寿星堂

打太极拳能对抗抑郁

研究表明,打太极拳可以用于独立治疗抑郁症,换句话说,患者不需再服用其他抗抑郁药物。美国麻省综合医院的研究人员招募了 50 名美籍华人参与了这项研究。所有的志愿者都有轻度到中度抑郁,而且受试时未接受任何其他形式的抗抑郁治疗。他们被随机分为三组。

第一组参加太极拳练习,第二组接受教育治疗,第三组是实验对照组。太极拳练习组的成员学习了基本的太极拳动作,并按照要求每周练习 3 次。与另外两组相比,所有的 17 名太极拳组成员的抑郁症状都得到了显著改善。

研究报告称,半年后的跟踪评估显示,受试者的抑郁症状得到持续改善。报告的主要作者艾伯特·杨教授说,如果这一发现在其他研究中得以证实,就可以用来进行对抑郁症的初步治疗。

据《养生堂》

唠叨有益身心健康

美国白宫的保健医生曾给布什开过一个减压秘方:话疗,每星期至少与家人交流15个小时以上;夫妻之间每天至少交流两个小时。这个减压秘方,似乎完全可以总结为两个字:唠叨。相反,如果老人总把不顺心的事埋在心里,日积月累,易使神经系统和脏腑功能失调,让疾病趁虚而入,如原发性高血压、脑动脉硬化、冠心病、肿瘤等。

美国一项近 20 年的心理学研究称,老人唠叨有助于提高记忆力,可有效推迟大脑的衰老进程。经常说话的人,能使口腔肌肉和咽喉得到锻炼,有利于保持耳咽管的通畅,使耳朵内外的压力保持平衡,对于耳鸣、耳聋有保健作用,说话时带动眼肌和三叉神经运动,还可防止老花眼、老年性白内障和视力减退。

据 99 健康网

老人夏季不宜过度运动

跑步资料图

近日,一位德州网友在微博上发布了条消息:“70多岁的爷爷跑步快16年了,却败给了大热天,晕倒住院,希望老人家快点好起来。”微博还上传了一张老人家之前跑步的照片,头发花白,却精神矍铄。

据介绍,这位晕倒的爷爷退休前是一位中学体育教师,常年坚持运动,退休后更是每天清晨跑步5公里左右,还会参加冬泳,血压、血糖等各项身体指标均未出现异常。晕倒那天早上5点半左右,老人照例起床晨跑,但是,回家后就觉得有点头晕,吃了一些日常解暑药就躺下了,到了中午,老人出现了呕吐症状,家人才将他送至医院。经医生诊断,为轻度脑溢血,幸好送医及时,且病情较轻,才未导致严重后果。

据《德州晚报》

医生提醒

夏天昼长夜短,天亮得早,不少中老年人天一亮就起床出门锻炼。其实,这样做是不科学的。

据介绍,早晨太阳出来之前,是空气中的二氧化碳浓度最高的时候,这时候锻炼,难以呼吸到新鲜氧气。太阳出来,植物的光合作用产生氧气以后,锻炼才是比较科学的。另外,经过夜间长时间的睡眠,早晨人体失水较多、血液粘稠度较大,再加上天热,身体内的水分蒸发较多,过早晨练,容易导致中老年人心血管疾病发生。

运动常识告诉我们,竞技体育对中老年人健康无益有害,因此中老年人不宜参加竞赛性的运动。夏天一次锻炼时间不宜过长,以 20—40 分钟为宜,避免出汗过多。

几个小妙招教你预防腹胀

老年人由于肠胃功能弱化,唾液、胃等分泌得少了,加上平时运动量也少,容易出现腹胀的现象。为了预防腹胀,日常应该注意以下这些事情:

细嚼慢咽:吃饭的时候不要狼吞虎咽,这种习惯会将气体带入肠道,因而产生腹胀。

晚餐少吃产气食物:首先是各种豆类。豆类所含的低聚糖被肠道细菌发酵,能分解产生一些气体,进而引起打嗝、肠鸣、腹胀、腹痛等症状。

少吃高纤维食物:过量吃高纤维食物容易在胃肠内产生大量气体。

多吃护胃、顺气食物:比如山药健脾胃、益肾气;白萝卜熟吃可顺气。此外,山楂、洋葱、大蒜都对胃肠有益。

克服不良情绪:焦躁、忧虑、悲伤、沮丧、抑郁等情绪可能使消化功能减弱,或刺激胃部制造过多胃酸,其结果是胃气增多,导致腹胀加剧。

多练习这些小动作:简单易行的小动作可以有效缓解腹胀。仰卧在床上,两手分别放在胸、腹部;然后缓慢呼吸,持续1-3分钟。

接着双腿屈膝,两手抱膝压向腹部,然后还原,重复10-30次,可促进胃的排空。还可以在临睡前,用一只手按住肚脐顺、逆时针揉摩各40-100次。

据《羊城晚报》

自诊

治疗老人常失眠有三宝

对经常发生失眠的老人,应该在饮食上尽量保持清淡滋补,不要吃太甜的食物,因为甜食容易使人产生紧张,不利于睡眠。睡眠时间最好是放在晚上,白天可以适当进行一些锻炼。除此之外,帮助老人睡眠有三宝:

大枣

大枣中含有丰富的蛋白质、维生素C、钙、磷、铁等营养成分,有补脾安神,治疗烦闷、失眠的作用。每晚取大枣20至30枚,临睡前服用。

牛奶

牛奶中含有两种催眠物质:一种是色氨酸;另一种是对生理功能具有调节作用的肽类,可以和中枢神经结合,发挥类似鸦片的麻醉、镇痛作用,让人感到全身舒适,临睡前喝上一杯牛奶,可催人熟睡。

葵花籽

葵花籽含多种氨基酸和维生素B3,可有效改善脑细胞抑制机能,起到镇静安神的作用。每晚餐后嗑一把葵花籽,有催眠作用。

据凤凰网

长寿有方

中庸之道

1906 年,辜鸿铭把《中庸》翻译成英文,在西方引起轰动,翻译成英文的名字是“人生最普遍的指导”,被称为人生的最高境界,是打开幸福之门的一把钥匙。

中庸的本意是:中道而行,不偏不倚,持久不变,这就是中庸。

其讲究“藏巧于拙,用晦而明,聪明不露,才华不逞”。得意时要行事低调,失意时也不要妄自菲薄,这样的人无论在什么情况下都能够把持住自己,也就不会大喜大悲,为外界所干扰了。

据煮酒论史

初学游泳的老年人应注意的 6 个问题

初学游泳的老年人,在参加游泳锻炼前一定要进行全面的身体检查。

在参加游泳前一定要认真地做好陆上准备活动,千万不要急着下水,一定要使身体各部位器官都得到活动,特别是四肢各关节的活动一定要充分,使身体感到有暖意。

游泳时游速要由慢到快,运动强度要量力而行,每次一般以 30–50 分钟为宜。游泳完毕上岸时要及时擦干身体,因为老年人的抵抗力相对弱一些,因此不要在风口处停留,以免感染风寒感冒。

如果是在室内的游泳馆游泳,由于馆内与室外温差较大,应注意防止头晕及休克,不要急于下水。身体有汗时应该擦干身体后再下水游泳。

如果冬泳,需要确保在身体很健康的状况下才可以参加,而且因为冬季游泳时为防止散热过多,应尽力减少上下水次数。上岸后,就立即擦干身上的水,穿上拖鞋、浴衣或披上浴巾保暖。

老年人选择游泳练习场地,最好选择平底的浅水池。水温一般为 30℃ 左右,气温不低于 25℃ 为宜。有规律的游泳锻炼,会对身体健康有帮助。

据《养生保健指南》

如何防治老年人口臭现象

口臭作为一种常见的疾病,大人小孩都可发病,但尤其是老年人口臭更是很常见。如何防治老年人口臭呢?

首先,要保证口腔卫生。患有慢性疾病长期卧床不起的老年人,缺乏口腔运动,致使口腔干燥容易发生口臭;多数老年人戴有假牙,如果不经常清洁假牙或者睡眠时不取出假牙,则易发生臭味。

其次,预防疾病。口腔自身疾病:牙周病、牙周溢脓、口腔溃疡、龋齿、食物嵌塞等也常引起口臭。鼻咽部疾病:上颌窦炎、萎缩性鼻炎、鼻息肉、肥厚性鼻炎、咽喉炎、扁桃体炎等也可发生口臭。全身性疾病:糖尿病酮症酸中毒时可产生“苹果味”的口臭;慢性肾功能不全或尿毒症病人,呼气有氨味和尿味样口臭;胃肠功能紊乱和胃肠各段出血也会引起口臭。

最后要养成用餐后刷牙的好习惯。如果你在饭后立即刷牙,可使某些气味暂时或完全地消失。

据《羊城晚报》

答疑解惑

老人突然发病如何求助

问:老年人突然发病往往是不分时间、地点和场合的,那么,老年人该如何及时有效地寻求帮助呢?

答:如果老年人在家中突然发病,并出现剧烈头痛、眩晕、呕吐、呕血、咯血、心前区疼痛、口眼歪斜、偏瘫、跌倒、大小便失禁等急症之一时,家人应立即拨打“120”急救电话。在急救人员到达前,老人最好在发病原地等候,不要随意移动。家人可根据老人突发症状做一些简单处理,如有呕吐或咯血的,要及时清理呕吐物及血块,老人平卧时将头偏向一侧,以免发生误吸及堵塞呼吸道。有明显心前区疼痛的,可以舌下含速效救心丸或硝酸甘油。同时将老人以往看病的病历资料、正在服用的药物及身份证、社保卡、现金或银行卡准备好。急救车到达后,以就近为原则,送到离家最近的医院就诊。

如老年人在公共场所突然发病,同时又无家人陪伴,神志尚清楚的老人可自行或向他人求救拨打“120”急救电话,通话时一定要说清楚发病地点,注意要在原地等待急救车到来。如发病地附近有医院,病情较轻的可在他人帮助下,及时到医院就诊。

如老年人是在旅途中(汽车、火车、轮船、飞机)突然发病,老人可向乘务人员求救。乘务人员将会根据老人的情况,采取应急措施,将老人的发病情况向旅客通报,请求旅客中的医务人员帮助,若是在汽车上,司机会将老人送至离汽车最近的医院。

据《生命时报》

尿路“小石头”跑步就能治疗

问:得了泌尿系统结石,医生说:结石很小,回去跳绳,或多做一些蹦蹦跳跳的运动,可能这个结石能够排出来。这样真的可以吗?

答:治疗泌尿系统结石的方法非常多,医生会根据患者结石的成分、部位、梗阻程度等信息综合去判断哪种治疗方式对患者最为有利,选择最合适的方案。

有些结石发现的早,只有一两毫米,对于这样的小结石一般不需要做手术,也不需要任何干预措施,结石能自己排出来。

人们可以通过大量饮水,靠尿液本身的冲刷作用把结石冲出来。还需要多活动,让结石一点点往下走。这就是为什么医生建议小结石的病人可以做一些跑步、跳绳的活动,主要是想通过这些活动,帮助病人把结石排出来。

据网易