



预防脑卒中 健康入冬



脑卒中(脑中风)是我国第一大致死、致残性疾病,具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担高的特点。近年来发病人群不再局限于中老年人,而是呈年轻化趋势。脑卒中是一种可防可治的疾病,11月7日已立冬,到了脑卒中高发季节,该如何防治脑血管病呢?

晚年切忌“老来吵”

一些老年夫妻,退休后不再忙事业,再加上孩子大了不在身边,就把注意力集中到彼此的身上,开始相互挑剔,常常因为鸡毛蒜皮的事,东一出西一出地吵得不可开交。结果几十年的感情越吵越淡,几乎到了离婚的地步。

想要杜绝“老来吵”,最重要的一条是,老年婚姻也要过好磨合期,像养花一样,要常浇点爱之水。比如说共同写一篇文章时,先是你一句我一句地讲,讲到高兴时就一起笑,讲到愤怒时就一起恨,讲到真情处就一起爱,讲到幽默时就一起乐。这些往往能培养起共同的爱好,减少生活中的摩擦。

有些老夫妻生活每天像“天仙配”似的,我洗菜来你做饭,我浇花来你提水,你买菜来我拎筐,我洗衣来你去晾。在欢声笑语中抢着把家务干完了。干多了,就会发现,原来这连绵不断的家务,就是一张爱情网,网住了幸福生活。

生活中不少美丽的小插曲告诉我们,往往一句善意的谎言,就会把一场失落和伤害变成一次意想不到的浪漫。彼此间的一次恰到好处的补台,为对方点个赞,收获的将是亲近彼此。如果能经常用放大镜去看对方的优点,或者常站在对方的角度看问题,那么得到的将是夫妻间的理解宽容、体贴关心。而死较真儿,只能是伤情伤身又伤心。老年朋友们,只有减少或消除了“老来吵”,才能经营好人生最珍贵的夕阳恋。

山西 牛润科

生活中如何预防中风

预防脑中风要做到“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”,还要定期健康体检;特别是慢病患者,如高血压、糖尿病、血脂异常人群等,要做好慢病管理、控制“三高”。生活中记得以下这个“120”,有助于预防脑卒中。

“1”是早晚多喝1杯水 凌晨时刻,机体血管内血脂比较高,血液流动比较慢,是脑卒中的高发时段。特别是中老年人不想夜间起床而控制少喝水或不喝水,造成夜间血液黏稠度升高,很容易出意外。早晨也是人体生理性血压升高的时刻,血小板活性增加,易形成血栓。晨起喝一杯温开水,能稀释血液。晚上睡觉时,血流速度减慢,如果血液黏稠度增高,极易形成血栓性疾病。饮用适量的温开水,能稀释血液,防缺血性中风,但睡前不要喝茶或其他饮料。

“2”是天冷外出时带上两件套 这两件套指的是帽子和围巾。秋冬季气温过低时,头皮血管会收缩,引起血液

循环不畅,加重脑血管堵塞引发卒中的概率。气温较低出门时尽量戴帽子、围巾。

“0”是适当多吃圆形的果蔬 研究表明,多吃白色果蔬可降低卒中的发病风险。所谓白色果蔬,是指果肉部分为白色的食物,包括苹果、梨等圆形白色果肉的水果。建议每天吃一个苹果左右量的白色水果,以防卒中的发生。此外,吃番茄或番茄制品可能有助于降低卒中的风险。心脑血管疾病患者每天吃300~500克蔬菜,能对心脑血管起到一定的保护作用。

常按合谷穴防中风

合谷在手背第1、2掌骨间,当第2掌骨桡侧的中点处。在按摩合谷时,两手可以交替按摩,用拇指屈曲垂直按在合谷穴上,做一紧一松的按压,频率为每2秒钟一次,即每分钟30次左右。早晚各一次,每次5分钟。按压的力量要有一定的强度,穴位下面要出现酸、麻、胀的感觉,即有“得气”现象为佳。

中风的发生与肝关系十分密切。从五行的角度看,肺和大肠属金,金克木,而肝属木,当肺和大肠的功能失调的时候,肝失去约束,进而产生与肝相关的病症,如中风、抽搐、口眼歪斜、头晕、眩晕等。经常用艾灸或者按摩合谷穴,使肺和大肠的气机保持顺畅,一旦因情志或饮食等原因产生肝火,顺畅的肺和大肠的气机就会使肝火平复下来。

要提醒的是,体质较差的人,不宜给予较强的刺激;孕妇一般不宜按摩合谷穴,以防子宫强力收缩流产。

湖南中医药大学第二附属医院 健康调理门诊教授 李鑫辉
通讯员 仇永妹 刘琼

老年人晨起 六个好习惯

良好的生活习惯有益身心健康。老年人晨起的时候养成以下六个习惯,有利于养生,减少疾病和意外的发生。

1. 悠着起床

早晨醒来后,不要急于起床。先静躺3~5分钟,在床上活动一下四肢和头部,然后缓慢坐起,伸几个懒腰,待身体筋脉组织恢复正常状态后,再下床进行其他活动,以免突然改变体位而引发腰背扭伤等意外。

2. 喝杯温水

起床后喝杯温开水,既能及时补充机体一整夜显性(如排尿等)和隐性(如呼气及皮肤散热等)的水分丢失,又有冲刷肠胃、帮助排便的作用;还可稀释血液、降低粘稠度,防止心脑血管阻塞及血栓的发生。

3. 按时排便

早起排泄,这个好习惯一经养成,将会终身受益。平时可以多吃高纤维食物,尤其是新鲜蔬菜和水果。在晨起喝过温开水后,不管有无便意都去厕所坐坐,久而久之可养成条件反射而按时排便,既防便秘又可把肠道中代谢废物和毒素及时排出。

4. 开窗通风

晨起开窗通风换气,让室外的新鲜空气流入室内,使人感觉舒适、头脑清醒。更新室内空气,还可减少病菌的滋生,有利于预防呼吸道疾病。

5. 梳头摩面

取坐位,以十指代梳从前额梳到枕部,再从两侧颞颥梳到头顶,反复指梳数十次(达到微微发热);接着两掌互擦至发热,以手掌轻轻摩面1~2分钟,再用手指上下按摩鼻子两侧25~50次。这样可改善发根和面部的血液营养供应,促进头发乌亮,减少脱发、白发、头皮屑,还能保持颜面红润、防皱,且有醒脑提神、降低血压之益。

6. 吃好早餐

吃好早餐不仅可保证上午活动的能量,且有利于防止胆结石。营养学家推荐老年人早餐吃三类食物:1.富含蛋白质类,如鸡蛋、牛奶、豆浆等;2.提供能量的谷类,如大米、面条、小米、玉米、荞麦、燕麦等;3.含维生素和矿物质的蔬菜,如拌黄瓜、炒西红柿等。

云南 副主任医师 陈日益

■ 祖孙乐

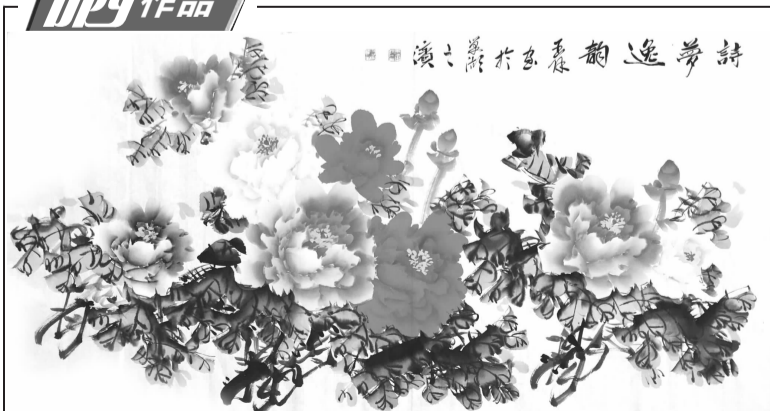
姐姐还是妹妹

航航从幼儿园回来,高兴地说起一件新鲜事:“我们班上有一对双胞胎女生。”我逗他:“双胞胎是不是什么都一样?”他说:“嗯,爷爷,对的,都一样,就是名字不一样。她们的名字叫姐姐和妹妹。矮一点的叫姐姐,高一点的叫妹妹。”

有一天,姐妹俩有一个生病了没来幼儿园,来的这一个,航航分不清是姐姐还是妹妹了,他说:“我不知道她是高一点的还是矮一点的。”

河北 田香海

晒作品



诗梦逸韵 (中国画)

安徽 王玉保