

喝水过多或增加心脏负担

刘叔一直患有高血压和冠心病,最近吃了一些油腻和咸的东西后,由于口渴喝了三大杯水而昏倒被送进了医院抢救。为什么喝水过多会导致生命危险?广州市第一人民医院心血管内科副主任刘震表示,对心衰患者和冠心病患者来说,喝水过少过多都不宜,否则将增加心脏负担。

饮水过量容易有副作用

我们都知道,当身体缺水时,血液粘稠度会增高。可你是否知道,如果饮水过多,尤其是一次性喝下过量的水,水分会快速进入血液,会使心脏的负担大大增加。

刘震解释,水进入人体后,在肠内被大量吸收,使血液变稀,血量增加,心脏的工作量也会相应增加。这对正常人来说算



不了什么,但对有心脏病的人来说,不健全的心脏难以承受这样的负担,反而会加重病情,出现全身水肿、浑身大汗、手脚发软等症状。

“有些人感觉自己喝水也会胖,可能就是因为心脏功能不健

全和饮水过量所致。”

手脚踝关节或浮肿

很多人会有疑惑,究竟该喝多少水才不会造成身体缺水,也不至于喝水过多呢?

对此,刘震表示,如果饮水

过量,身体会出现浮肿,特别是在手脚踝关节处,如果按下去有浮肿现象,就要警惕是饮水过量导致。对于冠心病患者来说,其饮水的生理需求量是一天排尿总量外加1000毫升。

同时,冠心病患者在饮水的时候不能一次喝过多,宜少量多次饮水,别等渴了再喝,每次200毫升左右,不超过一个纸杯的饮水量;养成睡前一杯水的好习惯,这样可以预防容易发生在凌晨的心绞痛、心肌梗死等疾病。

另外,日常尽量低盐饮食,饭菜宜清淡,少吃泡菜;富含水分的水果也不宜多吃,以苹果为例,每天不超过两个;除喝水不能一口闷外,吃饭也应少食多餐,七八分饱即可,否则过饱的胃会直接压迫心脏,加重心脏负担。

据《老人报》

有氧健身操可改善心血管功能

第一式:翻转手腕

动作要领:双脚站立与肩同宽,脚尖向前,双臂向前水平伸直,手背相对,左右手前臂交叉,右手放到左手旁,十指交叉,向内翻转伸直,再返回,反复进行2个八拍;换左手放到右手旁,十指交叉,向内翻转伸直,再返回,反复进行2个八拍。

第二式:动态蹬腿

动作要领:站立,右腿向前迈出,成弓步;保持身体挺拔,双手伸直指向天空,保持10-15秒;脚跟、腿部、臀部和腹部同时用力蹬地还原,手臂收回。左右各1次。

第三式:相扑蹲式

动作要领:双腿分开站稳,脚尖朝外;臀部向地面方向下蹲,同时抬高双臂指向正前方;然后起身,臀部和双腿用力,双手还原身体两侧。反复蹲起3-5次。

第四式:屈蹲转体

动作要领:双脚分开,与肩同宽,随后身体下蹲,双手平伸于体前。保持下半身不动,先将上半身缓缓向左转,两臂随之向左摆。上半身回直,再缓缓向右转,两臂随之向右转。两侧各进行8次。

第五式:侧弓箭步

动作要领:单脚向单侧跨出,对侧手向脚尖方向伸展。起立,脚跟、大腿、臀部同时用力,还原身体。两侧各进行8次。

第六式:平板曲肘支撑

动作要领:双手曲肘,支撑地面,体力充足者可提脚跟,调整身体成平板姿势。依据个人能力,直到身体不能稳定,还原休息片刻。此式难度较大,老人最好在家属陪同下进行,且应遵循循序渐进的原则。

据《体育学刊》

食积胃痛点按曲泽穴

中医认为,胃痛是由于暴饮暴食或进食不洁食物,致使胃肠功能受损,运化失司、分清泌浊功能受阻所致。此时可点按肘关节附近的曲泽穴,以缓解胃痛、胃胀等不适症状。

曲泽穴位于人体肘横纹中,在肱二头肌腱的尺侧缘。取穴方法非常简单,老人只需伸肘仰掌,使肘部稍弯曲,在肘弯里可摸到一条大筋,即肱二头肌腱,在其内侧(即尺侧),肘横

纹上可触及一凹陷,按压有酸胀感,即为曲泽穴所在之处。

按摩方法:

点按时,以拇指紧贴穴位,用力按压10秒钟左右,松开后再循环按压,每次按压约2-3分钟。

据人民网



反复心衰原来是爱吃咸菜

患有高血压的李叔今年62岁,近一年来总是反复心衰发作,每次入院时症状都很重。通过问诊,医生一时间找不到反复心衰的原因,直到询问家属才解开了难题——原来,李叔和家人都喜欢吃萝卜干等各种咸菜。由于李叔平常胃口不很好,为了照顾他,老伴变着法子给他做各种下饭菜,如用咸菜来蒸肉、焖排骨、佐粥等。家属才发现,每次心衰发作

前,李叔都吃过大量咸菜。

广东省第二人民医院心血管内二科主任医师杜作义指出,在临床上诱发心衰的原因很多,像各种感染、心律失常、肺梗死等。过量摄入钠盐也是常见诱因之一,会引起水钠潴留,加重高血压和心衰。咸菜属于高钠的食物,像李叔这样吃太多,容易出现水钠潴留,导致反复心衰。

据《邢台日报》

申时动一动 疏通膀胱经

膀胱经的全名为足太阳膀胱经,上面共有67个穴位,左右共134穴。要记住它们有个小窍门:后背脊柱两侧的穴位,全是膀胱经的穴位。当我们按摩整个后背,或在后背刮痧、拔罐、艾灸等,就可以轻松将膀胱经的毒排出去。

中医的“子午流注”理论认为,足太阳膀胱经于申时(即每天下午3点到5点)气血最旺,在这个时候,如果能够去适当地按摩它,能更快把身体里的毒素排出体外。

膀胱经的循行路线较长,所以适宜采用分步进行的方式从头到脚按摩膀胱经。

第一步:揉眼周

首先,对搓手掌,使双手微微发热,再用两手的小鱼际分别擦热两侧的攒竹穴(位于眉头下方的凹陷处)15-30秒。

再用双手食指分别点揉两侧的睛明穴(位于眼角内上方0.1

寸)15-30秒,使局部有酸胀感,有明目的功效,可改善老花、白内障等常见的老年眼疾。

第二步:干梳头

膀胱经的其中一个分支直入脑络之中,老人以十指当梳,反复梳头1-2分钟,可有效增强局部的血液循环,发挥增强记忆力的功效。

第三步:擦玉枕

膀胱经进入脑络后,又会从枕部回出,再分别下行到颈部。此时,用两手的小鱼际从上往下擦玉枕穴(位于后发际正中直上2.5寸,旁开1.3寸,约平枕外粗隆上缘的凹陷处),一直擦到颈部,再擦到肩部的位置,可有升清降浊的功效,能改善头晕目眩、鼻塞等问题。

第四步:蹭后背

接下来,可找一个呈钝角的墙角,保持双手抱肩的姿势,然后分别从左至右、再从上至下,用后

泡脚时头胀头痛或是高血压所致

泡脚能促进血液循环,血流回供脑部过多就更容易让高血压病人出现头胀、头痛的不适,因此高血压病人不建议自行泡脚。此外,对于过度贫血、体虚、血虚的人来说,血本来就不足或者流动不畅,而泡脚能够促进血液循环,此时强硬促进血液循环上升到脑部,也容易导致头晕等不适。

据《老人报》

推桥弓穴助降血压

桥弓,是指颈部翳风(耳垂后下缘的凹陷)至缺盆(锁骨上窝中央)的连线。因为桥弓穴位于人体颈动脉窦的部位,起着调节人体血压的作用,按摩这个穴位,可以使人心率减慢,血管扩张,血压下降。

取坐位,自己或他人用大拇指的指腹、指尖或拇指外侧,自上而下地推按桥弓穴。先推左侧的桥弓穴,再推右侧的桥弓穴,两侧交替进行,可推按1-2分钟。力度要适中,自上而下推,患者感到推按处有胀硬感为止。

据光明网

健康小知识

晨起喝水要控制量

晨起后喝水量的多少要结合季节、夜间温度和人体出汗量来判断。如果夏季,温度高,夜间出汗多,那么晨起饮水量宜增加。一般200-300毫升左右,喝太多水会稀释胃液,影响早餐的消化,喝太少起不到排泄体内代谢废物的作用。但是水肿、心肾功能不全、肝硬化腹水等患者的饮水量要听从医嘱。

此外,早上建议喝温热水,喝温热水可以促进胃肠蠕动,促进血液循环,甚至有微微发汗的作用,这样可以驱散夜间可能受到的寒邪以减少感冒。

专家提示,喝水选这些

淡盐水

对于咽喉肿痛、便秘者有一定帮助,但现代人钠摄入量过多,不主张喝淡盐水。

蜂蜜水

适合体虚、便秘的人群,但湿热重、痰液多、糖尿病患者和肥胖的人均不宜。

柠檬水

可以补充维生素,对胆囊结石患者有帮助,但胃酸过多的人不宜。

茶叶水

虽然有降脂功效,但不宜空腹饮用,特别是缺铁性贫血者不宜。

据《马鞍山日报》

“摇摆式”练习增强脊柱缓冲力

瑜伽中的“摇摆式”练习,可以帮助我们伸展整个后背和整条脊柱,还能刺激背部穴位,使颈椎一直到尾骨,都能得到很好的放松,缓解因久坐造成的脊柱后背压力,不但能够预防和缓解颈椎、胸椎和腰椎疾病,还能对数十种和脊柱相关的慢性病有较好的辅助治疗作用。

方法:

①仰卧于床垫上,吸气,弯曲双腿,双手抱住膝盖正下方;

②呼气,身体前后摇摆;

③向前,直到身体坐立;向后,后背仰卧在垫子上。

当然,基于每个老人身体状况不同,体质也有差异,在练习瑜伽“摇摆式”的时候要量力而行,身体不适者需在专业人士指导下进行。

据三九养生堂

生活小妙招

鼻子不通 揉按眉毛中间

最快、最便捷,也是最省钱的治疗鼻子阻塞的方法是用舌头抵住上牙膛,然后用一个手指挤压两个眉毛中间处揉。这样可以使你的鼻子里通向嘴的那个通道前后摇摆,美国密歇根州立大学整骨治疗医学院的助教称这个动作可以缓解鼻子充血,20秒钟以后,你就可以感觉到你的鼻子里非常通畅了。

据《中华养生报》

据《医药保健杂志》