

名人养生

# 百岁杨苡:生命始于80岁

人间四月天,南京鼓楼区深巷处,绿树掩映,迎春花儿开得金灿灿,一如百岁老人杨苡先生的笑颜。

杨苡,我国知名作家、翻译家,是文学名著《呼啸山庄》的首译者。宣称“生命始于80岁”的

她,仍饶有兴致地参与“现在”,什么事到她嘴里,都是“好玩”。杨苡至今蜗居在一套70平米的单位房,虽是老房子但却生机勃勃。小院里总是花木扶疏,房间的家具、书籍常重新组合。她还会请人把老歌录在一起听,收集各种玩偶

娃娃,“这是我的一种玩法”。

与朋友聊天,是杨苡生活的另一个重要部分。杨苡如今仍语速快、反应快,多半是跟这个聊天习惯分不开的。不止一位访客说起杨苡的健谈:任何话题她都能跟上,她连说一下午都不会劳累。

为了和外界“不隔”,百岁杨苡坚持每天下午读两小时报纸。有灵感时,她还要抓紧写东西,为此她跟保姆立了个约定,“你拿出一个下午别说话,我变篇文章出来,要是能发表,这稿费就归你”。

据《南方人物周刊》

敲响警钟

## 久咳服药无效 或是脑梗前兆

如果老年朋友久咳不止,服用各种止咳药、抗感染药仍不见好转,去医院进行胸透又无明显异常发现,要警惕可能是脑梗前兆,应及时到医院脑病科进行专业检查。人的吞咽反射和咳嗽都通过中枢神经支配,进入老年,吞咽反射和咳嗽反射功能都有所下降,当脑组织出现轻微栓塞,吞咽反射功能进一步下降,从而在摄食或吞咽唾液时,不能使其干干净净都进入食管,而经常有少量进入呼吸道,又因咳嗽反射功能也迟钝,不能立即咳出,因此长期刺激,引起久咳不止。

据《当代健康报》

## 颈动脉有斑块 需要做检查

颈动脉斑块会不会造成中风?答案是不一定,做个颈动脉超声检查可以知道答案。斑块分稳定性斑块和不稳定性斑块两种。不稳定性斑块可能会随血压的流动而被冲走,到达细小的脑动脉内,导致中风,或到达心脏的冠状动脉内,造成心梗。颈动脉超声造影是一项为监测和降低脑卒中的发生而开发的新技术,能使患者在早期加大防治的力度,通过早期药物治疗使斑块更稳定。

据好大夫在线

## 老寒腿敷干姜药包

不少中老年人患有老寒腿,对寒、湿二气特别敏感,到了梅雨季节常发凉发痛,行动不便。取干姜5克,肉桂、吴茱萸、花椒、丁香、独活、羌活、香加皮各10克,将上述材料打磨成粉,取粗盐若干克,混合后放进材质柔软的两层棉布袋中。使用前,可先用微波炉把中药药包稍加热,然后手持药包在膝关节附近滚揉,以膝关节感到微微发热为宜,再用松紧带把它固定在膝关节上。

据《贵阳晚报》

日常保健

## 防中风 做做四个小动作

对抗中风,最重要的还是预防。每日坚持练习下面四个动作,对预防脑中风能起一定作用。

**按按头:**五指分开屈曲,指腹从前额缓慢旋转按压至头顶再至脑后部,双手轮流按压各五次,可有效改善脑部血液循环和大脑供血。

**擦擦颈:**五指并拢,双手对指置于颈后,轮流按擦颈后左右两侧,皮肤微微发红发热为宜。可促进颈部血管平滑肌松弛,减少血脂沉积。

**扭扭脖:**颈部放松,平和舒缓地前后左右转动,转至最大限度保持5秒再向反方向转动。可增加血管的抗压力和韧性,活血通络。

**耸耸肩:**肩部放松,双手自然垂放于两侧,双肩由后向前旋转10次,再由前向后旋转10次,之后双肩上提放松各10次。可使肩部肌肉放松,缓解颈肩部神经、血管压力,促进大脑供血。

据《当代健康报》

## 心慌背后隐藏的疾病

季节更替,不少中老年人在日常生活中,经常会突然出现心慌气短、心跳加快、胸前区不适的症状。

“心慌”是心脏病常见的症状之一,是心血管疾病症状——“心悸”的另一种通俗表述。如果不是偶然一次的心慌,就应该正确对待,既不要忧心忡忡,也不要不当回事。患者可以将心慌当做一种信号,及时发现潜藏在它背后的疾患。医生一般会对患者进行系统的检查,如体格检查、心电图检查、超声心动图、血液检查、二十四小时心动监测,主

要判断是否心律失常,如早搏、房颤、过速、过缓等;有无引起心脏收缩力增强的原因,如运动、情绪、烟酒、药物;有无器质性心脏病,如先天性心脏病;有无引起心悸的全身性疾病,如发热、甲亢、贫血等;是不是由自主神经紊乱引起的。

如果经常出现或短时间内多次阵发性心悸、心慌、胸闷,应及时到医院进行心电图和CT检查,排除冠心病等病理性情况。一旦确诊为冠心病,患者就必须警惕心悸心慌的突发。

据《泉州晚报》

## 咀嚼片嚼够五分钟

咀嚼片是指于口中咀嚼,或吮服溶化后吞服的片剂,常加入蔗糖、薄荷油等甜味剂调整口味。有些人觉得咀嚼片吃起来麻烦,为图省事就直接吞服,殊不知这种服法是大错特错的。

药片嚼碎后表面积增大,可促进药物在体内的溶解和吸收,适合老人、小孩、卒中患者及吞服困难和胃肠功能差的患

者服用。咀嚼片经口腔黏膜吸收,可以减少药物给胃肠道带来的负担。

常见的咀嚼片有维生素类、解热药类等片剂,还有治疗胃病的复方氢氧化铝、三硅酸镁、硫糖铝等。服用咀嚼片时,一般应咀嚼5-6分钟,充分嚼碎后再咽下。咀嚼药片在饭前半小时或饭后两小时服用效果最佳,咀嚼后最好再喝少量温开水。

据《贵阳晚报》

## 脊椎疼痛 收腹拉腰可缓解

老年人上了年纪,脊椎时有疼痛的老毛病,如能做收腹、拉腰的锻炼方法,可缓解疼痛症状。

收缩腹部

收缩腹部周围的肌肉,以拉动下腹部和丹田(肚脐下3横指)以及命门(后腰部)产生共振,以改善和平衡下半身内分泌,强化肠胃、子宫及膀胱功能,改善气血不足或血液滞留的问题。

上下拉腰部

将力量集中在腰部肌肉,缓慢挺腰和塌腰,上下反复拉动相关肌肉,达到运动上半身与下半身之间脊椎的目的。这种运动能改善腰酸、骨刺或强直性脊椎炎等病症。

据《保健时报》

## 老人系腰带不宜太紧

老年人使用腰带是为了不使衣服散乱。现代医学认为,腰带勒得过紧有害健康,会引起腹腔内脏器受压,血液循环受阻,可出现食欲减退、消化不良、静脉曲张、痔疮等。老年人所系腰带最好比较宽松,一般以腰带间还能容纳一个指头为佳,这样既达到了系腰带的目的,又不会影响健康。

据《养生保健指南》

因此,建议子女经常问候父母,使其感到关怀和温暖。若发现父母出现情绪低落、不明原因的病症,应引起注意,及时对他们的身体及心理进行检查,发现问题积极配合医生治疗。

据《福建老年报》

## 空巢老人易出现莫名身体不适

平日经常有一些因莫名身体不适到医院就诊,最后被诊断为躯体形式障碍的患者,且以中老年人居多。所谓躯体形式障碍,是一种心理问题或被阻抑的心理冲突,以躯体症状或躯体反应的形式表现出来的神经症,多

见于性格内向敏感的人。他们多多少少都伴有焦虑、抑郁等心理问题,又不善于情感表达和情绪释放,遇到工作上的压力,独居的孤独感、家庭的矛盾等往往容易诱发。比如空巢老年人长时间独居,受关注程度低,不良情绪

可能就通过身体的疼痛表现出来,希望以此来引起子女的关注和关心;还有中年人,由于子女多在外求学或工作,且自身作为社会上启下的中坚力量,要承受更大更多的压力,如果不及时疏导,也容易引发。

时尚购物

客服订购电话  
400-707-1234

时尚购  
购时尚

