

沈力

名人养生

摄影是动静结合的养生



谈到养生,78岁高龄的沈力说:“对养生我不刻意追求,而是顺其自然,根据自己的兴趣爱好,做一些喜欢做的事情,这样既可以为自己的生活增添情趣,又促进了身心健康,可谓一举两得。”

沈力是我国第一位电视播音员和电视节目主持人。她主持的《为您服务》、《夕阳红》等栏目,因内容丰富、贴近生活而深受观众喜爱。

沈力说:“流水不腐,户枢不蠹。人只有经常参加锻炼,才能保持生命的活力,减缓衰老的进程。”退休后的她选择了游泳,每个月都要去游泳池四五次,每次学一两个小时。经过学习,她学会了蛙泳和自由泳,游得最长的距离是1200米。后来由于条件所限,游泳改成了走路,只要有时间,每天都要到小区附近的街心公园走上几千步。

沈力的最大的爱好是摄影。乖巧的小狗、绚丽的花卉、飞机上看到的彩云以及丰富多彩的展览,都会摄入她的镜头。摄影不光是拍照片,沈力还学着修饰照片和制作视频。她利用电脑软件,把过去的照片,分门别类地进行整理,制作成专辑,其中一些作品还被一些杂志刊出。

2009年,为了纪念自己和战友们参军60周年,她和另外两位战友一起,用时三个月,经过翻拍、扫描、修版、写文本、编辑画面、加解说、配音乐等环节,制作了40分钟的专题片,并刻成光盘,取名为“世纪回眸”,为战友们留下了宝贵的精神财富。

沈力说:“拍照需要动,制作需要静,这一动一静既锻炼了身体,又能经常动动脑筋,这岂不也是一种有益的养生方式嘛。”

和朋友相聚是沈力晚年生活的重要方面,她经常与部队的战友、工作中结交的很多好朋友相聚。她说,和他们交往,给自己的晚年生活增添了一抹亮色。

(茗芷)

养生之道

就餐后听音乐可助消化

音乐不仅是艺术,而且可以养生健体、益寿延年,甚至可以治病疗疾。

古籍《寿世保元》中有句话叫:“脾好音乐,闻声即动而磨食。”而道家也有“脾脏闻乐则磨”的说法。实际上,这两句话说的都是一个意思——音乐能够帮助消化。

从现代医学角度来看,美妙的音乐对人是一种良性刺激,使人体产生和谐的共振,并对整个中枢神经系统产生作用,从而对呼吸、循环、消化、泌尿、内分泌等系统起到调节作用。不仅能够促进血液循环,还能增加胃肠蠕动和消化腺体分泌,有利于新陈代谢。可以说,音乐对老年人养生祛病的良好效果,是有大量实践经验和理论原理支持的。

老人如果能在晚餐后休息时,适当听些节奏舒缓、音色优美、悦耳动听的音乐,对更好地消化非常有益。需要提醒的是,乐曲的选择应该因人而异。例如性格外向者,宜听欢快的,如《步步高》等乐曲;性格内向者,宜听《二泉映月》等乐曲。

(长月)

疾病防治

退休综合征不可不防

病因

长期习惯于繁忙的工作,虽也时有抱怨,但毕竟是将此视为生活的重要组成部分。离退休后过起悠闲的生活,这种事物、环境、工作、生活发生的突然性变化,会产生短暂的情绪反应,导致心理上的淡漠和变态。一段时间后,如不能顺应角色的改变,不做心理上的调整,终日闷闷不乐,心理上会转向“内攻”,从而引起生理上的应激状态。

此外,当事者已进入老年期,机体正处于衰老、退化阶段,如对离退休这一重大生活事件发生了强烈的情绪体验,就很容易破坏人体内部环境的稳定,造成内分泌功能紊乱,中枢神经功能失调,而使身心功能发生障碍。

临床表现

从群体生活的大天地转向家庭小天地,从忙人变成闲人,容易使人萎靡不振、意志消沉。具体表现为坐卧不安,行为重复,犹豫不决,整日不知干什么好;有时还会出现强迫性定向行走。由于注意力不能集中,常做错事;性格变化明显,容易急躁和发脾气;对什么都不满意;多疑,当听到他人议论工作时常会烦躁不安,猜疑其有意刺激自己。平素颇有修养的当事者,有时候也会一反常态而不能客观地评价外界事物。大多数当事者产生失眠、多梦、心悸等。

防治策略

培养对生活的新兴趣,转移离退休后孤独、忧郁、失落的情绪,是避免患“离退休综合征”的重要措施。当事者可根据自己的年龄、体质、兴趣等,每天坚持体育锻炼,坚持参加适当的体力活动和文娱活动,注重参加“忘记年龄、职业、辈分、性别”的社会活动。可根据自己的爱好,选学一两项技艺,诸如书法、绘画、摄影、园艺、烹调、养鱼、饲鸟、种花等,用以调节情绪,充实精神,稳定生理节奏,让自己的生活充实而充满朝气。

(冀方)

温馨提示

老年人不可乱用止泻药

乍暖还寒,天气多变,一旦人体抵抗力减弱,极易引起腹泻。有些老年人认为,腹泻不是病,也许只是有些受凉或是其他什么不起眼的原因,随便吃点止泻药即可。

其实不然,老年人腹泻的病因很复杂,乱用止泻药,不但掩盖病情,甚至会使病情加重。

腹泻是消化系统疾病中的一种常见症状,其病因多种多样,如细菌病毒感染、消化不良、肠功能紊乱等均可引起腹泻。患者动不动就把黄连素、氟哌酸当做治疗腹泻的“灵丹妙药”,这是不科学的,副作用也很大。

专家介绍,在过去,可供选择的止泻药种类不多,医生也认为腹泻主

要是由于胃肠道细菌感染,因而一旦遇到腹泻便使用抗生素来治疗,如黄连素、庆大霉素、环丙沙星、氟哌酸等。滥服抗生素容易引起不同程度的副作用,如恶心、呕吐、食欲下降,甚至影响肝脏、肾脏和造血功能。虽然腹泻症状表现一样,但是病因有很多种。

痢疾和部分由大肠杆菌感染引起的肠炎确实是细菌感染,治疗时应当使用抗菌药物。但是,腹泻未必全是细菌感染胃肠道所致,如腹部受凉引起的肠蠕动加快等。既然病因不同,治疗就不应该随意服用抗生素,而应及时就医或者选择一种全面、高效并且安全的止泻药品。

(寒冷)

病友支招:

中医治疗湿疹有妙招

润西区李女士:我的小腿在15年前出现红斑和成片丘疱疹,后来逐渐出现浓痂、掉皮现象,5年前患处开始发黑,发硬,红肿,去年又出现溃疡,患处奇痒难耐,经检查后确诊为湿疹,涂抹了多种药膏也服用过多种西药,仍然反复发作,我为此痛苦不堪,急盼良方助痊愈。

洛龙区陈先生:3年前我的腿部也出现过跟你相同的症状,起初我以为是过敏,就自行买了些药膏涂抹,后来越发严重,经医院检查后确诊为慢性湿疹。后来服用多种药

物还用了激素治疗,也外用过一些洗剂,不但不见好转反而加重了病情,为此我还专程跑到外地去做治疗,均以反复发作而告终。一年前家里人到古城路西苑桥南双溪布洛楼下的鹤春堂去做中医调理,偶然得知鹤春堂坐诊老中医是治疗皮肤病的行家,就抱着试试看的态度让我去做中医治疗,没想到两个疗程的治疗还没结束,我的病就好了,这都过去一年了,再没出现过反复,你可拨打64622336咨询,祝你早日康复。

(劳仁)

老年人饮食把握“四度”

老年人饮食,除了要选择适宜老年人的食谱外,还应注意进食的科学性,切忌忽视以下“四度”。

速度 老年人的牙齿较稀,消化功能下降,如果不充分咀嚼,就会影响食物的消化吸收。有的老人会镶有假牙,如果进食过快,还易将假牙吞入食道和胃,假牙中的细金属丝也可能划破食道和胃壁,造成消化道出血。

饱度 老年人如果吃得过饱,食物不能被全部消化,会有许多未消化的食糜团在肠道中长时间停留,经细菌发酵后会产生较多的气体,使人感到腹胀和不适。吃得过饱,对胃肠道也是一个沉重的负担,老年人支撑胃的肝胃韧带、膈胃韧带等会由于牵拉而松弛,从而可能会罹患胃下垂。

温度 老年人的胃肠道黏膜变薄,腺体和小绒毛逐渐萎缩,对食物的刺激十分敏感,如果进食过烫或过冷的食物,都会对胃肠道产生刺激,影响消化功能。因此,老年人食物的温度应以摄氏20至40度为宜。

硬度 老年人的唾液淀粉酶、胃酸、胃淀粉酶、胰脂肪酶和淀粉酶等消化液的分泌减少,加之肠道蠕动减弱,消化功能较差,如果食用没有煮烂或不易嚼碎的较硬食物,易引起胃溃疡、胃炎等胃病。