

□ 专家谈养生

起床慢慢来,早餐不凑合……

老年人夏季养生记牢“起床指南”

起床宜慢慢来,不宜猛起猛坐,但也不能赖床;起床后饮水因人而异;早餐不能凑合,最好选择蛋白质丰富的食物……安徽省针灸医院副主任医师、急诊科主任费爱华表示,一日之计在于晨,老年人早起后的起床动作、洗漱、晨练、早餐等都很讲究,“老年朋友不妨参考一下这份夏季‘起床指南’。”

□胡培佳 王津焱 记者 马冰璐 文/图



名医简介

费爱华:副主任医师,医学博士,全国老中医药专家学术经验继承人,急诊科主任。擅长运用针灸、中西药结合治疗各种老年病和内分泌疾病以及脑血管疾病、颈肩腰腿痛,糖尿病及其急性慢性并发症,甲状腺疾病、痛风、骨质疏松症的治疗。

起床:慢慢来

醒来后,先别急着马上起身,而是要先伸展下肢体,让心跳慢慢加速,然后慢慢起身。立即起身可能会导致大脑突然缺血缺氧而出现头晕、眼花等症状。当然,也不要赖床。早上,人体阳气开始生发,赖床会影响人体阳气的运行,所谓“久卧耗气”。另外,长时间的赖床,会减缓人体的血液循环,导致营养在体内不能很好地传送,肌肉和关节中代谢产生的物质也不能被排出体外。并且赖床还会影响人体的排泄功能,容易造成便秘。

排便:养成好习惯

排便、排尿时不能太急。因为膀胱迅速排空,易诱发低血压,引起大脑短暂性供血不足,导致排尿性晕厥。排尿时咬紧牙,稍微抬起脚后跟,长期坚持对防止肾气外泄有好处。养成按时排便的习惯对人体胃肠功能的正常发挥有重要的作用。

洗漱:冷热水交替洗脸

可以用冷热水交替洗脸,促进头部血液循环,使人精神焕发。同时可以多按摩一下太阳穴、迎香穴等,可以减少皱纹的产生,对鼻炎也有一定的帮助。刷牙漱口可以清除口腔内的细菌,为进食做准备。

□ 养生运动

夏季锻炼从“小强度”运动开始

星报讯(记者 马冰璐) 气温升高时,同样的运动强度,人们的心跳会更快一些。夏季,当人们呆惯了空调房、习惯了以车代步,汗腺、皮肤、心脏对热的耐受能力就会下降,这样的人需要加强锻炼以增强对热的耐受性。

锻炼时机很有讲究。许多人选择晨练,其实,早晨空气中的二氧化碳浓度较高,难以呼吸到充足的氧气。另外,经过夜间睡眠,早晨人体的血液黏度比较大,流动不畅,加上天热,身体内的水

饮水:因人而异

起床后大家都会觉得口渴,经过一晚的休息人体的确需要补充一些水分,稀释一下血液黏稠度,而且饮水可以促进胃肠蠕动为排便做准备。一般以喝温开水为宜。至于淡盐水、茶叶水、蜂蜜水、生姜红糖水、柠檬水、菊花枸杞茶、三七丹参西洋参粉茶等要根据个人情况来选择。但是不建议早上一起床就喝牛奶、果汁、可乐、咖啡等饮品。

运动:不宜剧烈运动

起床后适当的运动一方面可以促进阳气生发,促进各个器官的功能,起到延年益寿的作用。可以做一些传统的养生保健操,如五禽戏、八段锦等,另外,也可以做一些简单的运动,如十指梳头、运目、摩腹、搓腰、鸣天鼓、叩齿、牵拉耳朵等。要注意,早晨不宜进行剧烈运动,会刺激交感神经过度兴奋,打乱自主神经节律,中老年人还容易出现心肌梗死、脑血管意外等。

早餐:不能凑合

“早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少”。早餐为一天的工作生活奠定营养基础。千万不能长期不吃早餐,这样容易得胆结石、胃病。早餐最好选择蛋白质丰富的食物,比如鸡蛋、牛奶、坚果、水果麦片等。

分蒸发较多,晨练过早,容易导致心血管疾病。近地面的空气中有大量的氮氧化物、铅等有害物质,起早锻炼,运动时深呼吸反而会吸入更多有害的物质,长期下去,会出现乏力、气短、头晕,以及气管、咽喉发炎。

所以,夏天不妨从小强度的运动开始,每天积累各种“小运动”,如游泳、打网球、羽毛球、跑步、快走等,这些一次性消耗体能少、技术要求低、时间要求低的运动方式,正适合夏天。

警惕! 身边隐藏的健康“杀手”

星报讯(彭群 刘亚萍 记者 马冰璐) 近日,“爱国卫生,健康安徽行”健康知识科普宣传活动走进合肥市稻香村街道,辖区社区卫生服务中心的医生向居民讲解了身边隐藏的健康“杀手”。

装修中选择的建材不合卫生标准时,会含有各种不同的污染物,浓度有时虽然不是很高,但在它们长期综合作用下,可使人体产生不良反应或

疾病。据了解,母亲孕期接触苯系混合物其子代智力、语言、认知和动作技巧的发育均较差,或儿童白血病患病率增加。

此外,化妆品中重金属毒物在体内有蓄积作用,随着化妆品使用时间的延长而蓄积量增加,除具有慢性中毒的潜在危险存在外,金属毒物还可通过胎盘、乳汁传递影响下一代。

□ 医疗传真

手足口病高发季 注意勤洗手、不喝生水

星报讯(陈红 记者 马冰璐) 眼下正是手足口病高发季,对于免疫系统还没完善的婴幼儿来说,尤其容易被传染患病。近日,合肥市王卫社区卫生办和妇联邀请社区卫生服务站的医生向居民们传授防治知识。

据介绍,手足口病主要是通过人群密切接触传播、空气飞沫传播、经水和食物传播等,因此家长一定要加强防范意识,切断这些容易传染的途径。让孩子学会饭前便后洗手,勤刷牙、勤漱口、勤洗澡;要喝开水,不喝生水,不吃生冷的东西;一旦发现孩子有发热、出疹等症状,应尽快带孩子到正规医院就医。

八旬老人患腹主动脉瘤 局麻下医生成功封闭“炸弹”

星报讯(叶琨 郑慧 记者 马冰璐) 82岁的张老先生既往有冠心病、慢性阻塞性肺病、肺结核病史,最近又“雪上加霜”的被检查出腹腔主动脉瘤。最近,安医大二附院血管外科团队为老人实施了该院首例经皮局麻下腹主动脉瘤腔内修复术。

张老先生在体检时发现体内有腹主动脉瘤,且直径已经达到6cm,到了必须手术的程度,可老人患冠心病、慢性阻塞性肺病多年,麻醉师说全麻手术风险太大,随时有麻醉意外。

不能全身麻醉,但手术又不得不做,怎么办呢?医护人员在同患者家属充分沟通后决定在局麻下给予手术,并顺利完成。患者术后第二天即可下床活动,复查增强CT提示瘤体封闭满意,现已康复出院。

我省首次VA-ECMO 转运顺利完成

星报讯(张小红 朱伟华 记者 马冰璐) 近日,17岁的小佳(化名)得知即将出院的喜讯后,开心地比出胜利手势,这一切归功于我省首次VA-ECMO(动静脉体外膜肺)转运。

5月29日下午,淮南市潘集区17岁女高中生小佳突发胸闷发热,并被诊断为暴发性病毒性心肌炎。次日上午8时,当地医院紧急联系中国科大附一院(安徽省立医院)急救中心。当天下午2点左右小佳通过移动ICU转入该院急诊ICU进一步治疗,运送途中,仅靠ECMO的机器暂时替代她的心脏功能。这也是我省首例VA-ECMO(动静脉体外膜肺)院际间危重病患者的转运。最终,经过精心治疗,小佳转危为安。



近日,合肥市青阳路社区计生协举行“人口流动,健康同行”活动,通过互动游戏和健康知识宣讲等形式,向居民灌输健康生活理念。

□王薇 玉进 云冈 记者 马冰璐 文/图