

● 寿星堂

常“动口”亦养生

长吁短叹

医生发现,胸闷或疼痛常常与紧张、气行不畅有关,几声叹息能松弛,起止痛效果。另外,叹息使体内横膈膜上升,促进肺部气体交换,能增加肺活量,有益于血液循环。

咬牙切齿

每天将上、下牙齿整口紧紧合拢,且用力一紧一松地咬住,咬紧时加倍用力,放松时也互不离开。每次做数十遍一紧一松的咬牙切齿。可加速脑血管血液循环,有利大脑血氧供应。

细嚼慢咽

老人吃东西多咀嚼,有利于消化液分泌,有助食物消化。细嚼慢咽可促进脑部血液循环,使脑功能活跃,提高判断力,另外,还能锻炼牙齿。

吟诗唱歌

吟诵诗歌,可促使体内激素和其他生物活性物质分泌,有助消除精神上的烦恼和压力,对缓解失眠、忧郁有帮助。唱歌还能提高肺部组织活力,增大肺活量和增加心脏血液循环。

据《人民日报》

心慌时一定摸摸脉

对公众而言,在有心慌的感觉时,最简单方法就是摸摸脉。

当检查脉搏时,一方面可以计算脉搏次数。正常情况下,脉搏次数是60-90次/分;另一方面,可以判断心脏跳动的节律是否规律。

如果脉搏过快、过慢或者不齐往往提示有心律失常,请及时就诊,临床医生会建议你接受相关检查。

一次简单的脉搏检查还能诊断出房颤。国际卒中协会建议:一个月进行一次脉搏检查,有助于早期识别房颤,并预防卒中的发生。如诊断为房颤,医生会制定房颤治疗策略。

据中国老年网

每天搓脚,活血通络

中医理论认为,搓脚有益于活血通络、强身健体。常见的搓脚保健有以下四种方法:

1. 敲击脚底

以脚掌为中心,有节奏地进行,以稍有疼痛感为度,每只脚100次左右,运动完成约2分钟。

2. 赤脚行走

可尝试走卵石路,或在家中准备一块带圆突起的席垫,赤脚行走坚持2分钟即可。

3. 脚底按摩

仰卧在床上,抬起双脚用力相互摩擦,如果双手同时进行摩擦效果会更好。摩擦20次左右即可。

可,约2分钟。此方法同时还有助于睡眠。

4. 揉搓脚趾

用双手抓住双脚的大趾,作圆周揉搓,每天揉搓数次,每次2分钟,也可以用手作圆周运动来搓小趾外侧,由于记忆力是与小脑相关的,而小趾又是小脑的反射区,所以揉搓小趾有助增强记忆力。

5. 双脚晃动

全身血液循环不佳,就会发生内脏功能失调和内分泌失调的现象,体内毒素不能及时排出,新陈代谢速度过慢会造成脂肪堆积,出现肥胖。简单的脚局部刺激便可以促进血液循环,加快新陈代谢速度。仰卧在床上或地板上,先让双脚在空中晃动,然后像踏自行车一样让双脚旋转。持续2分钟,全身血液循环立即通畅,不但燃脂,且有助于改善睡眠。

若每天坚持搓脚1-2次,持之以恒,不仅补脑益肾、益智安神、活血通络的疗效,还能防治健忘、失眠、消化不良、食欲减退、腹胀、便秘和心、肝、脾、胆等脏器病症。

据《大众卫生报》

毛巾热敷治疗日常小毛病

不少老年人平日日常患些小毛病,这时不妨用毛巾热敷一下,可收到奇效。

缓解眼疲劳

用热的毛巾来敷眼睛可以促进眼周边的血液循环,帮助减缓眼睛的疲劳情况,还可以起到缓解干眼症症状的作用,有明目健脑的功效。

预防耳聋

用热毛巾敷在耳上或轻轻擦揉,可改善耳部血液循环,预防因缺血引起的功能性耳聋。



改善头晕

将热毛巾放在后脑勺上,每次数分钟,这样可刺激后脑勺的穴位,可改善部分患者的头晕症状。另外,如果能坚持每天早、午、晚三次进行热敷后脑勺,还可提高中老年人的反应力和思维能力,防止和

延缓小脑萎缩,远离老年痴呆症。

治落枕

轻微落枕时不妨试试用热毛巾敷患处,并配以颈部活动。只需将头部慢慢向前弯,轻轻向前后左右侧转动就可以了,这样可以起到缓解作用。

防治颈椎病

早期颈椎病症状,如脖子发硬、酸痛或受凉后出现轻微疼痛,可用毛巾热敷改善症状,促进血液循环,缓解肌肉痉挛,预防颈椎病。一日三次或数次即可。

缓解慢性腰痛

腰痛用毛巾热敷,可缓解局部症状,如病情严重应及时到医院就诊。据《快乐老人报》

老人尿频可用四子方

中医认为,肾有“藏精、主水、司二便”等作用,调节着尿液的生成和排泄。而老年人肾气逐渐亏虚,肾气不固,导致对尿液的固涩作用减弱,出现尿频、夜间尿多等症状,可用补肾固精的中药材来治疗。

推荐四子方:菟丝子12克,覆盆子、韭菜子、金樱子各6克,水煎服用。菟丝子性温、味甘,能补肝肾、益精髓、明目,主治腰膝酸痛、遗精、消渴等。覆盆子性温、味甘酸,能益肾、助阳、固精,主治阳痿、遗精、虚劳和小便频数等。韭菜子性温、味甘,归肝、肾经,有温补肝肾、壮

阳固精的作用,临床常用于腰膝酸痛、遗尿尿频的治疗。金樱子性平、味甘酸,有固精涩肠、缩尿止泻的功效。四药配合可温补肾阳、固精缩尿,尤其适用于因肾阳亏虚所致的夜尿频患者。

注意:并非所有尿频患者都可用该方。比如,老年人气血不足常兼有痰瘀内阻,尤其在老年男性中,可表现为前列腺增生引起的尿频、尿急、尿不尽、尿不畅,其治疗方法在于补肾的基础上结合化痰活血等疗法,因此切忌一刀切,见尿频即补肾。建议服该方前,最好咨询专业中医师,辨证治疗。

据《生命时报》

健康问答

反复便秘,怎么预防?

吴女士:妈妈今年65岁,经常便秘,用开塞露等药物治标不治本,请问怎样能预防便秘?

答:饮食调理,要注意荤素搭配,多吃蔬菜水果及高纤维食品,多吃香蕉、白菜、豆芽、苹果、山楂等利于通便的食物。要多饮水,每天至少喝6杯水,每杯250毫升。

腹肌锻炼,有利于胃肠功能改善。必要时可短期应用润肠通便和促进肠蠕动的药物,尽量不要吃刺激性泻药,如番泻叶、果导等。

据《健康时报》

● 运动防病

动脉操保血管健康

俗话说“人老先老腿”,腿没力、发麻、发凉等这些生活中的小毛病,很可能是动脉硬化闭塞症的前兆。动脉操(学名:勃格式运动),有助于促进患肢侧支循环建立,增加患肢血供。

动作1:仰卧抬腿

全身放松,仰卧于床上,两胳膊平直于身体两侧,两下肢伸直。双下肢抬高45度,坚持1-2分钟,直至足部皮肤苍白30-60秒。若无力同时抬高双下肢者,可左右下肢交换抬高45度,各坚持1-2分钟或根据体力抬高不足2分钟即可。

动作2:坐立活动双脚

双下肢下垂至床旁2-5分钟,双足同时内收、外展、屈膝和踝关节活动,活动两足和足趾10次,幅度不宜过大过快,直至患肢皮肤潮红或发紫为止。

动作3:恢复平卧位

将患肢放平休息1-3分钟后。再将以上动作如此反复5次。根据自身情况以不要过劳过累为度,每日活动3-5次。据《家庭主妇报》

做手部运动可健脑

老年人常做手部运动,可以加强脑部血液循环,减少痴呆症、脑梗和中风的发生概率。

自我握手

左右手掌靠拢在一起交替对握,关键在于右手拇指要有意识地用劲抓住左手的小鱼际,左手拇指抓住右手的小鱼际。紧握3秒钟后双手分开。左右相互紧握5-6次。

旋转拇指

如果感到体力不足,不妨试着让拇指作360度旋转。旋转时必须让拇指的指尖尽量画圆形。起初也许会感到不顺,但反复进行几次以后,拇指就会有节奏地旋转,而且让人觉得心情舒畅。一般让拇指按顺时针的方向及逆时针的方向各自旋转1-2分钟即可。据99健康网

时尚购物

客服订购电话
400-707-1234

时尚购
购时尚

