

■养生之道

老人冬天晨练 慎防心脑血管病发作

据全国急诊中心统计,每年冬季晨练时发生心肌梗死和脑中风的老年人不在少数。那么,冬季晨练时为什么容易猝发心脑血管疾病呢?

首先,经过一夜休息后,体内的水分丢失得很快,致使体内血容量不足,血液粘稠度增高,微循环淤滞。在这种状态下运动,随着血压的增高和心率的加快,极易诱发心脑血管疾病。

其次,冬天清晨温度较低,会刺激人体导致血管强烈收缩。多数老年人本就有动脉硬化、血管狭窄等问题,在冷空气的刺激下,导致血管外周阻力增大、血液流动变慢,容易形成血栓而诱发疾病。

另外,一些糖尿病患者神经系统反应较迟钝,晨练时保暖措施做得不够,引起血压大幅度增高,也容易导致心脑血管疾病的突发。

为预防老年人冬季晨练突发心脑血管疾病,做好以下几点非常重要:

一、做到两个“不” 一是不过早外出锻炼。冬季气温低,

尤其清晨霜寒重、雾气浓、空气质量差,外出容易遭受寒气、雾气和浊气的伤害。因此,锻炼最好推迟到上午9~10点或下午进行。二是恶劣天气不晨练。如遇到雾天、雪天、大风或气温突降时,最好暂停户外活动。

二、重视两个“先” 一是起床后先喝一杯温开水,同时吃点东西,防止发生低血糖或体力不支,之后最好休息半小时再锻炼。二是先保暖,老年人体温调节能力差,一定要根据天气来,穿暖和了再出门,以提高抗寒能力。

三、注意两个“缓” 一是运动方式要缓。老年人手脚不灵

便,身体适应性差,以打太极、慢跑、健身操等活动为宜。活动量以幅度小、能耐受为主。二是运动速度要缓,以利于逐渐适应。对于患有心脑血管疾病的老人来说,锻炼时更需谨慎。

四、保持两个“稳” 一是病情要稳定。患有心脑血管方面慢性病的老人,例如高血压患者,要遵医嘱坚持服药,使血压维持在正常或较低水平。晨练之前应先服药,并休息30~60分钟后再去锻炼。二是心情要稳定,杜绝大喜大悲,保持愉快而平稳的心态,不要带着不良情绪进行晨练。

云南 陈日益

给妈妈一个惊喜

家里的电视和冰箱已经用了十多年了,虽还在“服役”,但毕竟老化了,费电不说,功能也不够齐全,还存在安全隐患。特别是那台分辨率低的老电视,爸妈看起来实在有些吃力。我早想着把这些旧电器都换了,让二老也体验一下现代科技的便利。和妹妹商量,妹妹说,她早考虑过这个问题了。姐妹俩一拍即合。

我们两人还约定,这事千万先别告诉妈,她老人家心疼钱,能用的东西绝对会将就着用,如果知道我们给她换新的,一定反对,不如别说,给她一个惊喜。

我们背着妈联系了一家大型电商,答应第二天送货来。挂了电话,我不禁猜测:老妈看到新电视和新冰箱,会不会认为谁送错了货?她肯定目瞪口呆,又兴奋无比。

第二天一整天我都心神不定。听到有汽车的声音,就跑出去看看是不是送货的车。可直到晚上,送货师傅才打电话告诉我,半路上出了状况,今天不能来了。我的心凉了半截,不过,在妈面前,我还是不动声色。

又是一天早晨,我偷偷联系送货师傅,他告诉我已经出发了。看我神秘兮兮的,妈有些好奇,问道:“发生什么事了?感觉你这两天怪怪的。”我谎称工作上遇到了麻烦,把话题岔开了。

一个多小时后,一辆货车停在了家门口,妈刚好在外面,这下可好,碰个正着!送货师傅跟她交谈几句后,便开始往家里搬新电器了。我看妈一脸淡定的样子,笑着问道:“妈,您就一点也不惊喜吗?一点也不感到意外吗?”她深情地笑睇着我,只说了三个字:“又花钱。”

这时,妹妹的电话也刚好打来了,笑嘻嘻地问:“老妈表现如何,有没有特别惊喜?”我回答:“咱妈什么大风大浪没经历过,这点小事还会让她愣神?”在一旁的妈听到这话,忍不住哈哈大笑起来。

虽然,妈妈的惊喜反应没有我们想象中的强烈,但我知道,妈妈心里一定是翻江倒海的,一定是幸福的,也一定是快乐的。她一定在想,让这些惊喜来得更猛烈些吧!

湖南 刘亚华

晒作品



幸福牵手(摄影)

北京 罗时东 62岁

■人生感悟

给婆婆看的朋友圈

刚吃完午饭,婆婆就打来电话,问我们小两口是不是吵架了。我很是疑惑,赶紧说我们好着呢。婆婆笑着说:“没吵架就好。看你好一阵子没在朋友圈发他照片了,我估计你是对他有意见了。”

跟老公说起这事,他笑得前仰后合,说老妈真是喜欢瞎琢磨。可婆婆会这样想,是真的担心我们。我赶紧把老公工作时的照片晒在朋友圈,不多久,就收到了婆婆的点赞。

听说苦荞降血压不错,这阵子,我便做了许多苦荞系列的美

食。发到朋友圈后,婆婆的电话立马就来了:“你们就吃这些啊,这哪有营养?是不是在减肥?可千万别减,对身体不好。这阵子肉是贵,但也要吃,这样吧,我明天搭几斤猪肉过去。”我赶紧说我俩真没减肥,下午就做了一盘红烧肉,一锅炖排骨,晒在朋友圈,婆婆立马就点了赞,还评论:“每一天都要好好吃饭。弄得我哭笑不得。”

在这之后,我便常在朋友圈发一些生活气息浓厚的照片。譬如,一家人去爬山、看电影、做

手工、逛公园……朋友见我突然喜欢上“晒”生活,很是不解。她哪知道,这些朋友圈,是专门发给婆婆看的。婆婆住在乡下难得来一回,只能通过看朋友圈,来多了解儿女们的生活。所以,我的朋友圈里是否散发着幸福的气息,也直接关系到婆婆的心情。我将幸福都写在朋友圈。这简短的文字,普通的照片,是一晃而过的生活记录,却是婆婆久久凝视,细细品味的美照,是婆婆安心生活的“定心丸”。

湖南 刘亚华

■祖孙乐

想跳舞

我带着小孙子看老伴跳广场舞。没一会儿,他也跟着奶奶们“扭”了起来,还说:“爷爷,我也想和她们一起跳。”

我忍俊不禁:“你还小,个头比她们矮呀,可别捣乱。”

小孙子仿佛明白了:“爷爷,等我老了再和奶奶她们一起跳行吗!”

新疆 汪小弟