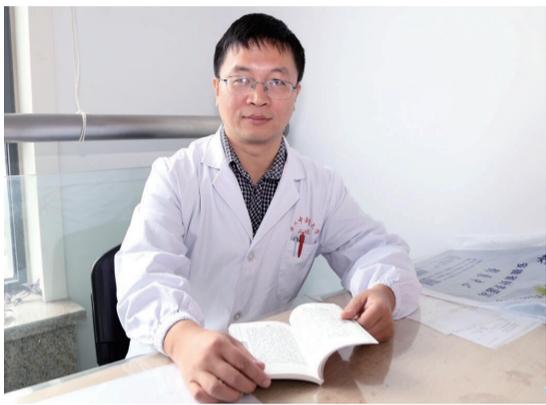


□ 专家谈养生

预防老年痴呆 七个生活习惯要谨记

老年痴呆是困扰不少老年人的一种疾病,那么哪些生活习惯可以有效地预防老年痴呆呢?且听安徽省针灸医院老年病一科主任、副主任医师俞红五来讲一讲。

□王津淼 记者 马冰璐 文/图

名
医
简
介

俞红五:副主任医师,医学硕士,硕士研究生导师,全国老中医药专家学术经验继承人。擅用气化痰法、董氏针灸、平衡针灸、火针、浮针、林氏手法、中药等治疗风湿性疾病,如类风湿关节炎、骨关节炎、痛风、强直性脊柱炎等;内科杂病如中风、抑郁、失眠、偏头痛、面肌痉挛等;体质调理。

1. 细嚼慢咽

老年人牙齿越健全,罹患痴呆的比例越低。因为咀嚼时,大脑皮质区的血液循环量会增加,而且也会激发脑神经的活动。

2. 晒太阳

预防老年痴呆要多外出走走晒太阳。因为光能促进神经生长因子,像长头发一样,使神经纤维增长。现在已经有专家研究晒太阳的量是否与痴呆症的发展有关,虽暂

无定论,但每天接受阳光照射,至少能形成较好的睡眠模式,比较不容易忧郁。

3. 列清单

无论任何年纪,健全记忆运作关键都在于注意力。建议将每日工作设立一个严格的程序,无论工作困难与否,都能帮助有效完成工作。所以你可以试试规定自己中午11点半才读微信,或是直到工作完成到某一个程度才回复一些不紧急电话或是付完账单才做别的事。

4. 吃早餐

吃早餐不仅为健康,也为大脑。过去常有人说小孩没吃早餐上课无法专心,这是对的。因大脑不具有储存葡萄糖的构造,随时需要供应热量。经过一夜之后,大脑的血糖浓度偏低,如果不供应热量,你会想睡、容易激动,也难以学习新知识。

5. 安全行车

头骨虽然很硬,脑却很软。无论年纪老少,伤到脑对一生影响极大。你开车时不系安全带或打手机吗?请戒掉增加脑损伤风险的行为,也避免会重创脑部的运动。

6. 做家务事

别小看做家务事,它不仅要用脑规划工作次序,也要安排居家空间。晒棉被、衣服需要伸展身体,使用吸尘器也会使用到下半身肌肉。只要运用肌肉,便会使用到大脑额叶的运动区。况且,将肮脏油腻的碗盘洗干净、将脏乱房间整理清洁,成就感的刺激,也能为大脑带来快感。

7. 多喝水

大脑有80%的水分,只要缺水都会妨碍思考。临床神经科学家、精神科医师亚蒙(Daneil G.Amen)曾经扫描过一位知名的健美先生,他的脑部影像很像毒瘾患者,但他激烈否认。后来得知他拍照前为了看起来瘦一点,曾大量失水,而扫描的前一天他才刚拍照。后来经过水分补充后,脑部的影像看起来正常多了。

□ 养生生活

79岁老人很健硕 搜集知识成了“养生达人”



星报讯(王玉荣 钱朝红 记者 祁琳 文/图)“早上不喝水,到老就后悔”、“久坐不动,其害无穷”……今年79岁的刘庆连是合肥瑶海区淮溪东路社区居民,在他的脑子里有很多养生小知识,而他也在不断摸索和坚持着自己的“养生理论”,搜集各种养生知识,整理成册子,是亲朋好友、邻里街坊口中的“养生达人”。

坚持学习养生知识和锻炼

从上世纪80年代开始,刘庆连就注意到养生的重要性,而他自己也在不断地搜

集和摸索,将近80岁的刘庆连看上去很健硕,还包揽了一些家务活。

四年前,刘庆连发现自己患有白内障,他按照自己搜集到的养生知识,坚持眼球锻炼,从未间断。“每天早上起来,坐在床上闭眼转动眼球,左边36周,右边36周,早中晚都要转。”许是刘庆连的坚持,这几年,眼睛的病并未加重一丝。

不仅如此,刘庆连从各处摘抄,自己学习按摩知识,“不过不是所有的摘抄都是正确的,我也有选择性。取其精华去其糟粕。”遇到不懂的或者心存疑惑的地方,刘庆连会前往新华书店,翻资料寻求答案。

养生妙招老人信手拈来

“我外孙有一次便秘严重。”刘庆连说,得知这一情况,他马上准备了一味名为“潘泻叶”的草药,泡水后三四个小时就见效了,“不过这药有副作用,不提倡长期使用。”这样子的养生妙招,刘庆连是张口就来,“大蒜是个好东西,感冒初期,感觉有点症状时,可嚼着大蒜,最后吃下去,第二天感冒就没有了。”不仅自己在养生上受益,身体没啥毛病,刘庆连还将摘抄的养生知识做成小册子,分门别类,送给家人、朋友,大家一起学习养生。

□ 养生运动

这些运动和夏天“最配”

在炎热高温的夏季里运动,市民需要注意防止中暑的发生。哪些运动是夏天最好的运动?一起来看看吧!

□记者 马冰璐

单车:户外骑车减肥建议选用山地车

很多健身房都有动感单车,这些单车的设计非常适合有氧训练,但一般单车训练室都太小,很多人在训练时发现,房间里很容易缺氧,虽然健身房这样设计是为了提高环境温度,使运动者大量出汗提高减肥功效。但如果户外骑车减肥的话,建议选用山地车。

爬山:年老病弱者要谨慎行之

爬山既可以锻炼身体,又可以陶冶人们的情操,是一项很好的健身项目。它不仅可以强筋健骨,还可以提高腰、腿部的力量,行进的速度、耐力,身体的协调平衡能力等身体素质,加强心、肺功能,增强抗病能力。健身减肥的同时又锻炼了身体,一举两得。但是爬山前要了解自己的身体状况,年老病弱者要谨慎行之。

跑步:跑步前要做好充分的热身运动

跑步,是最方便的一项运动,只需每天花半个小时,你会发觉跑步之后,整个人的精神状态会顿时提升不少。在跑步之前要做好充分的热身运动,这样就能避免我们在跑步中可能会引起的损伤,还能增强跑步的锻炼效果,让脂肪燃烧得更加快速。

游泳:既可锻炼身体又可祛暑消夏

夏季游泳既锻炼了身体,又可祛暑消夏。因为游泳是在水中进行的,而水的散热能力比空气大15倍。例如体内产生的100千卡热量在12℃的空气中要用1小时才能散发,而在同样温度的水中只要4分钟就足够了。因此游泳时产生的大量热量能够迅速地散发到水中去,从而保持体温的恒定。

健身球:镇静怡神、健脑益智

玩健身球时,健身球刺激手掌第二、第三掌骨,有利于调节中枢神经的功能,达到镇静怡神、健脑益智的功效,从而增进自身脏腑的生理功能,发挥“动则不衰”的生理效应。玩健身球可使人思想集中于手上,排除各类杂念,消除紧张情绪,使大脑得到放松,常玩健身球还可健脑,避免老年痴呆症。

几个生活小窍门

一秒入夏,气温在变,身体也在变 做好脏器调养 健康迎接盛夏

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 气温升高,日光渐燥,身体各脏器也在发生变化,怎么办?广大市民应注意做好各脏器的调养,为健康康进入盛夏“打好根基”。

养心:增静减怒

自然界的四时阴阳消长变化,与人体五脏功能活动相互通应。夏与心相通,心阳在夏季最为旺盛。立夏后的高温容易引起情绪焦虑,导致心火过旺,引发各种疾病。特别是老年朋友,受情绪起伏及气候外感因素的影响,发生心律失常、血压升高的情况并不少见。

因此,养心是入夏后第一要务。养心要做到戒躁戒怒、静养身心,保持内心安静、情志开怀,以降心火。

调胃:增稀减肉

立夏后调养胃气,让胃口这个吸收营养的“加油站”动力十足,才更有利于食物的消化与吸收。胃喜潮湿,因此多吃稀食是顺应胃气的重要方法。早晚喝些大米或薏米粥,体质弱的人可加一些红枣或者生姜,这样既有助于生津止渴,还能帮助滋养胃阳。在保证每日所需基本蛋白质外,尽量减少肉类摄入。

护脾:增酸减凉

夏季易发生脾胃不和及脾虚等症状,吃冰冷食物往往最先损伤的就是脾胃。因此,护养脾气不能过多食用寒凉食品,应以温补为佳。

此外,酸味食物有助于增强脾胃消化功能,具有健脾功效。夏季出汗过多容易损耗津液,常吃番茄、山楂、猕猴桃等略带酸味的果蔬,能够敛汗祛湿,有助于生津解渴、健脾消食。