

▶▶ 养生人物

迈开腿 管住嘴 心放稳

76岁“修炼”出健康心脏

□ 记者 李永高 文图

看到这份我市某医院2009年12月27日出具的健康检查报告单上的“尹欣建,76岁,心率每分钟约60次”,很容易让人想起那句知名广告语:“60岁的人,30岁的心脏。”

近日,在热心读者王化银先生的帮助下,笔者见到了不吃药、不进补却“修炼”出一颗健康心脏的尹欣建先生。尹先生给人的第一印象是步履稳健、红光满面、声音洪亮:“我的养心经12字:有氧运动、合理膳食、心态平和。”

迈开腿

10多年前的尹先生也是疾病缠身:颈椎病、左胳膊疼不能正常活动、肠胃不好、经常感冒,从小养成的不服输“倔劲”,让他开始了自己的健康之路:

一听二看三学——早晨听广播中的健康讲座,看《洛阳晚报》做健康剪报,发现适合自己的就积极尝试。

有氧运动“两个六”——每天早晨跑步3公里,晚上散步3公里,总共6公里;一周至少要坚持6天,即便出差、旅游,也不间断。每天用坐拉健身器来增强上肢及肩背肌群力量。冬不贪暖夏不贪凉,每天户外活动不少于3个小时。

锻炼讲究科学——不论跑步、散步,他都要求步伐尽量快、步幅尽量大,一口气跑完3公里,标准是浑身出微汗、自测脉搏每分钟95次;散步时,三步一吸一呼,还要刻意走一条直线,锻炼身体平衡。



古稀之年,他揣一颗永不服老的心,攀北京香山、访乐山大佛、赏壶口瀑布,登长城、爬峨眉、上普陀。73岁,游览九寨沟登上海拔3000多米的黄龙机场时,小他两岁的同行者都因缺氧晕倒了,可他仍谈笑风生。

行者都因缺氧晕倒了,可他仍谈笑风生。

管住嘴

合理膳食,他强调“管”字。最典型的是每次他吃饺子定额40个,米饭只吃三两;每天保证一袋奶、一个鸡蛋,二两豆腐、二两瘦肉,八杯水(一杯250毫升);不吃返季节果蔬;远离烟酒。

在讲究饮食均衡的同时“三限两定”——限油限盐限糖,吃饭定时定量,早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃的少且早。他还动手用山楂、枣泥、陈皮自制加餐点心。

冬春季节,晨跑前,他都先空腹喝自制的“姜枣水”——十个到十五个大枣、四五片姜,加水,煮沸十分钟后冲鸡蛋茶。

心放稳

尹先生特别强调要有一颗平和的心。心态平和让他吃得香、睡得好、精神爽。

1954年尹先生从外地被抽调支援洛阳建设,从商业干到工业,无论当工人、做职员,还是退休后,他都要求自己心态平和、与人为善,不攀比,自己的事情自己干,从不给别人添麻烦。现在,他经常和一帮老伙计在一起交流健康信息,生活过得愉快而充实。

如果您身边有善于养生的健康老人,您可以向《养生人物》栏目推荐。联系电话:13837943562

冬季进补系列(3)

谨防冬季进补误区

□ 记者 崔宏远 通讯员 卢俊喆

在冬季很多人都有进补的习惯,但进补也有误区,有时还会起到反作用,要如何防范呢?听市中心医院中医科门诊主任李克强为您解答。

老人盲目进补问题多

可供老人冬季进补的补品很多,选购补品和进补时,应注意掌握三点:

一、如果老人食欲较旺盛,且吸收功能较好,可适当选择高热、高营养的食物进补,如羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉等动物性补品。

二、要根据自身情况,确诊虚症所在,特别是本身有慢性病的老人更要在专业的中医医生指导下有针对性地进行滋补。比如糖尿病患者,忌用甘草及含糖量较多的药物,因为进食这类食品和药物,反而会加速病情发展,使血脂增高、血黏度增加、血压升高,结果越补越糟。

三、药物进补要注意防上

火,可多吃蔬菜进行食补。冬季进补尤应注意,未经医嘱不可擅自过量服用参、鹿茸等温热补品,以免因药物温燥太过而致口舌生疮、咽喉肿痛或令血压骤升导致中风。

食补既安全又可以减缓人体机能衰退。如老年人缺钙后,会引起骨质疏松,容易骨折。这时就需要在膳食中含有含钙较高的食品。在冬季蔬菜中,含钙丰富的品种有大白菜、小白菜、芹菜和萝卜等,这些蔬菜还含有丰富的维生素C。黄豆芽和绿豆芽是补充维生素C的佳蔬。胡萝卜可以补充维生素A。人到老年,血液循环减慢,血流量减少,就需要进食含铁质多的蔬菜,如芹菜、黄豆、黑豆、蚕豆及各种豆制品等。

儿童冬季进补莫蛮来

中医的“补”是针对“虚”而言的。所谓“虚则补之”,就是

有“虚”的人才需要“补”。儿童各脏器的发育尚未成熟,脾胃功能也薄弱,不能人为地、随意地加以改变。

身体健康的孩子,无需刻意进补,因为他们根本不存在“虚”,冬季只需要注意保暖、及时添加衣被及合理饮食即可。但有三类孩子是需要考虑在冬天适当进补,第一类是先天营养不足、身体发育缓慢的孩子;第二类是平时体弱多病,容易发生感冒、咳嗽、支气管炎、哮喘和肺炎的孩子;第三类是脾胃虚弱、消化功能差、食欲不振、容易腹泻的孩子。对这些孩子进补不仅可以预防其生病,还能增加其抵抗力。儿童冬令进补需要遵循“无病不用药、有病不乱用药、无病不乱补”的三个基本原则。

如果孩子正在患病,只有等治好了病才可以进补,而且在给每个孩子进补前最好弄清孩子

的体质。同时,补药不可太滋腻,否则易导致难分解、难消化、难吸收,如果用重药滋补,则会影响小儿的内脏功能。

女性进补有讲究

洋参含片、深海鱼油……市场上的补品越来越多,很多女性的皮包里、办公室里经常会有这类补品。但女性冬季进补应从调整入手,调和好机体内外平衡,不能盲目服用这些补药,要根据自身情况来确定是否需要进补,根据不同的情况制订不同的进补方案。

像气虚的女性,一般来说服用西洋参为宜。怕冷的女性可以多吃羊肉、桂圆、栗子等温热的食物,有助于御寒。而对贫血或血虚的女性来说,补铁是最重要的,可以多吃一些动物肝脏、瘦肉、大枣、枸杞等含铁丰富的食物以及木耳、海带、核桃仁等含蛋白质和铁等造血物质丰富的食物。

▶▶ 我悟健康

想健康 就健康

□ 李群娟

作家毕淑敏在《心灵七游戏》一书中,讲到这样的事:

做为心理咨询师的她,让大家拿来白纸,画上一条长长的箭头指代生命线,末端标上自己预计的寿命。其中一个女孩只写了45岁。问其原因,她说,自己最钟爱的外婆在45岁时死了,从此她觉得,所有的人都不配活过45岁。

毕老师认为,这个女孩把对外婆的爱戴化成了对自己的惩罚,甚至自己一生的安排,都受到了制约和影响。便开玩笑地说,幸好通过这个游戏,你觉察到了心中潜伏的暗流。要不然啊,你很有可能在45岁之前就

生出一场恶病,使自己的生命受到强烈的威胁。因为这种不良的暗示,会被我们的潜意识接收。它时时刻刻都在监听你的信息,你一再对自己说,我不要活到45岁,它就把它当成是你的真实愿望,认真地去操办了,它就会在这个期限之前,让你生一场重病,它以为这是帮了你,其实这并不是你的真正愿望。

很多研究证明,没有意识到的情感和信念,常常会导致一些病状,使病情发生或使药石无效。

40年前,我的外公去世后,他弟弟有天临醒之前做了一个

梦,一位老人说:“你哥活了71岁,你也是71岁。”醒来后,他就开始郁郁寡欢,焦虑害怕,结果,三四年后,真的病死了,享年刚好71岁。

我长大后,好几次听母亲提到过这事,当时只讶异梦的神奇,却并不知其中的科学道理。现在读了毕老师的书,才明白,我的这位外公其实是被自己的不良心理暗示给害死的。而那个梦,根据弗洛伊德的学说,应是他害怕这一事实的潜意识表现。而他却当它是不幸的“预言”,耿耿于怀于71岁必死的想法,结果,潜意识接受了这一暗示,到那一年用一场病

来兑现了这个“预言”。看来,想健康的话,心理暗示真是非常重要。养生学上一再说,想长寿最好有快乐的性格和宽阔的心胸,想来,这样有个性的人,往往对自己的生命有信心,而那些积极的心理暗示,使潜意识调动了身体中的免疫力,积极地为健康长寿而工作。

懂得了这个道理,那么从今天起,让我们充满勇气地一起预期自己的寿命是100岁吧。如果你要说,应该是120岁或者更久,那就更值得鼓励佩服了。

有梦想才会有追求,有追求才会有成功。

老年人要警惕夜晚“危险时刻”

□ 记者 崔宏远 通讯员 卢俊喆

日前,记者从我市多家医院的120急救中心了解到,近期患心脑血管病的人数大幅增加,发病的时间大多在气温最低的夜间。中心医院急诊科主任朱平提醒:老年人需特别注意夜间这个“危险时刻”。

脑动脉硬化性脑血栓、脑梗塞

季节变化,脑梗塞常年均可发病,但在季节变化和比较显著的冬季易形成发病高峰。

脑梗塞是由于脑动脉粥样硬化,多种因素使局部血栓形成,导致脑组织缺血、缺氧、坏死,引起神经功能障碍的一种脑血管病。老年人一般都有脑动脉硬化,有些老人害怕夜间起床上厕所而限制饮水,结果导致血液黏稠度增加,血流缓慢而发生脑梗塞。当老年人夜间出现肢体麻木、口角歪斜、肢体不能活动时,应想到可能发生脑梗塞,这时家人千万不要晃动病人,在120急救人员没来之前可采取一些简单的自救措施,如尽量不要移动病人的头部和上身,可让病人保持平卧,头垫高30度左右。在等车时如病人已出现意识障碍、呕吐等症状,可将其头侧向一边,以免呕吐物误吸入肺;应保持其呼吸通畅。

在预防上,平时应遵医嘱小剂量服用阿司匹林,夜间睡觉前最好喝一杯水,以稀释血液,降低血液黏稠度。

心血管疾病——冠心病、心绞痛、心肌梗塞

朱平主任介绍说,气温过低会导致血管收缩,血流速度减慢,从而引发心脑血管病。

急性心肌梗塞是冠心病的严重表现。据统计,急性心肌梗塞的发病率,冬季比夏季要高两倍多。当发生以下情况就应该考虑发生了急性心肌梗塞:突然出现严重的心绞痛发作,持续15分钟以上不缓解;含服硝酸甘油后依旧疼痛难忍;疼痛时伴有出汗、恶心、呕吐、血压低,如出现上述情况,应立即到医院治疗。

冬季预防急性心肌梗塞,要注意保暖,避免剧烈活动。多吃香菇、木耳等有降胆固醇、抗凝血作用的食物,同时要积极治疗高血压、糖尿病、高血脂。

在家中可采取一些自救措施,如尽量少搬动病人,含服硝酸甘油,速效救心丸,有条件者吸氧气,如心跳停止,应立即做胸外心脏按压和人工呼吸,直到120急救医生到达。

睡眠呼吸暂停综合征

老年人睡眠呼吸暂停综合征最主要的临床症状是睡眠打鼾、频繁发生的呼吸停止现象及白天嗜睡。伴随血氧不足和心血管机能严重紊乱,可引起猝死。故中年以上肥胖者,睡时出现鼾声沉重、频频憋醒等现象须及时就医。

睡眠呼吸暂停综合征可以引起心绞痛、心肌梗塞,还可加速动脉粥样硬化的发生。睡眠呼吸暂停引起的夜间低氧血症、血压升高、心率加快、血流动力学改变都可以导致心脏缺血、缺氧,睡眠呼吸暂停可以加重或诱发心绞痛或心肌梗塞。

预防上,要避免长时间仰卧以保证呼吸道通畅。咽部组织松弛、扁桃体肥大导致呼吸道阻塞者可进行手术治疗。