

养生牢记三点

近10年来,我摸索出了适合自己养生的一些做法,归纳起来就是牢记“三点”:自觉作为,全面调理,坚持不懈。

自觉作为

养生保健要有自觉性,力行必须靠自觉。齐国力教授说过:“联合国关于寿命的标准,就是人的成熟期的5~7倍者为长寿,这么说应该是100~175岁。为什么都没有达到呢?主要的一个原因是不重视保健。现在因疾病去世的人比自然老死者比例更高,这个极端现象要尽快纠正。”这段话很生动地说明了保健的重要性。世界卫生组织曾下定义道:“人的健康由四个因素决定:一是父母遗传,占15分;二是环境占17分,其中社会环境10分,自然环境7分;三是医疗、医药、技术占8分;四是个人生活方式、生活行为占60分。”这两方面的内容,都是从实践到理论的科学论述,它告诉人们:为了健康一定要重视保健,特别要注意个人的生活方式和行为。绝不能有无所谓和听天由命、靠神灵保护等错误想法,并要做到“认识要上去,态度要端正,决心要下定”。

全面调理

谋求身体健康,不能满足于一两个方面做得好,应该从多方

面去调理。人的身体像一部机器,只有合理调配与及时修补,才会健康和正常运行。我时常看到,有的人只单纯重视锻炼,而不注意节制饮食;或只重视饮食,又不注意多方锻炼。长此以往,容易致使大的疾病。当然,在全面养生的同时,也要注意突出重点。医学专家公认的,是“平衡饮食,有氧运动,心态平衡”。英国一位年高130岁的老妇人,她的养生秘诀为“头冷、脚热、八分饱”。“头冷”就是头脑冷静,心态要好,精神有达观超脱的境界;“脚热”,就是使脚处于热的状态,多动、多走、常用热水泡脚;“八分饱”,就是饮食不要太饱,意饱欲止,不管多好的东西,吃时也要有个度。度的学问还可用在看自己的成就上,它能避免傲气,虚心学习别人的经验。

坚持不懈

养生要有坚强的意志。许多有益养生的做法,一定要持之以恒。在这点上,认识高一些,看得远一些,目标明确一些,坚持不懈的精神才能更好地发扬。现在每个人都希望有个好的身体,普遍渴望延年益寿。这种愿望不是空想,而是时代的赋予。世界卫生组织把年龄段划分为:40岁以下为青年,45~60岁为中年,60~70岁为年轻的老年人,75~90岁为老年人,90岁以上为长寿老人。随着科技的发展,人的寿命还会延长。当今时代给人类提供了一个好的健康长寿的空间,就看人的主观能动作用如何?它的关键在于要重视保健,学会保健,更要坚持不懈,将各种保健措施付诸实施。

湖南省老年保健协会 詹顺初

助力养老

老年人“花式健身”悠着点

老年人喜欢锻炼,值得倡导。但有些老人道听途说,练起了各种“花式健身”。诸如身体倒挂、吊脖子、狮子吼、撞墙撞树、滚楼梯、拍手大笑、睡在滚烫的石头上等。每个人的身体状况千差万别,特别是老年人身体衰老,“花式健身”当悠着点。

首先,有些“花式健身”违背科学规律和医学常识。比如倒挂身体时,头部处于下方,此时头部血管将承受比身体其他部位更大的压力,如果脑血管有脆弱部位,容易导致脑溢血等。尤为不适合身体机能变差的老年人。

其次,有些“花式健身”存在着认知误区。比如“吊脖子”虽然来源于临床上的牵引原理,但实际上并不可取。临床治疗颈椎病做牵引前,医生会根据患者的适应程度选择适合的牵引力并循序渐进地逐步增加。而这种吊着成年人体重的牵引力,显然远远超标。

另外,不当“花式健身”的后果很严重。不当锻炼非但不治病,甚至还会引发各种疾病。比如,“狮子吼”不仅耗气伤神,还容易引起血压急剧升高,从而引起脑血管病变。随意尝试这些剑走偏锋的健身方式,不但不能强身健体,反而还隐藏着肌肉损伤、骨折,甚至损害脊髓、瘫痪等重重风险。

人人都想拥有健康的身体,但这要靠日常平衡的心理、合理的饮食、科学的锻炼来实现。“花式健身”在一部分老年人中流行也提醒我们,应加大医学科普的宣教力度,培养更多的社区健身指导员队伍,让老年人的锻炼更加科学合理。

上海 邓为民

身体出现这些状况 查查血糖

身体某部分发生病变时,会有很多信号在提示。在日常生活中,当老年朋友们出现以下症状时,不妨查查血糖。

手脚经常麻木 手脚经常感到麻木,甚至时不时疼痛;天气热而手脚却不出汗,越来越干燥。如果出现以上怪症,别忘了查一查血糖,以免发展为并发症——糖尿病足,后果很严重。

口腔、皮肤疾病 如果反复出现口腔溃疡、牙龈红肿;感到皮肤瘙痒似有虫爬过等异常感觉,或总是出现皮肤溃疡、红斑以及伤口不易愈合等,女患者反复出现阴部瘙痒,其实都可能是血糖高惹的祸。

耳垢增多 如果耳垢莫名增多,也要引起警惕。因为糖尿病人耳朵的耵聍腺和皮脂腺的分泌能力比正常人旺盛,易形成过多的耳垢,甚至引起耳朵痒。

肢体抽搐 如果总是腿抽筋或肢体抽搐,许多老人以为是缺钙,其实很可能是低血糖在作怪。低血糖引起的抽搐表现为全身性抽搐,常常合并有意识模糊、心悸、乏力等症状,这和单纯性缺钙导致的抽搐很容易鉴别开来。

视力减退 有些中老年人不明原因地出现视力减退,看东西越来越模糊。其实,发现视力明显下降,除了看眼科,一定要同时查一下血糖,也可能是糖尿病引起的。通常糖尿病病程越长,眼疾越重。

睡眠质量不佳 老年糖尿病患者比较头疼的——晚上老起夜,睡不好觉,常常也是因为血糖不正常引起的。

安徽 董少广



晒作品

海纳百川

关章顺

海纳百川 (隶书)

湘南学院 关章顺 82岁

祖孙乐

换牙

妈妈给4岁的航航介绍乳牙换恒牙的情况:“到航航六七岁的时候,乳牙就会陆续脱落,然后重新长出恒牙。”

航航问:“那是从肉里面长出来呀?那会很疼吧?”

妈妈安慰道:“应该是有点疼的。”

航航想了一下:“妈妈,这样吧,从现在开始我以后再也不要过生日了!”

北京 田晓彬