

老人散步,先看体质



散步是老人常用的锻炼方式。看似很简单,其实有大学问,老人身体状况不同,选择的散步方式也应略有差异。根据个人情况,选择不同的方式、时间和运动量,才能使锻炼更有针对性。

体弱的老人拄根拐杖。身体虚弱的老人平衡力较差、重心不稳,行走时稍不小心可能摔倒,尤其在晚上散步时,最好有支撑物保持身体平衡,比如拄根拐杖。这样,散步时可以适当将手臂甩开幅度大些,步伐迈大些,散步速度也最好由慢到快,使全身器官都参与到运动中来,促进新陈代谢。拐杖以250~350克、不锈钢材质的为好,拿在手里有沉稳感又不会太重,结实又不易变形。拐杖底端要有橡胶,增加其与地面的摩擦力。拐杖的高度应因人而异,上缘最好与肘部或肘上二指处齐平。每天散步时间依当天体力调整,最多两次,每次30~45分钟。骨质疏松的老人较容易摔跤,最好也用拐杖。

体胖的老人延长距离。建议体胖的老人多走一段距离,延长散步时间至一个半小时左右,每天保证两次散步,不但有助于消耗体内多余的热量,还可以促进血液循环和新陈代谢,改善心脏的功能。散步的节奏不宜太快,可以快慢结合,开始主要用脚跟着地,在放松状态下走4分钟,速度保持在每秒钟走两步,随后换成踮脚走,较

快地走5分钟,如此反复交替,再放松地正常走一会儿。另外,在保证安全的前提下适当加大步幅,大腿和臀部多用力,消耗更多的热量。

患高血压别选早晨。心血管不好或患高血压的老人散步时,不要背着手、驮背,最好挺胸抬头,尽量全脚掌着地,微微收腹,自然摆臂,以免压迫胸部,影响心脏正常功能。步伐应以中慢速为宜,不要太急,避免血压升高。另外,一般一天中,早晨老人的血压最高,傍晚相对稳定,因此最好晚饭后散步。

患冠心病散步要慢。患冠心病的老人应多留意心率。散步的合适心率为每分钟不超过“170-年龄”。如65岁的老人,170减65等于105,则他走路时的心率应保持在105次左右,最高别超过125次/分钟。因此,患冠心病的老人散步速度一定要慢,以免心律失常。运动时出点汗,呼吸顺畅,就能达到很好的效果。建议结伴而行,随身携带药物,以防出现危急情况。

患糖尿病不能饿肚子。饿肚子散步容易导致低血糖,患糖尿病的老人最好在饭后30分钟或1小时散步。另外,宜缓不宜急,应按照平时的步速散步,一秒钟一步或两秒钟三步即可,以身体发热、微出汗为宜,每次散步15~40分钟,每天1~2次。(据《羊城晚报》)

美国研究人员发现

吃太咸诱发免疫病

据美国“健康日”网站3月6日报道,耶鲁大学医学院的神经科学家和免疫生物学家发现,吃得太咸不仅会让血压升高,还会导致一系列自体免疫性疾病的发病率上升,如多发性硬化症、1型糖尿病、牛皮癣、类风湿性关节炎和强直性脊柱炎等。

科学家发现经常吃快餐的人(快餐是高盐食物)体内炎症细胞的含量要高于正常人,从而引起了他们的研究兴趣。免疫系统通常利用炎症细胞来保护人们免受细菌、病毒、真菌和寄生虫感染;但如果炎症细胞把矛头指向健康的人体组织,就会出现自身免疫疾病。美国研究人员在给实验鼠喂食了高盐饮食后,导致了这种啮齿类动物体内生成了一种能抵抗感染的炎症细胞,它与自体免疫性疾病的发病高度相关。随后,这些实验鼠患上了严重的多发性硬化症(自身免疫性脑脊髓炎)。

研究人员分析说,过量吃盐会导致生化酶刺激人体生成过多的辅助性T细胞,加重自体免疫系统的反应,从而引发自体免疫系统疾病。除了食盐以外,还有一些因素会影响到辅助性T细胞的水平,如微生物、饮食、新陈代谢、环境因素和细胞活素(调节炎症反应的蛋白质)。这项研究成果证实了环境因素对自体免疫性疾病的发病起到了重要作用。(张楠)

希腊科学家温馨提醒

茶里加片柠檬,护心

品茶喝咖啡,对很多人来说不仅是为了提神醒脑,更是一种生活情调。可你知道吗?茶里加点“料”,还能给健康加分。美国“每日医学网”3月19日报道的一项新研究告诉我们,煮咖啡或泡茶的时候加少许柠檬皮和橙皮,对心血管很有好处。

希腊雅典大学医学院的心血管专家,对伊卡利亚岛上居民们的生活习惯进行了调研。这是因为相对于欧洲其他地区,这座小岛的人多数身体健康、更加长寿,心血管疾病的发病率较低,《纽约时报》甚至将其称为“能让人忘记死亡的岛屿”。研究人员发现,在该岛屿近700名65岁以上的老人中,87%的被调查者有每天喝咖啡的习惯,而且他们钟爱于用沸水煮咖啡,并同时加入一些柠檬皮和橙

皮,或者在饮用的时候吃点类似的水果。

研究领导者杰罗尼莫·西亚索博士表示,这种“希腊式咖啡”,可能是伊卡利亚岛人的健康关键。他解释说,沸水不仅能从磨碎的咖啡豆中提取到更多的营养物质,而且可以适当控制咖啡因的含量,而柠檬皮和橙皮则富含多酚类物质和抗氧化剂,对血管内皮起到有益的保护作用。研究人员进一步发现,即使是患有高血压的人,经常喝这种咖啡,血管内皮功能也会有所好转。

研究人员提醒,健康掌握在自己手中,下次喝茶喝咖啡,不妨放点柠檬或橙皮,给心脏也增添一些有益的“营养”。(安伟)



孩子没奶喝

是妈妈不够“狠心”

常常听到很多人抱怨说:“我没有奶喂给孩子!”我是一名医生,也是一名母亲,从我自己的专业知识和经验来看,只要妈妈够“狠心”,孩子会有奶喝的。

我的朋友跟我说,孩子吸不出奶会哇哇大哭,她只好给孩子奶粉,从那之后,孩子越来越依赖喝牛奶了,而她的奶水也越来越少。我也遇到过这样的情况,一边乳房的奶孩子吸不出来,我就换另外一边乳房给他喝,意想不到的事情发生了,孩子越啄奶头,我的奶越多,另外不经常喝的一边,奶水越来越少。我才意识到,原来这是一个反射作用,孩子啄奶时,会通过反射区传达给大脑,大脑接受到信息后,意识到身体需要分泌乳汁了。因此,当发现没有奶水时,即便孩子大哭,我也会停十几分钟再喂,这样等一会儿,奶水就能出来。如果孩子一哭,妈妈发现不能分泌乳汁,就心软泡奶粉给孩子喝,那么,孩子可能再也喝不到妈妈的乳汁了。

为了有充足的奶水,很多妈妈们会喝各种营养汤,我的建议是,营养汤不能太咸,盐水进入血液,身体需要更多的水冲淡它,大量的水供应到血液中做这份工作,就减少了生成乳汁的水分,那么,乳汁自然减少了。(据《健报》)

哪些头痛需要去医院



人的一生中都会或多或少出现头痛的症状,偶发的头痛一般持续时间短,经过休息和头部按摩后会消失,若有持续不适或伴随下列一些症状,就应该及时去看医生。

1.头痛伴有剧烈的恶心、呕吐。这是颅内压增高及脑膜受刺激的表现,多见于肿瘤、脑膜炎、蛛网膜下腔出血、脑出血等。而突发性头痛伴出汗、恶心、呕吐,吐出后头痛缓解者多见于偏头痛发作。

2.头痛伴有眩晕。提示颅内窝病变,如小脑肿瘤、小脑脑桥角肿瘤、椎基底动脉供血不足、椎动脉型的颈椎病等。

3.体位变化时头痛加重。特别是当头处于某种特定的位置时出现头痛加重或出现意识障碍的常见于第二脑室附近肿瘤或脑室内肿瘤、颅内窝及高位颈动脉型等。

4.头痛伴有视力障碍及其他眼部症状。如眼源性头痛中

的青光眼可伴有虹视(看灯光时,其周围出现七色的彩圈或晕轮),椎基底动脉供血不足引起的头痛可伴有一过性黑影,典型偏头痛发作时有视觉先兆,如闪光性暗点、偏盲等,特别是当持续性头痛伴有复视(眼前出现重影)时则要警惕脑肿瘤。

5.头痛伴有面部麻木、口眼歪斜等症状。这是脑神经麻痹的表现,这种头痛常常由脑肿瘤、脑出血、硬膜下血肿等引起。

6.头痛时伴有精神症状。特别是在病程早期就出现精神症状如表情淡漠或兴奋、幻觉、哭笑无常等可能为额叶肿瘤或病毒性脑炎。

7.头痛伴有血压波动、面色苍白。这种严重的血管性头痛可能是脑卒中的信号。

8.头痛伴有发热、食欲减退、疲劳乏力等全身症状。提示可能是全身性疾病引起的头痛,需积极寻找病因,对症治疗。

(据《生命时报》)

吸烟的人多喝牛奶

工作压力大、有烦恼时,许多人都会抽上一根烟来减压。然而,吸烟是慢性气管炎、肺气肿等疾病的主要致病因素之一,那么,在不得不吸烟时,如何才能将危害降到最低呢?

吸烟者可以通过喝牛奶来减少患支气管炎的烦恼。吸烟且又患慢性支气管炎的人中,有31.7%是从来不喝牛奶的,而每天喝牛奶的吸烟者中,患支气管炎的不到20%。这是因为,牛奶中所含的维生素A可以保护气管壁,减少发炎的机会。

除此之外,长期接触粉尘的人,如交警、面粉加工工人等,也应多喝点牛奶,因为牛奶中的蛋白质及维生素A、C对呼吸道黏膜细胞有保护作用。而且牛奶能解毒滑肠,降低某些因素对胃肠的损害。科学家们还发现,牛奶中所含的磷脂能在胃黏膜表面形成一个很厚的疏水层,从而可以抵御酒精对胃黏膜的侵蚀,起到预防酒精中毒的作用。

(据《生命时报》)