

■养生之道

春夏之交 谨防冠心病突发

春夏之交,气候潮湿多雨,气温逐渐升高,人的汗液会随之增多。出汗多容易导致血液变得黏稠,在血管内的运行速度减慢,加重心肌缺血。室内外温差大易造成心脏短时间内的收缩,可能诱发心肌梗塞。

此时节,情绪也很容易烦躁,导致植物神经调节紊乱,有诱发高血压的可能。同时,气候突变易引起感冒、支气管炎等呼吸道疾病,也易诱发冠心病、心绞痛等疾病发生。

为了预防冠心病发作,有冠心病病史者在生活、饮食等方面应注意以下几点:

首先,根据实际情况增减衣物。冠心病患者在室外活动时,应戴遮阳帽并备足饮用水,做好防暑准备。锻炼最好选择在清晨时段进行,时间不宜太长。当天气闷热、空气中湿度较大时,应减少户外活动。另外,一旦气温骤降,应及时添衣保暖。

其次,保持情绪稳定,起居有序。只有心理平衡才能生理平衡,保证脏器功能正常,

血流畅通,远离心梗的威胁。冠

心病患者如果入睡时间较晚,早晨不宜过早起床,中午要适当休息,以补充睡眠的不足。

再次,饮食要清淡。冠心病患者应多吃新鲜蔬菜、水果、黑木耳、豆制品,可适当吃一些瘦肉、鱼类,尽量少吃过油腻或高脂肪的食物;在睡前半小时、半夜醒来及清晨起床后最好喝一些开水;平时可以多喝绿豆汤、莲子汤、百合汤、菊花茶、荷叶茶等饮料。此外,冠心病患者要保持大便

通畅,要养成每日一次定时排便的习惯。

最后,戒烟限酒。冠心病患者一定不要抽烟,可以适当饮用葡萄酒,但以每天不超过80毫升为宜;最好在专科医生的指导下,对平时服用的治疗心脑血管病的药物做一些适当的调整;若外出时需随身携带硝酸甘油或亚硝酸异戊酯等抗心绞痛药物,一旦发病,方便及时服药。

郑州大学第二附属医院
彭永强

■养生之道

老年人用药别超四种

随着年龄的增长,老年人往往由于患有多种慢性疾病,日常需服用各类药物。其特点如下:一是种类多,二是药量大,三是用药时间长。针对此类情况,专业药剂师提醒,老年人用药最好别超过四种。

近年来,随着制药业的迅猛发展以及市场上新的药物品种的增加,医院接诊的药物不良反应的病例也越来越多。老年人免疫系统功能低下,更易出现药物不良反应,其症状多为发热、皮炎、荨麻疹、血管神经性水肿等。俗话说:“是药三分毒”。因此,在药物治疗方面,可以通过以下方式,减少用品的品种。

具体地说,一是先食疗,后药疗;二先外用,后内服;三是尽量选择长效制剂,即每天服用一次的药品;四是对于长期服药的患者,最好固定医师治疗,避免同时同时使用不医师开出的不同处方药。

此外,在日常生活中,老年人服用药物之前,要仔细阅读说明书,按照医生嘱咐或在药师的指导下进行。还须严格遵守餐前、餐后用药方法,讲究用药时间,中、西药最好隔半小时才服用的原则,既可增强药物的有效性,又可减少药物的相互作用,维护身体健康。

海南 王和亿

■退休生活秀

老来乐意当听众

老伴在与我谈恋爱之前,曾先后谈过三次对象,皆因家庭成分而告吹。我则沾了出身于三代贫农家庭的光,经人介绍,与她一谈就成,没有重蹈那三个倒霉蛋的覆辙。所以,后来老伴经常“挖苦”我:“便宜你这个穷小子了!”

老伴的三个旧恋人在她的心中都留下了良好的印象,每每忆起与他们相处时的点点滴滴,她的心情马上阳光灿烂起来。那陶醉的神情,真让我有些嫉妒却又哭笑不得。

但正因为此,我也了解了老伴的这个习惯,与她相处就容易得多了。当她情绪不佳时,我适当地提提这些“旧人旧事”,她脸上就立刻放晴,话也渐渐地多了起来:“我和小杨谈了半年,人家连一个手指头也没碰过我,哪像你第一次见面就抓住我的手不放……”“那个小刘可真够痴情的,咱俩结婚的日子都定了,他还来信问我有没有重归于好的可能……”“和小马告吹后,他还经常到我的宿舍旁边拉小提琴,曲调那个悲呀……”

这些陈芝麻烂谷子,我早

已听得耳朵出茧了,但我从不打断她,或流露出腻烦来,仍然“装”得神情专注,甚至不时附和上一两句。她更加兴致勃勃,讲着讲着,手上也闲不下来,什么洗衣做饭、收拾屋子等家务活,干起来连个“逗点”都没有,我则落得个清闲自在,不由得在心里偷偷地乐。

老伴痴情恋旧,我还帮着“敲边鼓”。朋友听了都无奈,我却付之一笑:老伴怀念一下她的旧恋人有什么关系,这不正说明她是一个感情丰富的热心肠吗?人常说回忆里有金,老年人经常在历史的海洋里浮沉,在人生的沧桑里回味,活跃思维,有益于身心健康。而且岁月变迁,她的这些旧恋人早已不知去向,让她怀怀旧,还怕她飞了不成?

况且,每每唠起这些旧嗑,都能从老伴的笑靥里看到她风华正茂时的影子,焕发出一股青春活力,既调节了她的心境,也增进了我们之间的感情。因此,不管别人怎样看,我却乐此不疲,甘当她的忠实听众。

山西 韩长锦

■有话要说

为老人能旁听高校课程叫好

近日,深圳市长青老龄大学启动了老年学员旁听深圳职业技术学院全日制课程的试点。目前,根据老年人的特点和兴趣爱好,开放了人文学院《经典电影音乐鉴赏》《音乐艺术欣赏》和医护学院《老年能力评估技术》三门课程。

现在老年人的学习热情非常高涨,一些老年大学往往一座难求。有些老人为了报上心仪的课程,甚至大半夜就排队。随着我国进入老龄化社会,老年教育的需求量必定会越来越大,在积极开发老年教育新资源的同时,让老人前来大学旁听相关课程,无疑是一个好办法。

一是高校具有强大的教学资源 and 师资力量,一些辅助设施也可以开放给老年学生使用。二是高校的学科体系完整,而且各有特色,在课程设置上会比一般的老年大学更有特点和侧重。三是高校里年轻学子众多,充满了青春的朝气,老年人每天与他们相处,心理上也会更年轻,学习劲头也会更足。

与一般老年大学多开设的琴棋书画、养生保健等课程不同,老人旁听高校课程可以偏向技能型和学术型。比如在一些医学院校,老人可以旁听母婴护理或老年护理专业,一些年龄较轻的老人甚至可以通过系统的学习,实现再就业,或是在照顾家人时能派上用场。再比如有些老人在年轻时对某些专业比较感兴趣,当年由于各种原因未能深造,现在可以一圆梦想。个别老人通过系统学习,再加上以往的工作经验,说不定能产生一些新的学术成果。

当然,老年人的学习目的、学习能力和学习方法和年轻大学生还是有所不同的,这就要求高校老师在教学方法上要适应老年学生的特点,有的放矢地进行教学。总之,要为老人能旁听大学课程叫好,它为老年人终身学习提供了一种非常好的途径,也是全社会都来关心老龄事业的具体体现,值得借鉴与推广。

上海 邓为民

■祖孙乐

“炸弹”

家族里的孩子们建了个家庭微信群,刚开始很热闹,可久而久之,就没人聊天了。我还时不时转发些新闻跟消息,但大家都不回复了,显得有点落寞。

这天,我摆弄着手机,自言自语道:“看来大家都忙啊。”

坐在一旁的孙子听见了,说:“爷爷,他们隐身而已,我帮您用‘炸弹’把他们炸出来吧。”只见他熟练地拿起手机,发送了一个微信红包。果然,没一会,群又热闹了,点赞、感谢的表情四起。我乐了,原来“炸弹”竟然是这个。

广东 黄超鹏