

■ 养生之道

植入心脏支架后，多久能运动？

冠心病的治疗方法主要分三种：药物治疗、经皮冠状动脉介入治疗（PCI，包括冠状动脉支架植入术）和冠状动脉旁路移植术（俗称冠状动脉搭桥术，CABG）。症状较轻时，可以用药物治疗。当冠状动脉狭窄超过75%，心脏供血会受到明显影响，仅仅依靠药物不能彻底消除症状。疾病发展到这个程度，患者要么选择支架植入，要么选择搭桥手术。

支架一般采用的都是不锈钢合金材料，具有很强的支撑力，耐腐蚀和塑形记忆功能，不会生锈和塌陷。术中操作扩张支架时所给予的高压力，超过汽车轮胎压力的6倍，使支架紧紧地镶嵌于冠状动脉壁上，因此不会移位。所谓可以消失的支架是指目前还没广泛应用于临床的生物可降解支架。

支架植入后，何时能下床活动？术后患者下床活动时间要根据

病情确定，急性心肌梗死患者因部分心肌坏死需较长恢复期，一般术后4~5天下床活动。但出现心衰等严重并发症时，则需5~10天下床。一般冠心病患者术后24小时即可下床活动，3~4天后即可出院。

做完支架手术的患者，容易走两个极端：一是感觉病好了，疯狂运动；二是时刻想着心脏里有个“金属异物”，万事谨慎，基本不运动。支架手术后，患者应有一张“运动处方”，总的原则是活动应循序渐进，从轻工作量逐渐到正常工作状态，最大量最好不要超过术前的70%~80%，可坚持游泳、步行、慢跑、骑车、打太极拳等。放完支架后，刚开始锻炼，可以在病床周围和病房内走动，走动时要扶着东西。出院后，可以散步，这是一个很好且有效的锻炼方法，这个方法可以改善血液循环，增加肌肉力量和骨骼强度。开始行走的速度、步



伐，以自我感觉未出现不适为标准，以后可逐渐加快步伐。在运动和锻炼的过程中出现胸痛，应立即停止，出现气短、憋闷和疲劳感，也应立刻停止。少数情况下，有人感到心脏突然失控或跳速过快，或者感到轻度头晕、乏力、脉搏不规则，应及时拨打120或向陪同人员求救。

徐州市医科大学附属医院
副主任医师 单克锋

春宜养肝养目

中医理论认为，春天肝气主令，与春相应，肝开窍于目，因此，春日宜养肝，最宜养目。特别是久坐、久视、久读以及电脑操作者和手机用户，眼睛容易疲劳、缺乏营养，更易患眼病，更应注意加强养护。

养眼神 用眼40~50分钟之后，应尽可能休息一下眼睛，可坐在原地，闭上眼睛，静养片刻，使眼睛放松休息。

按眼穴 工间可做眼保健操，平时可捏按内眦或按摩眼周穴位，促进眼部血液循环，改善眼睛营养供应。

眺远景 可到室外边放松眼睛，边眺望远处春意盎然的自然景物，以此调节视网膜细胞的功能，解除视疲劳现象。

放风筝 古人讲，放风筝“最能明目”，周末到郊外旷野放放风筝，在望远的过程中，处于紧张状态的眼肌会自然放松，眼疲劳也会由此缓解。我国眼科专家有句名言：“看远，防治近视之根本！”所以，放风筝对于预防青少年近视大有益处。

添营养 可适当补充富含维生素A、蛋白质及微量元素的食物，如肝类、蛋类、乳类、鱼类、豆类、芝麻、核桃、蜂蜜、胡萝卜、红薯、芋艿、菠菜、芹菜（叶）、油菜苔、芥菜、茼蒿菜等。

少熬夜 肝开窍于目，春天熬夜不仅容易伤肝，还会影响眼睛，要注意劳逸结合，使眼睛得到充分的休息。

防眼病 春天是结膜炎的高发季节，包括与过敏有关的春季结膜炎和与感染有关的急性卡他性结膜炎。此时须注意眼部卫生，不要用脏手或不洁毛巾、手帕等揉擦眼睛；有过敏史的人，外出最好戴有色眼镜加以保护。

成都市第二人民医院
副主任医师 宁蔚夏

■ 退休生活秀

好学老妈不落伍

老妈刚搬到城里的时候，面对电磁炉、微波炉、高压锅等直皱眉头，下定决心：“活到老学到老，我得学会用这些厨具。”她对着说明书，一板一眼开始学着用，没几天就得心应手了。每天回到家，热腾腾的饭菜已上桌，老妈笑眯眯地看着我：“怎么样？我这算是与时俱进吧？”

有次她对我说：“小区里很多老太太都有了智能手机，经常说什么微信、抖音、快手。我也买个手机学学吧。”哈哈，老妈还真够赶时髦的。

手机很快买了回来，老妈整天抱着研究。不过，手机跟厨具比起来复杂得多，老妈学得有些吃力。我想起网上有个女儿为了教老妈学会用微信，

耐心画了很多形象的图解说明。我也要向人家学习，每天教老妈学一点手机的玩法。微信、抖音、快手、全民K歌……老妈勤奋好学，很快就掌握了。

那天，老妈在全民K歌上唱了一首《洪湖水浪打浪》。发到微信上，一会儿工夫，亲戚们都来点赞。老妈满脸骄傲地举着手机让我看：“快看，很多人都给我点赞了，还有送花的！”我看到小姨的一条评论：“姐，真是士别三日，当刮目相看啊！你才到城里几天啊，现在俨然是一个时髦的老太太了！”

好学的老妈与时俱进，做一个紧跟时代的快乐老太太，永不落伍！

河北 王纯

山西作品



请战（画）

安徽 王玉保

■ 助力养老

文化养老 让内心更富足

我的一些朋友在退休后纷纷拿起笔、打开电脑，这一方面可提高老年生活质量，让精神生活更富足；同时，也是对后人一种无声的教育。这样一种文化养老的方式，值得提倡。

在物质生活有保障的前提下，进而融入文化元素，以求精神的丰富多彩和身心健康。老年人养老更要注意思想情操的锻炼：要有崭新的世界观、人生观、价值观，脑子要“改革开放”，提高生活品位，不断学习，是对心灵的最佳“充氧”“充电”和

“充值”。

“文化养老”，应具有多方面的内容。

阅读 多读书，读好书，养成良好的阅读习惯。老年人能自由支配的时间多了，更应当坚持学习。我有很多藏书，在职时无暇阅读，退休后，陆续补读了不少。重读经典，深有温故知新之感。阅读使我感到精神世界的提升。文化养老，是断然离不开阅读的。

旅游 “读万卷书，行万里路”。旅游能够提高文化品位。《徐霞客游记》《马可·波罗游记》

早已成为中外闻名的传世之作。两位作者极其丰富、渊博的自然景观与人文、历史、地理等各方面的学识，令人叹为观止。

上学 我们院子里的一对老年夫妇，同时参加了老年大学的书画班。两人勤奋好学，孜孜以求。几年下来，技艺大进，老两口也因而很有成就感，其精神气质与文化品位，大大提升。另一些参加摄影班、音乐班、舞蹈模特班的老人，也同样由于高雅艺术的熏染深化了文化底蕴，受益匪浅。

江苏 梁云祥

■ 祖孙乐

优点

小孙子特别顽皮，每次都少不了我一顿训斥。

为了改掉小孙子这个毛病，那天我问他：“尧尧，你说爷爷的优点是什么？”

小孙子歪着头问：“什么是优点啊？爷爷。”

我说：“优点吗……优点就是爷爷比较厉害的地方。”

小孙子立马说：“那我知道了，爷爷的优点就是太凶了！”

新疆 汪小弟