

● 寿星堂

笑让失眠不治而愈 也是92岁长寿秘诀

如果每天保持一份好的心情,经常发自内心地笑,对人们是很有好处的,而笑这个动作竟也是长寿老人长寿的原因之一。

英国著名化学家法拉第年轻时,因工作过分紧张,精神失调,经常头痛失眠,虽经长期药物治疗,但仍无起色。后来,一位名医对他进行了仔细检查,但却不开药方,临走时只是笑呵呵地说了一句英国俗语:“一个小丑进城,胜过一打医生。”便扬长而去。

法拉第对这笑话细加品味,终于悟出其中奥秘,从此以后,法拉第常常抽空去看滑稽戏、马戏和喜剧,经常高兴得发笑。这样愉快的心境,使他的健康状况大为好转,头痛和失眠都不药而愈。

据报道,德国一位92岁老人在寿诞时,向人们介绍的长寿秘诀也只有一个字:“笑”。

笑是一种养生之道,正如有句谚语说“常乐常笑,益寿之道”,每天笑一笑,对身体的好处不少。

笑是一种特殊的健身运动,人一笑,便引起面部表情肌肉和胸腹部肌肉运动,捧腹大笑时连四肢的肌肉也一起运动,从而使人体内血流加快,促进全身新陈代谢,有助于提高机体的抗病能力。法国医生指出,放声大笑是一种吸氧的过程,氧气进入血液,促进血液循环,可以加速消减血液中导致机体功能衰退的毒素,人体内的糖分、脂肪和乳酸也可以更快分解。

此外,大笑的健康之处还在于能够使心率加速,为大脑供氧,具有幽默感的人免疫机制更健康,心肌梗死的几率会降低40%左右,平均寿命能够提高4年半。

据光明网

老人新病:餐后低血压

老人早餐后打不起精神,老百姓叫“食困”,但是老年人如果经常“食困”,就该重视了,可能患了一种叫“餐后低血压”的老年大病。

说是新病,其实也不新了,只不过是没引起重视。随着人口老龄化进程的加快,餐后低血压造成的不良后果成为老年人死亡的重要原因,其中早餐后的血压下降>20mmHg(无论舒张压或者收缩压)是心源性死亡的重要原因。

餐后低血压的标准,指餐后2小时内血压较餐前下降>

20mmHg,并且若餐前收缩压>100mmHg,餐后<90mmHg,或餐后出现血压下降并伴随头晕、晕厥等低血压症状也可疑似诊断餐后低血压。

餐后低血压的发生率很高,甚至健康老年人也可出现。专家统计的数据是,老年人餐后低血压的患病率约为25%;养老院老年人患病率为33%;有过不明原因晕厥的老年人为50%;住院老年人为67%;而某些人群,如合并某些恶性疾病的患者的患病率甚至可达73%。

餐后低血压可造成中风、心

肌梗死、猝死以及摔倒意外等。统计结果显示,餐后低血压老年人的一年内死亡率约为14.5%。

关于餐后低血压,有很多老年人没有症状,比较典型的症状是老人早餐后嗜睡,睡一觉后才觉得恢复了“精气神”;其次是餐后头晕,头目不清晰,感觉浑身无力,头顶沉重;比较严重的症状是餐后出现晕厥,易发生意外。

所以加强对老年人血压的监测和餐后低血压的防治,可以提高老年人的生存质量,减少餐后低血压引起的死亡。

据血压频道

阿司匹林既可解热镇痛也可抗凝。但80岁以上的老人应当慎用。

阿司匹林最大的不良反应就是胃肠道不良反应和有出血倾向,由于80岁以上老人的血管动脉硬化和淀粉样变性,更容易导致出血。并且,随着年龄的增长,老人的

胃黏膜也易出现萎缩。所以,80岁以上的老人服用阿司匹林后,容易造成胃黏膜损伤,进而发生消

化道出血。

高龄老人如果需服用阿司匹林,一定要和医生共同仔细权衡获益和风险比后,再决定是否

使用。

在服药期间,患者及家属更应密切观察。如果患者出现贫血相关症状,如头晕、乏力、胸闷、气短、面色苍白、大便发黑等症状,必须马上就医。有些出血患者除了

大便发黑外,没有任何症状,这时也要马上就诊。

据《养生保健指南》



年过80,慎用阿司匹林

吃饭多咀嚼 可增强记忆力

研究人员发现,咀嚼会刺激脑部主管记忆力的部分。脑部的海马区细胞,也就是掌管学习的部分,会随着年纪增大而衰退,短期记忆力也会衰退。而咀嚼的动作可以增加海马区细胞的活跃性,防止其老化。英国诺森布利亚大学研究人员同样证实,多咀嚼可加快心脏运动,使脑部荷尔蒙分泌增多,从而思维能力和记忆力也随之提高。此外,咀嚼还能促使人分泌唾液,而大脑中负责分泌唾液的区域与记忆和学习有密切关系。因此,吃饭时多咀嚼、饭后漱口、经常叩齿,都能帮助提高脑活力。

那么,每吃一口要咀嚼多少次为好呢?日本岐阜大学的咀嚼学会专家介绍,一口食物在嘴里至少经20次咀嚼,才能得到唾液给我们带来的恩惠,如果能达到30次更好。

据生物谷



坚持慢跑能延寿



丹麦“哥本哈根心脏”研究结果显示,坚持慢跑有助男性延长寿命6.2年,女性延长5.6年。研究所谓坚持慢跑,指的是一周能坚持慢跑60至150分钟。

很多人也许愿意跑起来,却常常无法坚持下去。英国体育教练网站UCoach上提供了几个小贴士,应该有助于你坚持跑下去:第一,穿对鞋。去专门的跑步用品商店,选一双合适的跑步鞋,

不仅有助减少身体的损伤,还能助你实现目标。记住,最贵的不一定是最好的,重要的是确保穿着舒适;第二,设定目标。以时间来计,半小时或者一小时,或者以路程计算,完成5公里、10公里甚至半个马拉松;也可以定为瘦身几公斤。明确的目标有助增强迈开腿的动力,也有助于坚持下去;第三,经常变换跑步场地,会减少无趣感;第四,跑步社交化。也就是说,可以邀上亲友,或者参加某个跑步团体,相约在某个公园里一起跑上5公里;第五,跑步智能化。下载一个适合自己的智能软件,帮助设定运动计划、监控完成情况,也可以通过软件与朋友来一场在线比赛。有的软件甚至能根据你的跑步节奏自动设置音乐播放列表,给你加油。

据《羊城晚报》

失眠不治疗 跌倒概率高

据统计,老年人经常在晚上9点至清晨6点的就寝时间段内跌倒。其中,部分安眠药的副作用是引起老人跌倒的一大原因,因为它会使肌肉迟缓、身体平衡能力降低,很多受失眠症困扰的老人因此不敢服用安眠药。

研究人员统计了美国密歇根州养老院的3.4万名老年人6个月内的夜间跌倒率发现,与睡眠正常的老人相比,有失眠症状却没有服药治疗的老人,跌倒率是其1.6倍;患有失眠症并正在服药治疗的老人,跌倒率是其1.3倍;曾患有失眠症,现已治好的老人,跌倒率是其1.1倍。

研究说明,比起安眠药的副作用,拒绝治疗失眠才是夜间跌倒的主因。当家中老人患有失眠症,应及时就医,遵医嘱积极接受治疗。

据人民网

练大字操 强健腕关节

老人摔伤后容易导致骨折,而且其中很多都是腕关节骨折。专家提醒,平时做做大字操锻炼腕关节,可以有效强健腕关节肌肉群的工作能力,预防腕关节骨折。

练习时要抬头挺胸站立,脚尖朝向正前方,双手可以扶椅背,双眼平视前方。上身要始终保持直立,不能左右摇晃。先是左脚单脚站立,右脚直腿向右侧伸开,脚尖点地,再缓慢将右腿向上侧抬起直到距离地面15厘米。这时从正面看人体就像一个倾斜的大字。再保持这个姿势一分钟后,还原到两脚并拢站立的姿势,再用另一条腿从另一侧重复这一动作。每侧最好重复30次。

做这个动作时要注意,胯部要用力,腿抬起时要保持绷直,锻炼时最好能感觉到腕部肌肉的紧张,而且要逐渐增加每侧单腿支撑的时间,从几十秒到几分钟。

据《现代保健报》



江苏省广播电视总台(集团)旗下成员机构



好享购物 品质生活

打开电视 看好享购物 江苏广电·品质优选!

■好享购物官方网站: www.hao24.com

■订购电话: 400-800-5678

