

养生人物

□ 记者 王振华 文/图

平淡日子活出健康人生

今年78岁的杨达聪是河南柴油机厂的退休职工。不久前他去医院体检,结果显示,老人眼不花、耳不聋,血压、血糖等都正常,全身上下基本没啥毛病。这让他身边的不少老伙计羡慕不已。如今年近80岁的他面色红润,走起路来步履矫健,老人性格开朗,小区里谁见到他都会热情地跟他打招呼。问起他的养生之道,他摇摇头说,真没啥。

◆ 年轻爱运动退休爱家务

杨达聪老家在四川自贡,1955年从重庆制造学校毕业,被分配到济南柴油机厂;1958年调到河南柴油机厂,一干就是几十年。

“那时候,一有时间就跟同事们去打篮球,还经常约上几个人一块儿去踢足球。”回想起年轻时的往事,杨达聪神采飞扬,他说现在能有这样的好身体,可能是那时候经常参加体育运动打下的基础。

退休后,他把收拾家务当成最大的爱好,买菜、做饭、扫地、擦桌子、倒垃圾,家里大大小小的活儿他都“承包”了,彻底把老伴儿从家务活中“解放”出来,让辛苦了大半辈子的老伴儿享享清福。老两口现在跟小儿子一家住在一起,一家人其乐融融。

“别看俺爸这么大年纪了,整天还是不识闲儿地干活,就没咋见他在沙发上坐过。”说起老杨的这个特殊“爱好”,儿媳的夸赞中带着一些担心。老杨笑笑说:“生命在于运动,活动活动对身体好。”

◆ 上午看报下午玩儿牌

前年,老杨回成都看望97岁高龄的姐夫,发现姐夫虽然已近百岁,思维还相当清



晰,姐夫说这得益于每天看报的好习惯。老杨每年也都会订一份《洛阳晚报》,每天早上报纸一到,他会停下手里的活,专心看报纸。从首版看到最后一版,不用带眼镜,报纸上的内容都能看得清清楚楚。

老杨每天午饭后会休息1个小时。午休后他跟老伴一起掂个马扎出门,到院子里找搭档打麻将。“经常在一起打牌的都是小区里住的老伙计,今天赢,明天输,没有人会急眼。”老杨跟老伙计们在一起说说笑笑,很开心。他说打麻将不但能打发时间,还防止老年痴呆。

◆ 一日三餐粗茶淡饭

老杨一日三餐非常规律,饮食方面没

有什么特别的爱好,就是日常的粗茶淡饭。除了吃饭时喝点汤,他饭后很少喝水,儿子提醒他喝水对身体好,老杨却不以为然。

几年前,老杨家里添了孙子,他非常喜欢逗孙子玩,小家伙给他带来了许多快乐。以前老杨晚上看电视时,喜欢吃点面包、方便面什么的;现在有了孙子,家里零食种类多了,“有时候饿了,我会等小家伙睡了偷吃他的零食。”说到这里,老杨捂起嘴巴,偷偷笑起来。

老杨的老伴说,一日三餐粗茶淡饭,读书、看报、打牌、做家务,都能活跃大脑思维,小孙子也给我们带来了许多快乐。这些看似平淡的生活,正是杨达聪长寿的秘诀。

温馨提示

老人每天抬腿可治膝盖疼

上了岁数后,很多老年朋友都有膝盖酸痛的症状。这里推荐一个十分简单的做法,每天只需3分钟,坚持一段时间,膝盖酸痛的症状就会有明显改善。

具体方法:

1.在家中相对宽敞的空间,穿上宽松的衣物,脱掉鞋子,仰卧在地板上,两手自然放在身体两侧。

2.一条腿膝盖弯曲,使大腿与小腿的角度小于直角;另一条腿伸直,将伸直的腿向上抬,离地面大约10厘米左右,保持5秒钟左右的时间不动,然后慢慢放下回到平躺的姿势。

3.休息2~3秒后,再往上抬腿,重复同样的动作,反复做20次,起身。

如果您平时有腰痛的毛病,也可以坐在椅子上进行。

具体方法:

1.浅坐在椅子面略高的椅子上,一条腿的膝盖弯曲,使大腿与小腿呈90度。

2.另一条腿伸直,脚踝自然弯曲,脚后跟着地,脚尖离地。伸直的那条腿向上抬时,注意膝盖不要弯曲。

3.伸直那条腿的脚后跟离地板约10厘米时,静止5秒左右后再慢慢放下。

4.脚后跟着地后休息2~3秒,反复做20次。

以上运动以20次为1组,早晚各做1组,也就是1天做2组。

霜降后 老人当心三种病



过了霜降,天气将慢慢变得寒冷,早上开始有了霜的影子,天气也正处于秋冬交替之时,那么,老年人在霜降时节要注意防范哪些疾病呢?

◆ 谨防高血压

专家介绍,霜降正处于晚秋季节,天气较冷,此时高血压病人的血压往往要较夏季的血压增高20毫米汞柱,容易使血管紧张素的分泌增加,导致血管痉挛,造成冠状动脉循环的障碍。因此,高血压病人很容易在这个时候犯病,加上寒冷天气导致的血管舒缩变化,也会给心脑血管患者带来危险,使心肌梗死的发病率提高。所以,这时的高血压和心脑血管患者要注意保暖,注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物,既可有效地预防心脑血管疾病加重,也可预防脑血管疾病的发生。

◆ 慢性胃炎易发作

由于寒冷空气的刺激,老年人身体的植物神经功能容易发生紊乱,胃肠蠕动的正常规律极易被扰乱,可以引起胃肠黏膜血管收缩,致使胃肠黏膜缺血缺氧,营养供应减少,破坏了胃肠黏膜的防御屏障,对溃疡的修复不利,还可导致新溃疡的出现。因此,老年人要特别注意劳逸结合,避免过度劳累。也可以适当进行体育锻炼,改善胃肠血液供应。同时要特别注意腹部的保暖,避免服用对胃肠黏膜刺激性大的食物和药物。

◆ 当心“老寒腿”

天气变得一天比一天寒冷,不少人都出现了膝关节酸疼的现象,很多人的关节部位会怕冷、怕风,稍一着凉就会出现疼痛甚至刺痛感,如果受寒则会症状加剧,这个时候的老年人更容易患上“老寒腿”,也就是膝关节骨性关节炎。因此,在关节疾病的高发期,老年人更应注意膝关节的保暖防寒,穿厚些的衣服和袜子,尽量避免猛然下蹲或者膝关节前后左右摇晃。此外,要进行合理的体育锻炼,活动量以身体舒服为宜,同时多用热水泡脚。(杨勇)

疾病防治
洛钢医院
(洛阳脑血管病医院)
24小时急救电话: 6595120
地址: 市关林镇关林南东200米

健康之声

脑病人都抢“铂金”了

脑病人不抢药怎么都抢“铂金”了?难道他们都好了?“铂金”到底是什么东西,竟让脑病人如此疯狂?

针对近日市场上的奇特现象,专家解释:成功破解“脑病密码”的脑动力物质脑动力素(C54H92O23)因分离、提纯难度大,所以价格昂贵,目前国际高科技产品交易中售价高达1.0万美元/克~1.2万美元/克,因此神经医学界称之为“液体铂金”。

研究发现:大脑神经细胞都有一定动力,称为脑动力,健康的神经细胞脑动力大,受损的神经细胞脑动力小,已凋亡神经细胞失去了脑动力。因此,脑动力是神经细胞活力的源泉,是神经细胞赖以生存的基础。

国际医学界公认:要想治好脑病,必须补充脑动力。神经学实验表明:脑动力素含有各种氨基酸和肽类(神经节苷脂、神经生长因子)、人参皂甙、人参活素等对神经再生修复有促进作用的物质,其分子量只有1109.29,具有活性强、分子量小、安全可靠的特点,可以轻松通过血脑屏障,能迅速帮助神经细胞获取动力,唤醒沉睡的脑细胞,快速代替受损和凋亡的脑细胞进行工作,它对受损脑神经细胞具有极强的修复和再生功能,建立新的神经信息传递通道和神经网络,从根本上康复帕金森、脑萎缩、脑梗等脑病。

2008年,经过多位神经学家和生物制药专家的多年努力,我国对脑动力素提纯的研究终于取得突破性进展,并获得发明专利,为帕金森、脑萎缩、脑梗等脑病治疗指出了一条新途径。

欲了解脑动力素相关详情,请拨打400-777-8835或(0379)63927083进行咨询。

健康天地

神奇果仁霜 治好孩子尿床

很多人小时候都有过尿床的经历,但是三岁以后尿床的毛病持续不改,那就要注意了!可能是患上了“遗尿症”。调查显示:尿床孩子平均智力比正常孩子低17%~23%;身高低2~5厘米;30%以上有自卑、多疑等心理缺陷,成人后30%~50%会有生殖、生理的病变或障碍。

男孩涵涵9岁了,原来每天晚上都尿床,被单换都换不及,食欲也不好,个头明显低很多;由于长期尿床,尿裤子而羞于见人,虽然上学了却从不跟别的小朋友玩,不敢大声说话,精神恍惚跑神、反应慢、记忆力也越来越差、老师不喜欢还总被别人欺负。可现在的涵涵则完全像换了个人,尿床没了、吃饭香了、睡眠好了、人精神了。据涵涵爸爸讲是用了一种以果仁霜为主要成分的遗尿停组合1+1治好的。

众所周知“儿童遗尿症”是儿科疑难杂症,以往的中西医疗法,效果不甚满意。果仁霜到底是什么东西,竟能把尿床治好?这也是很多家长疑惑的地方。据古中医医书记载:原生长于我国北部干旱寒冷地区的一种树种文冠树,其种仁在民间被用来治疗“小儿尿床”有奇效。现代药学研究发现,文冠树果仁提取的文冠果油非皂化部分中含有较多的甾醇,具有治疗遗尿症的药理作用。根据这一理论,美东尿控中心开发的国家一类新药“遗尿停组合1+1”以文冠果子仁霜为主要成分,益气健脾、补肾缩尿,提高膀胱括约肌收缩能力,同时抑制膀胱平滑肌张力,增加膀胱容量,防止不自主排尿。对小儿、尿床、尿裤子等有奇效。

你可通过儿童遗尿康复热线(0379)63927082进行咨询。