

时令养生



# 预防倒春寒来袭 先要护好心和脑

初春时节气温变化大,血压波动大,致使人们容易感冒、心脑血管疾病高发。专家提醒,每年的3月都是一年中心脑血管疾病的高发时段,有高血压等慢性疾病的中老年人尤其需要多加防范。

## 倒春寒致心血管疾病高发

日前,63岁的李女士突发脑出血昏迷,被送到医院急诊科手术,目前正在康复中。李女士有脑出血病史,前段时间气温变化大,引起血压波动,导致脑出血复发。

72岁的李先生因心慌、胸闷、气短,睡觉时喘不过气来,在心内科被诊断为冠心病、急性心梗、心衰,被收住院治疗。其妻子在陪护时说的“我的腿也肿了”,引起了医生的警觉,一检查果然她也有心血管严重狭窄。医生为夫妻俩都做了介入手术。医生分析,夫妻二人同患冠心病,与他们爱吃荤不吃素、都有几十年的吸烟史等有关。此外,天气频繁变化也是致病因素。

## 高危人群警惕六症状

医生介绍,脑出血以60-70岁的高血压患者多见,由于情绪、天气变化、便

秘、屏气等因素导致血压突然升高,从而引发本身硬化、薄弱的血管发生破裂。

医生提醒,脑出血往往突然发生,若出现以下症状需警惕,请及时就医。

1. 出现剧烈头痛或长期头痛突然加重,尤其伴有严重恶心呕吐或颈背部疼痛等。
2. 突然发生肢体麻木、无力、口角歪斜等。
3. 突然说不出话,或说话含糊,或听不懂别人说话等。
4. 有视物模糊、眼部胀痛和重影等。
5. 发生原因不明的困倦或神志不清、躁动,尤其伴大小便失禁等。
6. 突发头晕、视物旋转、晕倒在地、意识模糊或昏迷。

医生提醒,有高血压、长期吸烟、饮食不均衡、少运动、血脂异常、糖尿病、慢性肾病、睡眠障碍的患者都是心脑血管疾病的高危人群,在春季要特别注意防范。心血管疾病发病时,患者会出现

胸闷、难以形容的压迫感,如果5-15分钟内症状不缓解,应马上就医。

## 预防心脑血管疾病五注意

医生提醒,春季预防心脑血管疾病,建议做好以下几点。

1. 稳定血压。遵医嘱规范用药,勿随意更换调整用药。避免精神紧张、情绪激动。
2. 清淡饮食。多吃一些蔬果、豆制品,配适量瘦肉、蛋、鱼,少吃动物内脏,忌烟酒。
3. 保持大便畅通。不要过于用力排便,否则腹压升高,血压和颅内压也会升高,可导致血管破裂。
4. 防寒保暖,户外活动不宜晨起过早,勿过度运动。注意劳逸结合,保证足够睡眠。
5. 早起饮温开水500毫升,一日三餐外多饮水,有助于稀释血液,避免血栓形成。

据《广州日报》

有此一说

## 心脏不舒服 也许是甲亢

临床发现,有时心脏不舒服可能是甲亢导致的。甲亢性心脏病是甲亢的一种特殊临床表现,往往病程长。患者多有持续性心悸,感觉心跳有力,严重时气短、不能平卧,出现心力衰竭的表现及心律失常等。甲亢患者只有尽早治疗,才能预防甲亢性心脏病的发生。

□吴彩兰

疾病提醒

## 新发头痛不可小觑

尽管年近七旬,但夏女士身体一直很健康,然而一个月前,突如其来的剧烈头痛让她住进了ICU,头颅CT显示脑梗死。治疗一周后,夏女士的情况趋于稳定,可头颅CT结果却显示:病灶消失了。

医生表示,夏女士患的是可逆性后部脑病综合征。这是一种可逆性的血管源性水肿性疾病,临床伴有急性神经系统症状,如癫痫发作、精神异常、意识障碍、头痛、视觉障碍等。常见原因有高血压、肾衰竭、自身免疫性疾病等。当血压控制住后,脑水肿得到缓解,患者的临床症状和头颅CT病灶自然就好起来了。因此,对于新发的头痛、头晕、肢体无力、麻木、口齿不清等症状,中老年人应及时就医。

据《每日商报》

疾病提醒

## 三个动作养护膝盖

年龄一大,很多老年人在上下楼梯时总感觉膝盖无力甚至疼痛,下蹲起立都很困难,这是膝关节退变的征兆。在这里,给大家推荐三个动作,坚持练习,能很好地养护膝盖、延缓膝关节退变。

**静蹲** 背对墙壁站立,双脚打开与肩同宽,身体缓慢下蹲。下蹲时,两眼平视前方,膝关节屈曲90度,不能超过脚尖。

**金鸡独立** 自然站立,单腿屈膝并后伸髋关节,用手握踝向上牵拉,以大腿前侧肌肉有酸感为宜。

**踩台阶** 自然站立,前脚掌踩于高出地面的物体例如台阶,足跟悬空并下压,足背屈,身体前倾。这个动作可以牵拉小腿后侧的肌肉,明显降低腓窝的肌张力,让屈膝更简单。

平时,老年人可适当多吃点富含蛋白质、钙质的食物,如牛奶、大豆、鱼虾等,及时补充营养素。□陈耀龙

穴位养生

## 按这仨穴位 延缓脑老化

对于老年人来说,脑老化是一个不可抗拒的自然规律,但如果通过合理的方法来加强预防和早期干预,是可以有效延缓脑老化并对老年痴呆预防起到积极作用的。

**按百会** 按揉百会穴(头顶正中),每次10分钟,每日1次。按揉百会穴有醒脑开窍的功效,可以增强记忆力,提高大脑的灵敏度,帮助远离老年痴呆。

**掐太冲** 用一侧手的大拇指掐同侧的太冲穴(足背第一二跖骨结合部前凹陷处),力度以感觉微痛为宜。每次3分钟,每日2次。研究发现,掐太冲穴可使脑内乙酰胆碱酯酶降低,增加乙酰胆碱分泌,提高大脑空间位置感知能力,延缓老年痴呆病情进展。

**揉合谷** 用一侧手的大拇指按揉另一侧手的合谷穴(手背第一二掌骨之间,约在第二掌骨中点处),力度以感觉微痛为宜,每次3分钟,每日1次,可增强大脑灵敏度。

预防脑老化,还应养成良好的饮食习惯,多吃鱼、鸡蛋、玉米、海带、南瓜、花生、香蕉和菠菜等;多动脑,如阅读、下棋、写字、打扑克等;经常与他人交流,保持良好的心态和愉快的心情;坚持锻炼身体,适当参加户外活动,以保持健康的身心状态。□蔡丽



## 左臂内侧发沉发麻 问题或在心脏

最近,65岁的王女士每次走路时间超过5分钟,左臂内侧就会发沉发麻,休息后症状就会消失。王女士到医院检查,结果显示,她患上了严重的冠状动脉狭窄,需要放支架治疗。

人体支配心脏和左臂内侧的神经同属一条神经,如果有冠心病、心绞痛、心梗等疾病,左臂往往会有症状。另外,因冠心病引起的左臂发沉发麻和其他原因导致的症状并不一样,如果是颈椎、腰椎引起的胳膊发麻,一般症状会持续,而且不受走路、大量活动等影响。而因冠心病引起的左臂症状则有明显的诱因,比如长时间走路、大喊大叫、情绪激动等,当这些条件不存在时,左臂内侧的发沉发麻症状也会随之消失。□王洪兴

## 与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:59180151@qq.com。

养生一得

## 养生保健 少去医院

葛大爷老两口虽然都已年逾八十,但仍然腰板挺直,腿脚利索。与葛大爷近距离接触后,笔者对他平时简单而实用的健康生活方式,有了进一步的了解。

### 饭 要搭配着吃

葛大爷说,上年纪了,在吃上还真就得讲究点儿,要各种食物搭配着吃。一是荤素搭配再加“一菇”。每餐都有一荤(肉或鱼),保证蛋白质、脂肪的供应;一素(蔬菜水果),摄入维生素和矿物质;还要经常吃点菌菇类。二是粗细粮搭配。葛大爷老两口从没忘记“忆苦思甜”。不但隔三差五地蒸玉米面窝头,还天天熬杂粮粥。三是干湿搭配。要汤汤水水、热乎乎地吃。他们家餐餐有粥,顺口又利于消化。但是吃啥都

要有度,最忌贪吃过量,每顿饭七分饱就好。老伴儿就像“精算师”那样算计着做饭,定时定量,按需而做,很少吃剩菜剩饭。

### 动 要规律适度

葛大爷运动的方式特别简单,就是规律适度地走路。每天上下午各一次,每次半个小时。应比平时散步快些,这样能加快人体血液循环,增强心肺功能,提高免疫力。

### 酒 要控制好量

关于喝酒,葛大爷说,从退休后他就适量喝点儿酒,喝完感觉浑身舒服,睡眠也好。但不会多喝,因为长期过量饮酒会引发肝硬化、心脏病等多种疾病。

### 友“三观”要相同

葛大爷说,老了得有朋友,经常与“三观”相同的朋友在一起聊天说笑,心情会格外舒畅,畅所欲言的聊天胜于吃各种补品。另外,葛大爷还是社区文娛活动的积极分子,经常与老年朋友们在一起唱歌朗诵,感觉非常开心。

### 心 一定要平和

葛大爷最大的特点就是性格开朗,心态平和。他说,老年人只有心态平和,身体才能健康,生活质量也高。如若不然,整天着急生气,不是跟自己过不去,就是跟家人过不去。这样的话,心态能好吗?身体能不糟糕吗?

□刘金江

## 5版《智慧树》答案

### 【谁是一家人】

答案:老王、方丽和小红是一家人。

### 【猜谜】

答案:1.钥匙;2.植物油;3.蜈蚣;4.电;5.李;赵;6.除夕。

### 【动手】

答案:如下图。

