易引起消化不良或腹痛。

揉揉腹 以掌心着腹,以肚脐为中心,慢而轻柔地顺时针和逆时针各按摩20圈。 □唐明智

老年人散步有讲究

散步有益健康,但是散步的运动量不够,达不到健身的目的,散步的运动量过大或方式不对则会损害健康。因此,针对老年人体弱多病的特点,推荐几种适合老年人的散步方式。

普通散步 慢速60-70步/分钟,中速80-90步/分钟,每次30-40分钟。此法适合患有动脉硬化、严重高血压、下肢有轻度缺血的老年人。

快速散步 散步时昂首挺胸、阔步向前,每分钟90-120步,每次30-40分钟。此法适合患有慢性关节炎、高血脂和肥胖的老年人。

摆臂散步 散步时,两臂随步伐节奏做较大幅度摆动,可增强骨关节和胸腔功能。每分钟60-90步,每次30-60分钟。此法适合患有肩周炎、肺气肿、胸闷及慢性支气管炎的老年人。

倒退散步 散步时双手叉腰,两膝挺直。先后退、再向前走各100步,如此反复多遍,以不觉疲劳为宜。此法适合患有颈肩腰腿痛、胃肠功能紊乱的老年人。 □张广有

疾病警报

有的“重感冒” 或是脑梗

日前,76岁的张先生早上起床后突然出现头晕、声音嘶哑症状,刚开始以为是重感冒,就随便吃了点感冒药,但并不见好转。服药后第二天,他突然出现两腿发软、站立困难的状况,家人把他送到医院,被诊断为隐性脑梗死。

脑梗死又称缺血性脑卒中,是指局部脑组织因血液循环障碍,缺血、缺氧而发生的坏死。大家往往对脑梗死的认识多局限在偏瘫,殊不知脑梗死还有很多种表现形式。

对于症状不典型的脑梗死,医学上称之为隐性脑梗死,通常可以表现为突然眼前发黑或失明、视物成双、记忆力下降、头晕伴恶心呕吐等,对于中老年人来说,出现上述症状应引起注意并及时到医院就诊。 □杨改清

健身有方

老年人运动宜丰富多样

近日,多位专家为老年人运动保健提供了翔实的建议,推荐了基于不同需求的运动处方,以帮助老年人持之以恒地运动,减少关节损伤风险。

专家建议,老年人运动遵循多样性,应包括有氧运动、力量训练和平衡训练。对于没有明确健康问题的老年人,专家推荐了最佳抗衰老与功能维持运动:

抗阻训练 可提升老年人肌肉力量、爆发力、耐力及最大摄氧能力。这关系到老年人起立、坐下时有没有劲儿,能不能坐、站、走较长时间。

建议老年人每天进行1-3组抗阻训练,如卧推、深蹲、伸膝和屈膝练习等,还可以通过调整锻炼姿势、单侧或双侧练习等,找到适应的运动强度。每个动作重复8-12次为一组,两组间休息3分钟。

专家提醒,抗阻训练速度应从慢速过度到中等速度;由低强度开始渐进式加强,即从游刃有余逐步增加负荷至略

感困难。

有氧训练 可改善老年人心肺功能,有益身心健康。建议每周选择3-7天,每天运动20-60分钟。

有氧运动方式多种多样,如跳舞、骑自行车、徒步、慢跑、长跑、游泳等。如果正在服用降压药或佩戴起搏器,应在医生指导下,视老人身体状况确定运动时长、强度。

平衡训练 包括太极拳、站式瑜伽、直线行走、单腿站立、跨过物体、缓慢上下爬梯、转体运动、原地踮脚站立、在柔软的表面(如泡沫垫)上行走、在移动车辆(如公共汽车或火车)上保持平衡等。

有余力的老年人,还可尝试“双重任务”,在练习平衡的同时,添加认知干扰或其他辅助锻炼。如在直线行走时进行口算、保持单腿站立姿势时尽量多地说出一些词语等。这种平衡训练,最好每天都要坚持进行。 □陈宗伦

养生一得

注重养生 “药罐子”变身“不老翁”



家附近有一块空地,一有空闲我就去除草松土、栽花种菜,从事力所能及的劳动锻炼。所住小区添置了骑马机、三维扭腰器和太空漫步机等体育设施后,我每天都去玩一玩。

我的生活很有规律,每天早上六七点钟睡醒后先在床上静躺一会儿,接着上下左右轻叩牙齿,细抚面颊、下颌各三十多下,然后起床,到外面慢走一会儿。每天晚上睡觉前洗个热水澡。一年四季不用电扇、空调,夏天热了扇扇子,冬季冷时多穿衣。

2001年,因治疗胃癌,我做了全胃切除手术。没有了胃,进食全靠牙齿细嚼慢咽,食物直接进入食道和小肠。我严格遵照医嘱,能吃就吃,少吃多餐,崇尚清淡,不吃苦、辣、酸等刺激性食物,也不乱吃补品。我原先患有严重的眩晕症、脑血管硬化,通过读书看报,得知适量饮用干红葡萄酒有疗效,试用半年

后,到医院一检查,果然发现各项指标都恢复正常了,就一直坚持了下来。

自退休至今,我与时俱进,从未间断过学习,每年都要自费订购大量报刊、书籍,累计撰写养生心得、笔记达20多万字,从中学到了很多有益的养生保健知识。但我每次学习一般不超过半小时,兴趣再浓也得放下,以免影响视力和脑力。每逢周末、节假日,儿孙都要抽空跟我聚一聚,让我享受到和谐大家庭的天伦之乐,倍感身心舒畅。

持之以恒的学习、锻炼,良好的生活习惯,乐观向上的精神,使我视野开阔、思维活跃;耳聪目明、黄发儿齿,越活越年轻。大伙都夸我是“不老翁”,根本不像一个年近八旬的耄耋老人。我将自己的心得归纳为:以健康为中心,糊涂点、潇洒点;忘记年龄、忘记疾病、忘记恩怨、忘记过去,愿与老年朋友分享,共度美好晚年。 □王卫斌

早年工作时,由于长年劳累加上不注意身体,我落下了一身毛病,一年四季药不离口,被人戏称为“药罐子”。退休后,我开始注重养生保健,居然越老身体越好。

我患有风湿性关节炎,常常手脚麻木,而且特别怕冷,一点受不得风寒。为此,我自创了一套运动疗法,手臂平伸、后压、旋转、复原,手掌按住膝盖一蹲一起,拍打双腿,如此循环往复,直到做累了为止。

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文 投稿邮箱:59180151@qq.com