

老年健脑处方

不少人刚刚跨进“老年”这道坎,就逐渐出现记忆力下降,反应迟钝的情况,碰见曾共事多年的老同志,可能就是叫不出名字,很尴尬;原来写字很顺畅,现在错字漏字也多了,很懊恼。人们往往认为,步入老年,这些都是正常现象、自然规律,总是大不如从前的。可是有些老年朋友八九十岁依然反应灵敏,精神抖擞,大脑越活越健康。

人与人、脑健康与否大不同,世界卫生组织(WHO)曾明确公告:“基因遗传因素占15%,社会因素占10%,医疗条件占8%,气候条件占7%,生活方式占60%”。可见,健康的生活方式、科学的健脑方法对延缓衰老、保持健康确实起着不可小觑的作用,八九十岁依然活力依旧,并非不可实现。

人们看病取药需要处方,那么健脑也需要处方,介绍给大家加以借鉴。

老有所规,老有所依
退休后不妨写个计划,一来做自己的备忘录,二来也可作为一种生活的动力。比如旅游、探望亲友、学习某样新知识,避免因退休后一下子没事可做,而出现茫然失落的精神状态。

勤于用脑,善于用脑
俗话说,生命在于运动,脑力也在于运动。人的大脑是一个不断变化的器官,如果某一部分长期不用,其功能就会被其他用得最多的区域代替。当我们不再从事某技能时,最终该项技能的记忆可能就会消失了。因此,人到老年,更应该学会勤用脑,善用脑。如原来喜欢做的事情,不可轻易放弃;对于新的知识兴趣,也不必心慌

退却。
上老年大学,听保健讲座,看电视听音乐,聚会会聊聊天,等于在做脑保健操,不同种类,大可多搭配,劳逸结合,则获益更多。

适度运动,量力而行
大家都知道强身的重要性,不过强身还有延缓认知下降和痴呆进展的作用却是近几年才得出的结论。

老年人健身有自己的特点,应根据体质或病情,选择合适运动项目和强度。实施一段时间后,再加以调整。如散步,快步走,太极拳,都是不错的选择,另外要提醒大家的有两点:

一是注意时间:人体力最佳时刻,是下午2时到晚上8时,这段时间各项生理指标都处于生物节律高峰期。体力最差在凌晨3~6时,6时后才逐渐回升。所以清晨过早的锻炼是不推荐的。

二是注意强度:锻炼可分为三度,小强度指与平时相比,呼吸、心跳变化不大;中强度指呼吸、心跳略有加快,微微出汗;大强度指呼吸急促,心跳明显加快,出汗较多。剧烈运动,大汗淋漓对老年人有害无益。对初次运动、体质虚弱及中老年人来说,运动最好从小强度开始,循序渐进,持之以恒。

健康睡眠,调整心态
睡眠的多少,以个人的感觉良好为准,不必去和别人比较。无困意,不必赖在床上;睡眠时间短,看白天精神好不好,不必补太多回笼觉。

对于安眠药,长时间使用也会增加认知损害的风险。早期的失眠,可先考虑采用认知行为疗法等非药物治疗手段。失眠千种,更重要的是寻到根找到本,对症



治疗,切勿擅自用药加药。

平衡饮食,理性饮酒
规律摄取营养膳食,研究称老年人人体内维生素C、维生素D、维生素E、B族维生素和欧米伽-3脂肪酸水平较高者,出现痴呆的风险可能会降低,而这些元素在鱼类、水果、蔬菜中都有较高的含量,因此平衡饮食,种类宜多。倘若是与家人共进餐,则同样的食物对大脑的刺激比床上进食更来得积极。

另外,对于饮酒,我们都知道饮酒伤身,尽管如此,适量的、有节制的饮酒却是被推荐的,是大脑功能的保护因素之一。根据美国饮食指南推荐,所

谓的适量饮酒是指女性每天不超过一杯(大约为25毫升)的饮酒量,男性每天不超过2杯的饮酒量。

因此,长期大量饮酒者则应减少饮酒量甚至戒酒,而少量或者适量饮酒者则不需要改变饮酒习惯,当然不饮酒者我们也不鼓励去养成这样的习惯。

知君病后能服药,不若病前能自防,老年人脑保健,是一门大学问,其秘诀不在于使用多么名贵的保健品,更在于病前如何从细节从生活方式来预防,只要勤用脑,善运动,保睡眠,心态佳,胃口好,也可年高而不老,寿高而不衰,虽然近黄昏,夕阳依旧可以无限好。

新浪网

冬天空调温度多少合适

冬天空调温度多少合适?冬季比较寒冷,随着社会的发展,现在保暖的条件达到提高,在冬季的时候可以开空调以保持高的温度。那么冬天空调温度多少合适呢?

1、使用空调首先要使人感觉舒适。就温度而言,使人既不感到热,又不觉得冷的温度称为“生理零度”。生理零度是人感觉最舒适的温度。不同的人会有不同的生理零度。对于一般身体健康的正常人来说,生理零度大约在28℃~29℃。因此,空调房间

的温度应尽量选定在这个温度附近。一般情况下,冬天空调的最佳温度是20℃,但是由于每个地区的室外温度不一样,大家可以根据自己的舒适度来调整空调的温度,但是不宜过高,过高最健康不利,而且会使空调超负荷工作,缩短空调的寿命。

2、使用空调其次要有利于健康。室内与室外的温差不能太大,一般在5℃~10℃为宜。如果温差过大,使人进出时经受气温骤变,容易患感冒等病,如果室内外温差过大,人在骤冷骤热的环

境下,容易伤风感冒。对于老人和患高血压的人而言,室内外温差更不能过大。因为室内温度过高,人体血管舒张,而这时要是突然到了室外,血管猛然收缩,会使老人和高血压病人的脑血液循环发生障碍,极易诱发中风。

3、使用空调要考虑省电。制冷时温度调得过低或制热时温度调得过高,都比较耗能。所以从省电考虑,夏天不能把室温调得太低,冬天不能把温度调得太高。

4、使用空调要注重健康。开空调

时紧闭门窗,时间长了会导致室内缺氧,细菌、病毒也会趁机大量积聚,因此,空调每次开2个多小时就应该停下来,并开窗通气。

因此,空调房间合理的温度是夏天应在28℃~29℃。冬天应在18℃~20℃。电器,是我们生活的好帮手,选得好,用得好,对我们的生活将会有更加大的帮助,相反,如果用不好的话,不仅对我们的身体造成伤害而且还浪费能源浪费钱财。

冬天空调温度多少合适?那现在应该清楚了吧,不管是冬天还是夏天,我们不能只贪图一时的舒适,首先考虑我们的健康才是重要的。

健康网

吃鱼也有学问 八种鱼有八种滋补效果

鱼类不但味道鲜美,营养价值高,而且脂肪含量少,是女性朋友最佳健康食品。尤其适合秋季进补。今天为你推荐8种鱼类,不仅可以滋补身心,还能美容养颜。

1、黑鱼——补肝肾益
黑鱼有补脾利水、去瘀生新、清热祛风、补肝肾益肾等功效。

黑鱼性寒、味甘,归脾、肾经;疗五痔,治湿痹,面目浮肿,能够“补心养阴,澄清肾水,行水渗湿,解毒去热”。具有补脾利水,去瘀生新,清热等功效,主治水肿、湿痹、脚气、痔疮、疥癣等症。

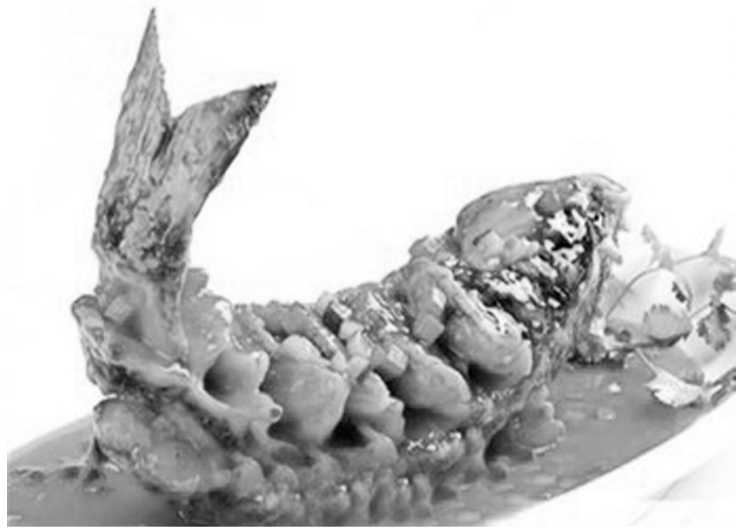
2、青鱼——补气养胃
青鱼有补气养胃、化湿利水、祛风解烦等功效。

食用可治疗气虚乏力,胃寒冷痛、脚气、湿痹、疟疾、头痛等症。青鱼所含锌、硒、铁等微量元素,还有防癌抗癌作用。

3、草鱼——温中补虚之良品
草鱼是非常普遍常见的鱼类,大家的餐桌上很容易见到。草鱼虽然普通,但是其却有暖胃、平肝祛风的功效,温中补虚的养生食品。秋季饮食中,不妨多点买点草鱼吃,属于便宜有益的食物。

草鱼与豆腐同食,具有补中调胃、利水消肿的功效;对心肌及儿童骨骼生长有特殊作用,可作为冠心病、血脂较高、小儿发育不良、水肿、肺结核、产后乳少等患者的食疗菜肴。

草鱼与油条、蛋、胡椒粉同蒸,可



益眼明目,适合老年人温补健身。另外,草鱼的鱼胆有毒,不能食用。

需要注意的是部分的人对黑鱼过敏,症状通常为腹泻、呕吐,皮肤起疹,伴随腰酸背痛等症状。一般刚吃的时候不会有什么不适,往往在5~6小时发作,因此,小孩、老人等抵抗力差的人群应当注意。

4、鲫鱼——健脾利湿
鲫鱼有健脾利湿的功效。

鲫鱼味甘、性温,具有健脾利湿、和中开胃、活血通脉、温中下气之功效。常用于脾胃虚弱、纳少无力、痢疾、便血、水肿、痢病、溃疡、糖尿病、气管炎、哮喘等病症的辅助治疗。

5、鲤鱼——健脾开胃

鲤鱼有健脾开胃、利尿消肿、止咳平喘、安胎通乳、清热解暑等功效。

鲤鱼的蛋白质不但含量高,而且质量也佳,人体消化吸收率可达96%,并能供给人体必需的氨基酸、矿物质、维生素A和维生素D;每100g肉中含蛋白质17.6g、脂肪4.1g、钙50mg、磷204mg及多种维生素。

鲤鱼的脂肪多为不饱和脂肪酸,能很好的降低胆固醇,可以防治动脉硬化、冠心病。

6、带鱼——补五脏之良品
带鱼有暖胃、补虚、祛风、杀虫、补五脏的功效。对于慢性肝炎、慢性肝炎有很好的辅助治疗作用。需要注意的是带鱼本身腥气较重,所以烹调的

时候宜用红烧、糖醋的方式。

我国古今医学及水产用书籍记载,带鱼有养肝、祛风、止血等功能,对治疗出血、疮、痈肿等疾有良效。带鱼鳞是制造解热镇痛片和抗肿瘤的药物原料。鳞中含有多种不饱和脂肪酸,有显著的降低胆固醇作用。适宜久病体虚,血虚头晕,气短乏力,食少羸瘦,营养不良之人食用。中医认为它能和中开胃、暖胃补虚,还有润泽肌肤、美容的功效,不过患有疮、疥的人还是少食为宜。

7、鲢鱼——温中益气
鲢鱼有温中益气、暖胃、滋阴润肤等功能,是温中补气养生食品。

鲢鱼能提供丰富的胶质蛋白,即能健身,又能美容,是女性滋养肌肤的理想食品。它对皮肤粗糙、脱屑、头发干脆易脱落等症均有疗效,是女性美容不可忽视的佳肴。

一般人群均可食用,脾胃蕴热者不宜食用;瘙痒性皮肤病、内热、荨麻疹、癣病者应忌食。

8、墨鱼——清胃去热
墨鱼有滋肝肾、补气血、清胃去热、养血、明目、通经、安胎、利产、止血、催乳等功效。

按照中医理论,乌贼味咸、性平,入肝、肾经;具有养血、通经、催乳、补脾、益肾、滋阴、调经、止带之功效;用于治疗妇女经血不调、水肿、湿痹、痔疮、脚气等症。墨鱼肉、脊骨均可入药。李时珍称墨鱼为“血分药”,是治疗妇女贫血、血虚经闭的良药。脾胃虚寒的人应少吃;高血脂、高胆固醇血症、动脉硬化等心血管病及肝病患者应慎食;患有湿疹、荨麻疹、痛风、肾脏病、糖尿病、易过敏者等疾病的人忌食。

健康网

饭后运动要讲科学

运动有益健康的观念已经深入人心,尤其“饭后百步走,活到九十九”的理念影响了一大批人。于是,饭后这段时间成了人们集中运动的“黄金时刻”。快走、跑步、跳舞、轮滑的……非常热闹。但从健康角度讲,一吃完饭就马上进行“百步走”,不仅无助长寿,反而可能有害。

从消化生理功能来说,饭后胃正处于充盈状态,这时必须保证胃肠道有充足的血液供应来进行初步消化。有些人觉得吃撑了,就想去溜达一下消消食,但“吃饱”这种感觉,不过是胃感觉到了胀满,营养却没有吸收进体内,身体仍处于“饥饿”状态。因为短短十几分钟的进餐过程,连消化食物都来不及,更不用说吸收了。而饭后适当休息一下,胃肠道便能得到更多

的血液供应量。如果此时匆忙起身而走,会有一些血液集中到运动系统,延缓了消化液的分泌,容易诱发功能性消化不良。饭后运动对患有冠心病、高血压、脑动脉硬化症、糖尿病、胃下垂、慢性食道炎以及做过胃部切除手术的病人尤其不利。

饭后运动要讲究科学,如果想散步,建议饭后休息至少10分钟再进行,若吃得过饱则需适当延长休息时间。饭后散步应该缓慢步行,走路的速度控制在每分钟30步左右。其他运动则要视强度大小,太极拳等轻度运动,饭后半小时至一小时进行;慢跑、减肥操、骑自行车等中度运动,可在饭后一小时至两小时进行;长跑、跳绳、踢足球、打篮球等高强度运动,宜在饭后两小时至三小时再进行。

生命时报

自制养颜酒 喝出面若桃花

阿胶酒——补血润燥
阿胶有很好的补血、止血、滋阴润燥的功效,也是女性强身健体、美容养颜的最佳补品之一。

每天可在25毫升的黄酒中,放3~9克阿胶,炖热炼化,分早晚两次饮用。

四物酒——补血调经
很多女性对“四物汤”并不陌生,它是中医药典中补血调经的经典药方,除了煎饮外,也可以用来泡酒。

四物酒的制作方法是,取1000

毫升黄酒或白酒,放入当归、熟地、川芎、白芍各50克,泡一个月后即可饮用。

四君子酒——补气健脾
“四君子汤”也是药典中的经典药方,其主要功效是益气健脾。“四君子”可以煎饮,也可以泡酒。对女性面色苍白、脾胃虚弱有明显改善作用。

四君子酒的制作方法是,取1000毫升黄酒或白酒,放入党参60克、炒白术60克、茯苓60克、炙甘草30克四种药材,泡一个月后即可饮用。

广州日报

不花钱就能给肺排毒

人在感冒或是有气管疾病时会咳嗽不停,这是疾病时的症状。而在平时身体很正常的情况下,也应该主动咳嗽几声,这样有助于帮助肺部排毒。当你在呼吸了不洁空气时尤其该试试这样。

专家认为,肺是最易积存毒素的器官之一,因为人每天的呼吸,将大约1000升的空气送入肺中,空气中漂浮的许多细菌、病毒、粉尘等有害物质也随之进入到肺部。现在空气污染越来越严重,肺吸进的毒素越来越多,虽然肺脏也能通过呼气排出部分入侵者和体内代谢的废气,但是,毕竟是有限的,所以我们要积极地援助肺进行排毒,没事时,主动咳嗽几声,有利于清除肺部垃圾。

齐鲁晚报

雾霾天气 坚持运动不足取

雾霾来袭时,还是能够见到一些热爱运动的人们坚持锻炼的身影,但是记者在采访医学专家、运动专家时了解到,无论在室外还是室内,雾霾天气坚持运动都不足取。

在重度雾霾天气时,不但不应运动健身,而且要减少出行,这是大连医科大学附属第二医院呼吸内科教授、博士生导师王琪的看法。她说,雾霾对人的影响是全方位的,首当其冲的是呼吸系统和心血管系统,对其他系统也有影响,包括生殖系统,甚至可能引发心理疾病。她认为,尽管现在尚无包括肺病等一些疾病与空气污染直接相关的结论,但有影响是肯定的,只是时间尚短,有待进一步研究。

至于户外锻炼,王琪认为,空气污染在轻度以下,应该减少锻炼,中度以上则应彻底停止,特别是易感人群,因为运动越剧烈吸入污染物就越多。在中度以上污染时,虽然关门关窗的防护功能有限,但仍要尽可能关闭;即使

在室内,也不应该做剧烈运动,如果坚持,也应做一些柔韧性、平衡性的轻微运动。

运动专家持相同观点。大连市体育科学研究所所长马振国说,雾霾天气时空气中的有害物质增多,若坚持运动,摄入的有害物质也要提高一倍、几倍甚至十几倍。目前科学研究认为,人体吸入的有害物质不能通过呼气排出来,会在人体内积累,造成肺脏损伤,以此作为代价坚持锻炼是不科学不合理的。所以雾霾天要保持最小的肺活量,少动、多静,不开窗。马振国说室内运动同样不足取,一般室内运动要开窗通风,就是为改善室内的微小气候,但雾霾天无法开窗,在公共场所运动,其内部的微小气候也会变差。戴口罩锻炼也不行,大部分口罩防霾效果有限,即使效果达标,但运动中人的肺活量大增,戴口罩有可能导致换气跟不上,二氧化碳排出不畅,容易发生呼吸性酸中毒,造成对人体的伤害。

北京晚报

枸杞参茶清肝明目



山西读者李女士咨询:母亲患老年黄斑变性,大夫开了个辅助治疗的方子,枸杞子10克、菊花5克、西洋参3克、口淡、舌质淡者加普洱,口干苦加绿茶,每天泡饮。我想推荐给大

开封市中医院耳鼻喉科主治医师张新响点评:老年黄斑变性是发生在45岁以上人口的黄斑区视网膜进行性病变,其发病率随年龄增长而增高,是65岁以上人口视力丧失的首要原因,属中医眼科“视瞻昏渺”“暴盲”范畴。中医认为本病主要由年老体弱、肝气虚衰所致。枸杞子有滋补肝肾、明目、润肺的功效;西洋参有补气

养阴、清火生津的功效;菊花有疏风清热、解毒、明目之功效;诸药合用,共奏健脾利湿、疏肝养阴、清热明目之效。加之普洱茶有降脂、健脾、养胃的作用,适用于口淡的脾虚湿困者;绿茶有降脂、生津、止渴、解热的作用,适用于口干苦的肝郁化热者。从流行病学研究,吸烟是本病诱发因素之一,早期患者应避免吸烟;慢性光损害也是诱因之一,早期患者应避免高温强光环境下工作。饮食方面要尽量少吃含维生素A类食物,因为维生素A可使视网膜对光的毒性作用增高,反之维生素C和维生素E能对视网膜光损害起保护作用。

生命时报

冬季跑步的好处 需要注意什么

冬季气温较低,人体四肢受冷僵硬,致使皮肤弹性减弱。如果从安静状态下突然进行运动,尤其是跑步这样剧烈的运动,往往容易出现呼吸吸困难、心慌无力、动作失调等现象。所以冬跑前一定要充分热身,从轻微逐渐加大,到全身有微热、微汗并有轻快、灵活的感觉后,方可投入运动。

冬跑前还要合理饮食
跑步前一定要进餐。早餐最好选择高热能、易消化的食品,如牛奶、鸡蛋、奶油、甜点、巧克力等。切忌过饱,避免胃肠不适。进餐最好选择在跑步前一小时左右。另外,因跑步时新陈代谢旺盛,热量消耗大,出汗多,所以维生

素C的需要量也比平时要多。

穿一件抗风防水外套
冬天之所以让人觉得很冷,主要是因为风在起作用,所以抗风非常重要。并不需要密不透水的外套,同时要有一定防水功能,外套要贴身并且重量要轻。

内衣要有很高的透气性
最好是技术含量很高的聚酯纤维(涤纶),它可以让汗迅速地向外排。这类产品最主要的功能就是防止跑步时过多的汗集结在身体周围(如果穿棉织品,这种事就会经常发生)。汗在身体周围聚集得过多会在气温下降和风速加大的情况下,一旦你速度慢下来或者开始步行恢复,就会感觉很冷。

跑步时要穿防滑鞋

冬季地面较滑,人们运动时要选择软橡胶底的鞋作为跑鞋,同时鞋底的胎面花纹要宽且深,因为过密的鞋底花纹起不到防滑的作用。过硬的橡胶底会在寒冷的空气中变得僵硬,如此一来就如穿上了滑雪板,运动时脚就会不受身体控制,进而发生意外和危险。

先逆风而行,后顺风归家
在有风的时候锻炼要格外注意跑步方向,如果起先就顺风而行,身上会出现一些细密的汗珠,这样当你逆风跑回来的时候就有冻感冒的风险。建议跑步时先逆风而行,后顺风归家。

穿上反光的跑步装备
从安全角度来说,身上的反光装备

越多越好,最好在躯干、四肢、头和脚都戴反光条。

尽快除寒

潮湿的衣物会增加热量损耗,跑完步要尽快换上干燥温暖的抓绒衣、运动服等衣物。同时,在跑步中随时注意掌握自己的身体状况,如有不适,应立即调整速度或中断跑步,切忌勉强支撑。

冬季什么时候跑步好
无论早上、中午还是晚上,只要是自己能坚持的时间就是最佳时间。无论什么事情,只要不能坚持,就等于零。

早上跑步可以杜绝睡眠的习惯,为自己赚来更多的时间。一般夏天的时间是在早晨八点,冬天可以选择在八点半。当然这个点可能许多人在上班,因此,可以建议你选择小跑步上班,控制在出小汗的程度就可以。

健康网