

健康情趣 快乐生活

一个人选择什么样的生活情趣是由他的志趣决定的。志趣属于人生规划和个人品质范畴,是指理想、信念、人生志向和执着追求,是一个人“三观”的内在表现。

一个人有一两个适合自己的、健康向上又有品位的情趣,对于日常生活和身心健康都有着十分重要的意义。

业余时间,唱唱歌跳跳舞,看看书、上网阅读健康内容,养养花搞搞园艺,打打球、跑跑步、爬爬山或去郊游一两日,或约情投意合之人喝茶聊天、做做社区义工等,不仅能充实我们的日常生活,使我们在丰富多彩的兴趣中快乐、健康地生活,还能拓展视野,丰富精神世界,提升自我修养。

古话说得好,物以类聚人以群分。一个人有了健康的爱好和情趣,才会自觉抵制不良的思想和情趣的影响与侵蚀,才会脱离低级趣味,有好的作为,有大的作为,成为有益于社会和他人的人。

好的情趣往往给我们带来意想不到的快乐。心理学家说,当感觉到快乐的时候,人体内就会自然而然分泌一种叫作“内啡呔”的物质,使我们不仅感到兴趣带来的快乐,激活潜在的正向能量,从而激发我们的信心、斗志,还能提高抗压抗打击能力。对于病患而言,能使自身的免疫力在好的情趣中得以巩固、提高。

情趣决定一个人兴趣爱好的选择,情趣高雅、健康的人和情趣低俗的人所选择的爱好及兴趣方向必然是不同的。健康的生活情趣需要通过自我学习、自觉学习和在实际生活中有意识地要求自己、磨炼自己来实现,绝不是轻而易举、一蹴而就的。所以,人的一生就是不断学习成长的过程,是一个修身养性的过程。

培养、发展健康的兴趣爱好,使生活变得充实和丰富多彩的同时,还能不断净化心灵、扩大学习交流和对外联系,开辟更多的道路和途径。

在老龄化问题愈加凸显的今天,当我们退休后,有了大把的时间,除了爱和亲情的陪伴外,有一两项健康的兴趣爱好就成了我们幸福快乐的重要源泉,成为形影不离陪伴我们的第二精神支柱。健康情趣使老年人的生活更有乐趣,更有自信,更有尊严,更加幸福快乐。

卓成

漫谈

贪凉小心“冰淇淋头痛”

夏季已到,天气炎热,稍一运动就浑身大汗,口渴难耐。这时候,喝杯冷饮,吃个雪糕、冲个凉水澡是最舒服的事情了。我们都知道,冰冷食物吃得过多过快对肠胃不好,应当引起注意,殊不知夏季贪凉更要小心“冰淇淋头痛”。

冰淇淋头痛是指因大量、快速进食雪糕等冰冷食物,低温刺激口腔而引发的一种以头痛为主的症状,由于多发生在吃冰淇淋后,称为冰淇淋头痛,也有人形象地称为脑结冰。当然医学上并没有脑结冰的诊断,其实质是血管神经源性头痛。

冰淇淋头痛的原因

西医认为,冰冷的食物进入口腔时,对口腔黏膜造成了强烈刺激,引起头部和面部的肌肉、血管收缩,导致大脑动脉(颞动脉)痉挛,并冲击痛觉神经末梢,最终引起在额头中部或太阳穴附近的剧烈疼痛,有的人还可能会恶心呕吐、血压升高。

中医认为,夏季气温升高,毛窍开张,汗液外泄,阳盛于外,阴居于内,如若贪凉喜冷,则易损伤脾胃。额头处为足阳明胃经所过,额头中部疼,正是反应了吃冷饮后,胃气大伤。同时,脾胃受损,津液化源不足,濡养不好肝胆经络(太阳穴附近为胆经所过),则头痛部位为太阳穴附近。

冰淇淋头痛的防

一、选对吃冷饮的方法:建议饭前或刚吃完饭后不吃冷饮;吃冷饮要细嚼慢咽,在口中融化后再慢慢下咽;在一天中气温较高时食用冷饮,比如:中午到下午3时;雪糕一次吃1根,喝冰镇饮料一次不超过半瓶(150~250ml)。

二、空调温度维持在24~26℃。

三、避免运动后大量出汗,汗还没有落下去就冲冷水澡。

冰淇淋头痛的治

一般而言,口腔上颚温度恢复正常,痉挛的动脉收缩消失,恢复供血,大脑就会“解冻”,头痛也会消失,但有的患者症状明显,我们可以选择:

一、在疼痛明显的部位太阳穴、额头,用温毛巾热敷1~2分钟;

二、轻揉太阳穴,起到放松肌肉的作用,缓解疼痛;

三、按压合谷穴;

四、少量饮用温开水提高口腔温度;

五、鼻子吸气,张口呼气,让外边的热空气快速进来给口腔和鼻腔升温。

冰淇淋头痛是脑梗的危险信号,更偏爱老年人、偏头痛的人、焦虑抑郁的人,如果头痛不能缓解,建议到医院治疗。

高文莉



图片来源:百度

健身不要太“狂野”

最近,一个“吊脖健身”的视频引发了大众的广泛关注。在公园锻炼的人群中,一些人在树上、单杠上将头吊起,身体跟随绳索摇晃、摆动。据说,“吊脖健身”能修复颈椎功能,改善颈肩部症状。这样锻炼真的有益健康吗?

专家介绍,视频中的“吊脖健身”方式,看起来有点像临床上的牵引治疗,但实际上并不可取。因为人的颈椎能承受的重量为25千克左右,这样的悬吊健身可能会直接损伤神经和脊髓,严重的甚至会导致高位截瘫。

临床上的牵引治疗,必须在专业医师指导下进行,不建议个人盲目进行悬吊锻炼。锻炼颈椎,推荐用头部缓慢地在空中画“米”字,过程中尽量拉伸。

除了悬吊健身,还有一些比较流行的“狂野”健身方法,比如倒走、爬行、撞树、吊嗓子、使劲拍打等。医生提醒,科学健身益寿延年,练得太“狂野”却会造成不可挽回的损伤。

倒走

倒走可锻炼腰背部肌肉,坚持锻炼可改善平衡力,预防脑萎缩。但老年人机体功能日趋衰退,协调能力减弱,反应比较迟钝,倒走时容易头晕、偏离方向、失衡摔倒,甚至跌伤、扭伤,因此老年人切不可盲目练习倒走。

【建议】

倒走训练时,选择平整、人少的路段,按照“直立、弯曲、蹬地、收回”四个动作要点进行练习,即双手扶住腰部,保持平衡,一条腿向后迈,下蹲,前脚蹬地后收回,每四五步回头一次。倒走时动作一定要柔缓一些,且不宜经常进行。

爬行

爬行是一种全身性运动,有益于促进血液循环,增加身体协调性和肌肉收缩能力,促进呼吸功能,益于脑部健康,减少骨质疏松。爬行主要分为跪爬(手膝爬)和手足爬两种姿势,是以两手和两膝或两脚着地,交替爬行的锻炼方式。

【建议】

爬行运动并不适合所有老年人。患有肩周炎、肌肉劳损、颈椎或腰椎间盘突出以及眼部疾病的人,不适宜爬行健身。心脑血管疾病患者最好也不要进行爬行锻炼,以免引起脑部供血不足发生晕眩。

撞树

很多老年人喜欢用后背有节奏地撞树,借此刺激穴位和经络,缓解肌肉僵硬,促进血液循环。即便撞得后背红肿酸痛,依然乐此不疲。

【建议】

撞树不是一项柔美的运动,老年人机体功能开始退



在龙潭公园健身的人们。 芦培晶 摄

化,易缺钙、骨质变脆等,与硬物碰撞易造成皮肤软组织损伤,甚至骨折,还可能损害内脏器官。因此,不建议老年人撞树健身。

吊嗓子

经常有老年人通过吊嗓子锻炼肺活量。早晨是嗓子最放松也是最脆弱的时候,长期在早上吊嗓子,容易使喉部充血、水肿,产生声带小结或声带息肉,而且一口气喊到底还容易造成缺氧。

【建议】

老年人可以在散步时有意识地慢吸快呼,以此来提高肺活量。

拍打

拍打确实能刺激穴位、按摩经络,但在用力上颇有讲究。正确的拍打手法是:五指并拢,指关节微屈,用力适中,拍打后迅速提起,直至两手微微发热。

【建议】

老年人有不同程度的骨关节问题,如果有疼痛、发炎等症状则不能随意拍打,以防力度把握不好加重病情。糖尿病患者神经末梢不发达,对“力度”感觉不灵敏,不建议进行拍打锻炼。

科学锻炼六原则

一、规划要合理。游泳、慢跑、快走、打太极拳、练气功、

做老年健身操、打乒乓球、练柔力球等都属于有氧运动。这些运动强度不大,对场地要求不高,适合老年人锻炼。

另外,阅读、写作、下棋、作画等益智活动,听音乐会、参加合唱团等艺术活动,以及做针线活等手工活动,都可以减慢大脑衰退的速度,有助于预防老年失智。

二、量力而行。老年人锻炼要循序渐进,以舒适为宜,忌剧烈运动和运动量过大,以免诱发心绞痛、急性心肌梗塞、骨折等。同时,锻炼时间也不宜太长,以30~45分钟为宜。

三、备好药物和及时补水。有心脑血管疾病的老年人,应按医嘱服用药物后去锻炼,还要随身携带速效救心丸、硝酸甘油等急救药品。运动前2小时应补充水分400~600ml,运动中喝水要小口慢咽,以温开水为宜。

四、穿着舒适。老年人锻炼时,最好选择软底布鞋,不要穿塑料底或硬底鞋;衣服面料要透气、排汗性好。

五、选择适宜的锻炼场所。避免在影响视线的偏僻地方锻炼,以防出现紧急情况时难以被发现和及时救治。

六、黄昏更适合锻炼。人们往往认为清晨是最佳锻炼时间,其实并非如此。早晨,血液的凝集力高,血栓形成的危险性增加,易出现心血管意外。

下午5时左右是锻炼的理想时间。此时人的嗅觉、听觉、视觉、触觉最敏感,动作的灵敏性、协调性、准确性,以及适应能力均处于最佳状态。

冯晓瑜 黄蓉 杨卿



丽华苑杨氏太极拳活动中心成立于2008年,由最初几十人,发展到如今的127人。队员多是退休人员,平均年龄60岁左右。他们常年坚持活动,强身健体。有些体弱、有病的队员经过锻炼,改善了机能,增强了体力,调整了精神状态,身体越来越好。 王晶 摄

“三勤”抗健忘

得。人的衰老首先是从大脑开始的,但思想的老化比年龄老化更加可怕,因此读书看报对养生的益处是立竿见影的。

三是勤动笔,激活思考能力。老妈常常感到,若久不读书动笔,一些熟悉的字词会渐渐因疏远而陌生。如果能将动笔分“三步走”,会越简单,越有兴趣。

第一步:阅读时边看边思考,如果是自己家里的书报,可利用不同的线条、记号,划记文中重要、精彩、疑问之处,这对加深记忆特别有用。利用笔记本标注也是个好方法,事后要查资料时,有笔记指引,就更得心应手。

第二步:产生感想时,可在空白处或笔记本上简要写下,如:这处为何重要?为何精彩?其中疑问在哪里?抒发心中垒块,畅所欲言,让感情自由宣泄,极有利于健康。过后再翻阅,品读留下的心迹,也是一种极好的享受。

第三步:所写感想若成文,又自觉不错,不妨鼓起勇气投稿。不图名利,只为一乐。

常实践这“三勤”法,老妈发现,那些久违的生活乐趣,又向她走来了。老妈的健忘症渐渐得到了改善,日子一天比一天充实了。

故事

高血压患者安全度盛夏

夏季环境温度升高时,人体启动环境适应机制,表现为心率加快、心排血量增多、皮肤血管扩张、血流量增加和大量出汗散热。高血压患者出汗较多又会引起水盐丢失,血容量减少,血液黏稠度升高,易发生血栓。因此,盛夏时节高血压患者中风和心肌梗死发病率明显高于其他季节,高血压患者在衣、食、住、行和用药方面更要引起重视。

【衣】炎热天气应穿宽松透气的浅色服装,有助于散热,减少热的吸收;避免紧身、绝缘或深色服装,防止中暑。

【食】饮食仍要保持低盐、低脂和低热量原则。夏季体液丢失较多,应选用含水分多的清淡新鲜食物、饮品和水果。每日补水量至少应在1500~2000ml。少喝冷饮,以免刺激血管收缩,引起血压升高。

【住】宜居住在通风良好、噪音较小的房间。使用空调时,室内温度以26℃为宜。室内温度过低,可引起血管收缩,血压升高。室内外温差不宜太大,以在8℃以内为好。

【行】不宜从事高温作业,白天不宜过多延长工作时间。高温时间段尽量减少外出,外出时,避免强烈日光照射。炎热天气,每天保证充足睡眠,不宜入睡太晚和早起。中午小憩,对稳定血压有益。

【用】天气炎热,心率加快、血管扩张,出汗较多,血容量减少,血压自然就会有所下降。少选用利尿药、β受体阻滞药或血管扩张药降压,宜选用血管紧张素转换酶抑制药、血管紧张素Ⅱ受体阻滞药或钙通道阻滞药为好。 文华

游泳谨防五种病

酷暑难耐,去游泳馆寻求清凉、健身的人越来越多。夏季游泳应谨防五种病。

结膜炎

结膜炎是游泳中常见疾病之一,表现为眼红肿、异物感、疼痛不适等。其中最常见的是由衣原体引起的游泳池性结膜炎和细菌引起的急性卡他性结膜炎。

游泳时最好戴防水眼镜,若游泳后感觉眼部不适,可点用利福平眼液或0.25%氯霉素眼液进行预防,注意勿用手揉眼或用不洁的毛巾擦眼。

中耳炎

游泳后,若出现耳朵疼痛,甚至发热、流脓,那是游泳时带有细菌的水灌入耳朵,导致中耳炎的结果。

所以游泳时当池水入耳后,可将头向水侧倾斜,或辅以单脚跳动,使其自然流出,切忌用手或他物去抠。为防止池水进耳,最好戴耳塞。游泳后一旦耳痛,应用复方新霉素或氯霉素甘油滴耳液滴耳。

鼻窦炎

跳水或潜水易引起鼻腔进水,将水带入与之相通的鼻窦,若水质不洁,就能引起鼻窦炎,可出现鼻塞、鼻痛、流黏涕或头痛等症,治疗时可用1%麻黄素滴鼻液与链霉素滴鼻液交替滴鼻。

咽喉炎

多在呛水或吞水后发生,除可出现咽喉不适或疼痛外,常伴有咳嗽。轻者可用多贝尔液含漱或含化消炎片,重者应及时去医院检查。

接触性皮炎或过敏性皮炎

在天然水域中游泳,有时会被工业废水、生活污水中所含化学物质侵袭,导致皮炎,可用氯化可的松软膏或炉甘石洗剂每天外擦数次。

人卫