

# 养生妙方千百条 “减负”第一条

郑州大学附属郑州中心医院心脏康复科主任王东伟日前公开在社交平台呼吁:在健康养生方面,要学会“抠门”和“减负”,“省出一个长命百岁”。他的这篇文章在中老年人的微信朋友圈被疯狂转发。

近年来,“减负”一次次成为社会热点话题。在专家看来,现代人要想真正拥有健康,必须先给身心“减负”。

## 给器官“减负” 尤其是肠胃

王东伟提到,在饮食方面,要学会做个“抠门”的人。

给肠胃减负。每天控

制饭量,从嘴里省一点。养成清淡饮食的习惯,多选择蒸、煮、炖、焖等少油烹调方式;少吃酱菜、腌制食品等过咸食品。偶尔吃多了,需要适当清清肠胃,之后可适当多吃点燕麦和木耳。

心脏最需要“减负”。晚饭少吃点,把体重控制好,都是给心脏减负的好方法。此外,每天都在“赶时间”的人,心脏容易受刺激。建议中老年人准备个日程表,安排好每天要做的事,而且做每件事前后,都要预留出足够的时间。

## 情绪也需“减负”和“排毒”

除了躯体,我们的情

绪方面也需要及时“减负”和“排毒”。南方医科大学心理学系副教授肖蓉建议,平时应经常主动清除内存“垃圾”。

吃对食物。当因情绪不佳出现急躁易怒、烦躁不宁、口苦咽干、胸胁胀痛、头晕目眩等不适时,可用菊花、决明子泡茶喝。因为生气导致肢体困重、脘腹胀满、头重头沉等不适时,可以用薏仁熬粥喝。

诚恳谈心。与伴侣、朋友或家庭成员开诚布公地谈论问题,有助于减轻思想负担。

出去走走。有时候最简单的放松方法就是出去旅游,它能让你得到休息,远离压力源,增加快乐感。

## 减轻“他负” 让自己更舒服

当下,社会上出现了形形色色的养生之道。在中日医院老年医学科主任李海聪看来,养生应“不选贵的,只选对的”,不必盲目学习他人的养生方法。

以锻炼为例,李海聪说,运动方式很多,有氧、柔韧等锻炼方式的选择因人而异,“量多量少不必太过讲究,贵在坚持”。运动量的大小可用运动后的身体感受来衡量,如食欲增加、睡眠改善、血压正常,则说明运动量适中。如果运动后出现疲劳、疼痛等不适,这说明运动量可能大了。

负担还有可能来源于儿女、孙辈。随着年轻人生

活压力的增大,照顾第三代任务大都转移到退休老人身上。国家注册心理咨询师杨萍建议,如果在带孙时出现睡不好觉、没食欲、常感胸闷心慌、有时委屈得想哭等症状时,应该暂时转移生活重心,重新参加社交活动,回归自己的生活。

## 男女“减负”各有侧重点

在“减负”方面,男女应各有侧重点。

女性应多给膝关节“减负”。南方医科大学第三附属医院关节外科副主任曾春建议,女性应尽量少穿细高跟鞋,做家务时应避免过多的蹲起动作,平时多吃点黄豆、海产品、豆浆等食物。中老年

女性可经常练习仰卧抬腿的动作。具体做法是:仰卧床上,将腿上抬15度左右,初做时可保持1~3分钟,练习一段时间后,空中抬腿时间争取达到10~15分钟。

男性应多给腰“减负”。护腰首先要调整生活方式,注意预防肾脏亏虚,比如不能熬夜、避免久坐。平时,可以根据自己的体质状况,适当多吃一些补益肾脏的食物,如海参、墨鱼、泥鳅等。控制体重也能有效保护腰部。有啤酒肚的男性,就像在腰上挂了一个大沙包,使得身体的重心向前倾,大幅增加了腰部的负担。所以,减掉啤酒肚也是保护腰的重要内容。(据《大河报》《广州日报》《北京青年报》)

## 滥服甘草片可致心律失常

入冬以来,罗女士咳嗽不止,尤其在睡觉前或吹了冷风时,咳得愈发厉害。儿子听说甘草片治咳嗽效果很好,就买了一些给罗女士,她一咳嗽就吃甘草片。数日后,罗女士起床时头晕乏力,腹胀恶心,心脏也跳得飞快,被紧急送医。检查后发现,她心律失常,且表现出低钾的特征。

心血管专家表示,甘草片的主要功效是补脾益气、清热解毒、祛痰止咳。但若长期大量服用会引起低血钾、水肿、血压升高等症状,所以最好在医生或药师指导下服用。甘草与降压药、降糖药、强心苷类药物、排钾利尿剂、水杨酸类药物均存在不同程度的排斥,应避免一同服用。高血压或糖尿病患者咳嗽、咳痰,不建议服用含甘草成分的止咳药,如复方甘草片、棕铵合剂、复方甘草口服液等,可选择愈创甘油醚、右美沙芬、氨溴索等止咳化痰药。

不同疾病导致的咳嗽使用的治疗药物不尽相同。若咳嗽3周以上没有缓解或出现以夜间为主的剧烈咳嗽,建议到医院进行检查明确病因。

(据《每日商报》)



## 提高免疫力 饮食运动不能少

眼下,我国首支新冠疫苗已在多地开打。由于临床数据不足,老年群体暂无法接种。值得注意的是,疫苗对老年人的实际保护效果可能要比年轻人低。疫苗作为“通过主动调动免疫系统来预防病毒”的手段,在老年人免疫系统功能较差的情况下,即使接种成功,对老年人的保护力也有限。钟南山、张文宏等专家就曾多次表示,疫苗只是补充手段,“强大的免疫系统”才是对抗病毒的根本所在。

眼下,老年人不要把

希望都寄托于疫苗,而应在做好减少聚集性活动、戴口罩、勤洗手的基础上,想办法提升免疫力。

人体各种免疫细胞都由蛋白质组成,如果不能及时补充蛋白质,机体的抗感染免疫能力和免疫系统内部调节能力就会下降,从而导致感染恶化。因此,老年人不要信奉“吃素养生”。素食中蛋白质、脂肪酸、铁、锌等多种营养素都很缺乏,饮食长期不均衡,容易疲惫、反应迟缓,免疫力也会越来越差。老年人在日常生活中要多摄入优质蛋白(牛奶、

蛋、鱼肉、瘦肉);体重也可以超重一点,偏瘦体质在一定程度上反而代表你的免疫力较差。

另外,对老年群体而言,避免久坐,规律性运动也能显著提升免疫力。根据自身体能,快走、慢跑、太极拳、游泳、健身舞、乒乓球等挥拍类运动都是不错的选择,无论形式,只要能坚持,就是“好运动”。此外,仰卧卷腹、半蹲、墙壁俯卧撑等力量训练也比较适合老年人。在进行有氧运动或力量练习后,拉伸训练可成为标配。(据《南方都市报》)

## 卒中病发就医不要舍近求远

脑卒中的救治时间对病人的预后至关重要。病人发病后得到溶栓或取栓治疗的时间越早,预后越好。溶栓的最佳时间是在3小时内,也叫黄金3小时。发生卒中以后,病人自己或家属的决策很重要,能不能识别出卒中,能不能选择正确的转运医院与病人预后密切相关。因此,家属一定要早识别、早拨打120急救电话呼救,卒中病人就医切勿舍近求远。

识别卒中,国际上推荐“Fast流程”,F(face)是看面部有没有口角歪斜,A(arm)是看双臂是否能正常抬起,S(speech)是看发音是否正常,上述3点若存在问题,就高度怀疑发生了脑卒中,T(time)要快速呼救和抢救。

(据《山西晚报》)



## 钙可多渠道补

上了年纪的人建议多渠道补钙。

食物补充:建议每天两袋鲜奶(含钙量约400mg),多吃豆制品、虾皮、芝麻、新鲜蔬菜等。

药物补钙:老年人钙的日需量要大于1000mg,可补充无机钙(碳酸钙、磷酸钙等)、有机钙。

运动补钙:当老人卧床休息或久坐沙发时,肌肉处于放松状态,这时钙摄入难以进行。太空中的宇航员缺乏重力对骨骼的刺激,非常好的身体都会发生骨质疏松。所以,老年人一定要在体力允许的情况下,增加户外活动和行走,让骨骼对抗重力,促进钙的正向摄入。如果有骨关节炎,不能行走或瘫痪在床,可用拉力器训练,四肢进行非负重运动、对抗训练等,延缓钙的流失。(据《北京青年报》)

## 脚气和灰指甲是孪生兄弟

很多人觉得脚气和灰指甲没啥关系,其实不然。两者都是由同一类真菌——浅部真菌感染所致,如果患上其中一种不治疗,很可能会患另一种疾病,两者可谓“孪生兄弟”。

脚气又称足癣,分为趾

间型、角化型、水疱型。趾间型脚癣通常发生于后两个趾缝中,会瘙痒,挠破后会脱皮、糜烂;角化型脚癣通常是皮肤增厚、脱屑,不痒,好发生于足底、足侧边缘、足跟;水疱型脚癣通常就是脚心出现水疱,会有瘙痒刺痛感。灰

指甲根据发生位置及程度分为白色浅表型、远端侧缘甲下型、近端甲下型、甲板内型、全甲毁损型。脚癣和甲癣如果不及时治疗,皮肤癣菌甚至可能感染全身,引起体癣和股癣(位于腹股沟)。

(据《厦门晚报》)