

养生有道

改善面部状态 老年人显年轻

人老了，脸部肌肉松弛，容易显得憔悴。近日，有媒体发文，给出了6个改善面部状态的方法，可让老年人看起来更年轻。

保持充足睡眠

充足的睡眠有助管理体重，减少不必要的脂肪储存，让面部更紧致。保证充足睡眠的关键是睡眠的质量和一致性，包括按时入睡和起床、避免夜间频繁醒来等。

增加有氧运动

快走、游泳等有氧运动，可通过增加心率和呼吸频率，促进体内氧气输送和脂肪燃烧。长时间有氧运动能够消耗全身，尤其是面部的多余脂肪，让面部更加紧致。此外，有氧运动还能促进淋巴循环，帮助身体排出多余的水分和毒素，从而有效减少面部水肿，改善面部轮廓。

进行面部锻炼

面部锻炼有助延缓面部衰老速度，下面推荐3个锻炼动作。

鱼嘴运动 嘟起嘴巴，尽量将嘴角向内收，保持5秒后放松，重复10次，

有助紧致嘴角附近的肌肉。

抬眉运动 双手食指放在额头上，轻轻抵住；抬起眉毛，同时用手指顶住，保持5秒后放松，重复10次，有助减少额头皱纹。

面颊运动 鼓起脸颊，保持5秒后放松，重复10次，有助提升面部轮廓，紧致面颊肌肉。

限制盐分摄入

盐中的钠离子具有吸水性，过量的盐会使细胞外液增加，导致面部和身体其他部位水肿。因此，选择低盐饮食能够有效减少体内水分滞留，让脸部线条更加紧致。

减少酒精摄入

酒精对皮肤伤害很大：一是摄入过多会导致脱水，使皮肤干燥、容易形成皱纹；二是引起体内炎症反应，进而加速皮肤老化；三是对肝脏有害，肝脏功能受损会影响体内毒素的排出，进而影响皮肤状态；四是扩张血管，导致面部潮红和浮肿。因此，减少酒精摄入可以

用药提示

医生提醒

老人心梗五信号

老年人急性心梗的发病率明显高于年轻人。若出现1个或多个心梗信号，尽快就医。

胸痛 胸骨中部或者左侧的剧烈疼痛，持续时间可能从几分钟到几个小时不等，这种疼痛可能会扩散到背部、颈部、下巴、肩部或者是手，特别是左臂。

呼吸困难 心梗使心脏不能有效泵血，从而导致肺部积液引发呼吸困难，这种症状可能出现在活动时，也可能出现在休息时。

胸闷伴恶心呕吐 心梗可能会导致消化系统受到影响，引发恶心呕吐。这种症状通常也伴随着胸痛和呼吸困难。

出冷汗 这种症状会伴随胸痛和呼吸困难等同时出现。

全身疲劳 心梗可能会导致心脏无法有效泵血，从而导致全身疲劳。若这种疲劳无法通过休息得到缓解，就要警惕心梗。 □罗兰

益生养生

随着秋天的到来，气温逐渐下降，有些老年人的膝盖就开始发凉，即使穿上厚裤子也暖和不起来，总觉得膝盖骨缝里“冒凉风”，这是咋回事？

温热的膝盖更健康

医生介绍，膝关节骨性关节炎是关节软骨的退行性改变，临床上以中老年发病最常见。当膝盖表面摸起来温热的时候，血管分布更丰富，血液及淋巴循环更充盈，可以输送更多营养进入关节腔，也可以把炎症因子更快地排出。若当膝关节已经发生反复疼痛、红肿、关节周围温度高，或膝关节不灵活、僵硬，甚至外观变形的情

况，说明膝关节已经出现了问题，应及时就诊。

科学护膝四注意

总感觉膝盖凉的老年人，秋季外出时可以适当增加护腿等保暖装备，比如戴个护膝。

膝关节总是冷痛者还可采用盐热敷的方法：将200克—300克食盐用铁锅炒热，放入缝制好的沙袋中，热敷局部关节或是肌肉处。

膝关节不好的老年人，日常可多吃富含钙、维生素D的食物，如牛奶、鱼类等，也可在医生的指导下适当补充钙剂，以增强骨骼健康。

科学用药 注意四点



生病后科学用药，可以帮助身体快速恢复。如果生病后盲目用药，不仅起不到治疗作用，还可能引发副作用，严重的甚至会危及生命。科学合理用药，要注意以下几点。

遵照医嘱服药 医生开具的处方药，都是根据患者的具体情况决定的。吃少了，可能达不到疗效；吃多了，可能引发副作用。

了解服药方式 吞服是指用水直接把药物送入胃内。需要注意，胶囊不宜拆开胶囊壳服用；缓释片、控释片、肠溶片不宜咬碎或掰开服用，说明书

明确指出可掰开服用的除外。嚼服即把药片嚼碎后随唾液吞下，5分钟内不宜喝水。冲服即用适量的水把药物溶解后再服用，颗粒剂、冲剂一般都使用冲服的方式。含服是把药含在嘴里或舌下，不要咬碎，任其自然融化，并慢慢咽下。

明确服药时间 空腹服用一般指餐前1小时服用；饭前服用一般指饭前15分钟—30分钟服用；饭后服用指饭后15分钟—30分钟服用；餐中服用指少进餐后再服药，服完后继续用餐；晨服及睡前服用分别指早餐前后和睡前15分钟—30分钟服用。

谨慎多重用药 多重用药通常指患者患有多种疾病，需要同时服用5种以上药物的情况。多重用药的患者应严格遵照医嘱规定的剂量和间隔时间用药，这样既可以保证药物的有效性，又可以最大限度减少药物的相互作用。 □付静 石磊

不妨一试

俩动作防听力老化



很多老年人都被“耳背”困扰。近日，专家介绍了两种呼吸方法，可缓解耳背、耳鸣及耳内堵塞感，老年人可以尝试一下。

刺激呼吸法 坐在椅子上，两脚自然张开与肩同宽，两肘微微弯曲，双手在腰部后方的位置十指交叉握在一起；边用鼻子吸气、吐气，边前倾上半身，尽量抬高手腕，呼吸3次；吸气的同时抬头，保持3秒后，边吐气边低头。注意用腹部呼吸。专家表示，这个动作坚持一段时间后，副交感神经会变得活跃，可改善耳朵不适等症状。

蜂鸣呼吸法 坐在椅子上，上半身微微前倾，两肘支在桌上，食指轻轻伸进耳道；边鼓起腹部，边用鼻子吸气，再用鼻子发出“嗯”的声音并吐气，同时收紧腹部；在气息吐净之前，再次鼓腹吸气、收腹吐气，持续5分钟。此法可放松大脑和神经。

老年人在练习以上两种呼吸方法时，一定要量力而行，出现身体不适时不要勉强。另外，专家提示，改善血液循环也可缓解听力下降，所以，多做快走、体操等有氧运动也有同样的效果。 据人民网

家庭保健

六个易跌时刻需严防

跌倒会导致骨折、脑出血等严重后果，还会带来极大的心理创伤。老年人及家属应警惕以下高危时刻，防患于未然。

接电话 在卧室摔倒的老年人，八成以上是因为着急接电话。建议老年人把座机或手机放在容易拿取的地方；不要选择过于尖锐、急促的铃声；有意识地培养慢起、慢站、慢走接听电话的习惯。

起夜时 建议给居室装个小夜灯，清除过道堆积的杂物，在卫生间放置防滑垫并安装扶手。平衡能力较差、服用助眠药物的老年人，宜在床边放置一个马桶椅，降低往返卫生间途中跌倒的风险。

洗澡时 建议老年人坐在洗澡椅上洗澡，这样既省体力，又不用担心摔倒；浴室应铺设防滑地砖和防滑垫，并安装扶手。

服药后 老年人服用某些药物后，血压、视觉功能等会受影响，导致跌倒风险增加。一般服药30分钟至1小时是跌倒的高风险期，建议老年人在此期间尽量减少活动。

等公交 等公交车需要长时间站立，很多老年人体力较差、关节不灵活，建议老年人外出时，拿一个折叠拐杖凳，隔段时间就坐下休息一会儿。公交进站后不要急于上车，保护好自身安全。

乘扶梯 老年人乘坐扶梯时要抓紧扶手，双脚分开站立，让重心更平稳；去超市购物时，尽量不要推着购物车乘扶梯；腿脚不便时最好乘坐直梯。

此外，冬季天冷路滑，老年人穿得多，活动不便；戴着围巾、帽子，视野受限，不能及时观察路况，跌倒风险较高，应格外警惕。 据《生命时报》

