

康养达人

晚报相伴三十年，健康生活每一天



达人档案

- 姓名:吴世仁
- 年龄:88岁
- 健康悟语:勤动脑,身体好

洛健融媒记者 张宝峰 文/图

追忆七十四年前,老师领我去登山。徒步寻访卢舍那,阵阵笑声震破天。如今老汉八十八,当年大佛更壮观。当年情景犹昨日,如梦似幻似昨天。近日,88岁的吴世仁老人写下一首打油诗,纪念自己74年后再次游览龙门石窟。

74年后,他和卢舍那再相见

吴世仁家住洛阳市涧西区,尽管88岁高龄,但他身体硬朗,说话中气十足。不久前,他和老友一同乘坐公交车,兴致勃勃前往龙门石窟景区。

再登龙门,吴世仁既感喜悦、幸福,又有一丝激动和期盼。

卢舍那大佛前,有一段长长的台阶,吴世仁和老友缓步而行,一口气登顶,中间没有任何停留。

卢舍那大佛前,吴世仁跟老友讲起74年前,他14岁时游览龙门石窟的情景,他的讲述吸引了周围的游客。不少游客表示,不敢相信眼前这位精神抖擞的老人已经88岁高龄,这身体素质太让人羡慕了!

晚报相伴,学习健康知识

“20年了,我没有跟医院打过任何交道。”吴世仁老人自豪地说,他的身体状态这么好,要感谢《洛阳晚报》,订阅晚报30年,《健康周刊》成为他的养生宝典和健康导师。

2004年的一次轻微脑梗,成为吴世仁生活的一个转折点。住院9天后,他回到家里,开始学习健康知识,他将目光聚焦到《健康周刊》上。

从那以后,《健康周刊》的每一篇文章,他都认真阅读,不放过任何一个细节,他会将自己

认为有用的文章小心翼翼剪下来,整理成册,以便随时翻阅学习。

通过《健康周刊》,吴世仁学到了丰富的健康知识,从日常饮食的合理搭配,到适度运动的科学方法;从良好心态的培养,到疾病预防的小窍门。更重要的是,他将所学的健康知识一一付诸实践。

健康秘诀,规律生活每一天

“要想身体健康,先得生活规律。”吴世仁说,多年来,他一直保持规律的作息。

每天早上6:00,吴世仁会准时起床,到外面散步活动筋骨,呼吸新鲜空气;散步回来,吃一顿营养均衡的早餐,然后坐在阳台上读晚报。

上午9:30,吴世仁做30分钟左右的健身操,再次精读晚报,不放过任何健康和养生的信息。午饭后,他会午睡半小时,这是他保持精力充沛的小秘诀。午休后,是他的写作时间,这是他一天中最享受的时刻。

晚上9:30左右,吴世仁老人会准时上床睡觉,一觉睡到第二天早上6:00。

吴世仁热爱写作。他说:“勤动脑,身体好。”十年前,他开始手写回忆录,至今已经完成了24本。在写作的过程中,他回忆起过去的点点滴滴,那些快乐幸福的时光让他感到无比满足。他说,每当写下过去的事情,他都感到一种从心底涌出的快乐和幸福,这种感觉让他的身心保持健康。

如果您有养生经验、健康心得想要分享,请拨打13903792993(微信同号),与记者联系。

实情道来

睡眠“新知识”是真的吗

洛健融媒记者 张人杰 通讯员 牛然

11月7日,立冬。寒冷天气,许多人都会遇到睡眠质量下降的问题。近期,一些关于睡眠的“新知识”出现在不少人的朋友圈、家庭群。那么,这些“新知识”是真的吗?

鼾声知病情?

“新知识”:根据声音大小、音调高低,鼾声可分为电钻声、牛叫声、喀痰声等多种类型,根据不同鼾声类型可知晓人的体质,了解哪些地方存在疾病,比如痰湿内阻、心肾两虚、肺脾肾虚等。

辨真伪:“我个人认为,这一‘新知识’的科学性有待商榷。西医临床上,对于睡眠相关呼吸障碍的鉴别诊断有严格的标准;中医诊疗上,也是讲究望闻问切综合评估。因此,单纯从鼾声去诊断疾病有些牵强。”河科大二附院呼吸和睡眠障碍门诊主任尤良军说,通常打鼾者到门诊就诊,医生会对其进行初步的评估,如考虑其可能存在阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,会通过多导睡眠监测进行全面评估。对于部分患者,医生还会要求进行血糖、血脂、影像学等检查。

尤良军表示,睡眠时呼吸暂停和低通气次数越多,脏器缺氧越严重,发生高血压、冠心病等慢性病的可能性越大,甚至有猝死的可能,尤其是反复出现呼吸暂停,且伴有日间思睡、注意力不集中、疲劳等情况的人群要早检查、早治疗。

穿袜子睡得好?

“新知识”:有研究发现,穿袜子睡能提高睡眠质量,睡眠效率可以提升7.6%,总睡眠时间平均增加32分钟,同时,夜间醒来的次数减少一半。

辨真伪:“在我看来,与其说是穿袜子提高了睡眠质量,倒不如认为是舒适的睡眠环境提高了睡眠质量。”尤良军说,在临床上,影响睡眠质量的因素有很多,比如作息、心理、疾病、环境等,其中,环境的温度对睡眠质量有着显著影响。

尤良军解释,有研究表明,室温在26℃时,人的睡眠质量最好;被窝温度在32℃至34℃时,人最容易入睡。在冬天,尤其是供热前,很多人为了避免被窝温度低,后半夜越睡越冷,会选择在睡前泡脚后穿上袜子,或在被子内放暖水袋等办法,避免用体温焐被窝,而延长入睡时间或影响睡眠的情况。

尤良军提醒,除了温度,室内的湿度、光线、声音对睡眠质量也都有影响。冬天想拥有一个好的睡眠,营造一个好的睡眠环境也非常重要。

午睡太久不健康?

“新知识”:网上有媒体报道,研究发现,午睡时间超过1小时,死亡风险可增加30%;饭后立即午睡,会导致消化道疾病。

辨真伪:“的确,午睡只宜小憩,不宜久睡。”尤良军说,虽说午睡的好处有很多,但是,午睡太久确实会给身体带来负面影响。例如午睡太久会打破人正常的睡眠节律,导致晚间入睡困难,长此以往,易形成恶性循环,最终引发一系列的身体问题。因此,对于原本就存在睡眠障碍的人,尤其是老年朋友来说,午睡时间应控制在30分钟以内,同时注意睡姿、环境等。