

规律生活

健康的保证

本报记者 唐梨

不知你注意到没有,清晨或傍晚,在公园、广场或街头游园里锻炼身体的人大多数是老年人。有人说,对于锻炼身体目前的现象是:老年人在奋进,中年人在觉醒,青年人在沉睡。

就此现象,记者近日采访了某医院内二科主任彭跃华,他向记者介绍了一些有助身体健康的“法宝”。

尝试“慢生活” 释放压力

彭跃华说,无论老年人、中年人还是青年人,参加体育锻炼的关键问题是要有一套适合自己的运动项目,应该学会在快节奏的生活中尝试“慢生活”。

彭跃华告诉记者,“慢生活”的实质是提倡平和的心态,并非指工作上的懒惰,而是提倡不要将工作带回家,尽量不要加班,回家与家人共进晚餐;周末不要查看电子信箱,而是要花些时间做做运动、听听音乐、看看喜欢的书、给花浇浇水、给自己做一顿丰盛的饭,或只是在午后的阳光下坐着发呆,从平凡细节中品味生活。

彭跃华说,对于老年人来说,对身体健康危害最大的莫过于“过劳”,因此老年人要学会“慢生活”,锻炼身体最好的运动方式就是散步和打太极拳。中年人最好的运动方式是跑步和游泳,但是要注意在锻炼时应慢跑、慢泳。

规律生活从小做起

彭跃华说,现在许多青年人运动、睡懒觉,或熬夜上网、打牌,暴饮暴食,或酗酒、抽烟,每天如此透支着自己的身体。

不良的生活习惯,加上现在生活节奏加快,各方面的压力增大,使得如今的人三四十岁就患心脑血管疾病、高血脂症、糖尿病的人越来越多,而这些疾病原本是老年人的常见病。

许多人到了年老时才知道身体的宝贵。所以,要想身体健康,有一个规律的生活方式,包括规律的体育锻炼,这点很重要。而养成良好的生活习惯需要从小做起。

傍晚锻炼好 “一三五七”要牢记

彭跃华提醒,傍晚锻炼有助于人的消化、睡眠。老年人清晨锻炼不易太早,因为太早空气中的氧含量低,不利于氧合作用。老年人如果这时候锻炼,心脑血管病更易复发。一般以太阳升起一竿高后再锻炼为宜。所以,老年人适当睡懒觉不是坏事。

在平时锻炼身体时,特别是中老年人要遵循“一三五七”的原则。“一”是指一天至少运动一次。“三”是指每天运动不

少于30分钟。“五”是指一周至少运动5天。“七”是指运动强度以170-年龄=心率为宜。如一位70岁老人,其运动中的心率每分钟应达到170-70=100次。



年轻也应重保健

□王盈燕

提起疾病,似乎只与年老体弱、老态龙钟的人有关联,年轻人血气方刚,是生龙活虎、朝气蓬勃的代名词。然而近几年来,一些困扰老年人的疾病却频繁出现在年轻人的身上。

一项统计数据显示:老年病呈“年轻化”趋势,包括心血管病、颈椎病、干眼症等十种疾病。笔者认为,这与年轻人生活不规律、不注重自身保健有关。一些人总认为自己年轻体壮,长期超负荷工作使身心一直处于高度紧张和疲惫的状态。这种做法不可取。

《礼记》中,孔子云:“一张一弛,文武之道也。”意思就是说:“劳逸结合,使工作、生活有节奏地进行,是周文王、周武王治国的办法。”这句话同样适用于我们年轻人,在紧张的工作之余,要采取打球、听音乐等方式适度放松,以便有更好的精神状态投入到新一轮的工作中。我的一位朋友在紧张的工作中,常戏言自己“坚持到崩溃”,那又何苦?一旦疾病缠上身,“病来如山倒,病去似抽丝”,就悔之晚矣。

诚然,人们面临越来越多的竞争与压力,求职的艰难、下岗的威胁,还有住房紧张、抚养孩子的辛苦、照顾父母的重担……这一切,使我们勤奋工作、不敢松懈。但正因为有了这种种因素,我们才更应该注重保健,养成规律的生活习惯,并加强锻炼,远离疾病,以强健的体魄为自己的亲人撑起一片爱的天空。

为了爱我的人和我爱的人,让我们注重保健,从现在开始。

冬至养生篇

今年12月22日是冬至,我国大部分地区习惯自冬至起“数九”,每九天为一个小节。中老年朋友在这重要的节气,尤其要注意养生保健。

中年人养生的关键:

静神少虑 要求中年人乐观,不为琐事劳神,不要强求名利;注意合理用脑;学会欣赏别人的优点,工作、学习之余多听音乐;注意仪容仪表,心态年轻化。

劳而勿过 防止过度劳累,积劳成疾;根据自身情况,调整生活规律;利用各种机会进行适当运动。有句谚语“冬天动一动,少闹一

场病;冬天懒一懒,多喝一药碗”。

老年人养生的关键:

精神保养 保持“谦和辞让,敬人持己”、“知足不辱,知止不殆”的心态,做到人老心不老,热爱生活。

饮食调养 食宜多样,谷、果、肉、蔬合理搭配,适当选用高钙食品;食宜温热、柔软;食宜少缓,老年人少量多餐,既保证所需营养又不伤脾胃。

起居护理 尽量做到“行不疾步、耳不极听、目不极视、坐不至久、卧不极疲”。

新华

老年患者的“贴心人”

给老人作健康调查,建立家庭健康档案,开展常见病、多发病诊疗和家庭护理、家庭病床以及送药上门服务,这是市水务有限责任公司员工医院近日在该院开展的针对老年人的一系列优质服务活动,这些活动使该院吸引了大批老年患者前来就诊。

冬季是老年病的多发期,特别是心脏病等重症慢性病的发病率较高,严重威胁着老年人的身体健康。这些慢性病的药物治疗起效慢,治疗效果又和医护人员的素质和服务质量息息相关,致使许多医院不愿意接收这些老年患者。而作为一家企业职工医院,市水务医院却把对老年慢性病

患者的治疗作为本院的主攻方向。该院针对老年人发病快、行动不便等情况,为每位患者建立了健康档案,并抽调专职医护人员定期家访;还设立了家庭病床、送药上门服务。为减轻患者负担,该院在增加了专项药品使用的同时,想方设法降低药价,为患者减少费用。

据从事30年医疗保健工作的市水务医院院长朱文广介绍,进入冬季以来,每天来该院就诊的重症慢性病患者达30人。其中老年人达80%,而且许多患者在治疗中与医护人员还结成了好朋友。

本报记者 翟鹏程

健康提醒



肉类煲汤 别晚上喝

排骨汤抗衰老。骨汤中的特殊营养成分以及胶原蛋白可促进人体微循环,50~59岁之间的这10年是人体微循环由盛到衰的转折期,骨骼老化速度快,多喝骨头汤可收到药物难以达到的功效。

鱼汤防哮喘。鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸,它具有抗炎作用,可以治疗肺呼吸道炎症,预防哮喘发作,对儿童哮喘病最为有效。

猪蹄汤不宜常吃。由于其中的胶原蛋白不能完全利于吸收,会给胃肠消化系统带来麻烦,即使要吃,也要与青菜、莲藕放在一起煮。专家提醒,肉类煲汤较油、热量高,不适合晚上食用,选在上午或中午吃比较好。

小雷

塑造优雅背部曲线

No.1 俯立直臂后举

动作:a.两脚开立,上体前屈与地面平行,抬头,两臂伸直垂向地面。b.手持哑铃,两臂用力向后上方举然后还原,重复练习。

要领:动作要匀速做,不要借助摆动力量,呼吸保持缓慢、悠长,每次做15~20次。

No.2 俯立上拉

动作:a.两脚开立,上体前屈与地面平行,抬头挺胸,两臂伸直垂向地面。b.手持哑铃,掌心向后屈肘,将哑铃向上提拉至腹部,重复练习。

要领:保持背部挺直,每侧做15~20次,可锻炼背部肌肉。

No.3 侧提拉

动作:a.双脚分开,微宽于肩,双手自然下垂。b.保持身体在一个平面上,左手向上方伸展。c.换另外一侧做同样的动作。

要领:左右侧各做20~30次,也可以在手中拿着哑铃或者1瓶矿泉水辅助练习,逐渐增加难度。

No.4 肩上推

动作:a.双脚分开与肩同宽,双手握拳。b.双手握拳向后,上臂与地面平行,下臂与上臂成90度向上。c.双手尽量贴近耳朵两侧向上举。

要领:每次做10~15次,可手举重物增加强度,主要锻炼肩部三角肌。

No.5 前曲锻炼

动作:a.双脚分开与肩同宽,双手叉腰。b.身体向前弯曲直至背部与地面平行,双眼直视地面。

要领:重心保持平稳,背部收紧,做15~20次,可以锻炼整个背部的肌肉。

No.6 伸展式

动作:a.跪在垫子上,双手扶地与肩同宽,低头双眼平视地面。b.呼气时弓背、含胸、低头,吸气还原舒展。

要领:在完成之前几组动作后,配合呼吸做4~6次可以起到放松背部肌肉的效果。

建议:运动之前一定要先做扩胸运动以及左右扭转腰部等简单的热身运动,可以避免运动中拉伤肌肉。运动过程中,需要保持背部收紧的状态,否则将很难达到预期效果。

小建

