

十个习惯 让心脏更健康



改善饮食和加强锻炼是公认有效的护心法。但美国近期报道称，越来越多的研究显示，除了吃动之外，还有很多小方法可以起到保护心脏健康的作用。

1.拥抱。研究表明，与爱人相依偎能使自身释放一种有助降低血压、释放压力的激素，催产素。

2.大笑。大笑能刺激血管扩张，最大幅度可达 22%，进而增强血液流动，降低血压。

3.食用巧克力。可可豆中富含的抗氧化物质，可以增强免疫系统功能，帮助身体抵御外来伤害。

4.养宠物。数据显示，饲养宠物的人血压相对较低，患心脏病的风险也低于不饲养宠物的人。这可能是因为养宠物的人比不养宠物的人锻炼时间更多。

5.每周吃一天素。少吃肉是保护心脏的重要措施之一，研究表明，适当素食可以降低 32% 的心脏病风险，建议每周至少有一天吃

素。

6.站立。无论工作还是休息，我们一天中的大部分时间都在坐着，一定程度上会增加患心脏病的风险。站起来，在办公室里散散步，和同事聊聊天，或者每隔几个小时在附近转一转，都可以改善心脏健康。

7.保持适度睡眠时间。每晚需要保证 7~8 小时的睡眠。研究表明，睡得太少会令心脏病风险增加 48%，而睡得太多也会令患病几率增加 38%。

8.咖啡因。每天喝 1~3 杯黑咖啡有助于稳定心率。

9.远离嘈杂的公路。研究表明，在高速公路上，你接触到的噪音每增加 10 分贝，心脏病的发病风险就会上升 12%。

10.结婚。调查发现，已婚人士的的心脏相对单身者更为健康。对女性来说，持续 10 年的稳定婚姻可以使心血管疾病风险降低 13%。
(据《生命时报》)

老人被褥怎么晒

不少老人因嫌麻烦，很长时间都不晒被子。长期这样，床上会滋生螨虫，皮肤也跟着遭殃，患上丘疹、荨麻疹等疾病。所以，老人要记得晒被子，如果行动不便，可请家人代劳。不过，晒被子也有讲究，下面具体介绍。

棉花被，打不得。晒过的棉花被暖烘烘的，舒服之极。在南方，棉花被较易受潮，最好每隔两周晒 1 次，每次晒 2~3 个小时。一般 10 点到 15 点之间晒，阳光充足。北方干燥，可 1 个月晒 1 次。晒被子间隙，很多人习惯拍打一下，让其更蓬松，其实这样让被子“很受伤”。因为太过用力的拍打，会使棉花纤维断裂，变成粉末，从被子里跑出去。被子会越来越薄，不保暖。所以，不要用力拍打被子，用软毛刷轻轻在表面刷一下即可。

羽绒被，晒不得。轻软保暖的羽绒被是很多老人的冬日最爱，但它不太“喜欢”强烈的阳光。羽绒被里的羽绒是动物蛋白，高温晒后，

羽绒纤维易被破坏。羽绒被不需频繁晾晒，觉得潮湿时拿去通风处吹 1 个小时就够了。羽绒被也很娇嫩，不能用力拍打。

蚕丝被，也怕晒。蚕丝被晾晒时应避免强光直照，时间不宜超过 2 小时。因为蚕丝 97% 是蛋白质，长时间接触强光会变质，导致纤维断裂。蚕丝被晒好后，可用手轻轻拍打或抖动，保持其蓬松感和保暖度，延长使用寿命。同样，羊毛被也受不了高温，羊毛中的油脂会发生变化，产生腐臭味。

纤维被，晒时需加“衣”。纤维被内部填充的是人造纤维，保暖蓬松性能好，价格低廉。纤维被最好也不要放在阳光太强烈处晾晒。晒被时，上面可覆盖一层薄布来保护被子。另外需注意的是，纤维类被子一般 3 年需换 1 次，因为纤维使用一段时间后，会自然收缩，被子保暖性大大下降。

(据《生命时报》)



有爱才有家 ——孝亲养老故事

奶奶住院孙子日夜陪护

山东济南 27 岁的徐铎是爷爷奶奶一手拉扯大的。年前奶奶沈淑云因严重的肺炎住院，徐铎自告奋勇来医院陪床。奶奶吃喝拉撒都要在床上，徐铎不怕脏也不怕累，每一个小细节都考虑到了，只为奶奶早点康复。他说：“奶奶从小拉扯我长大，她老了，我要陪她到老。”

因为父母工作太忙，徐铎在 1 岁多的时候就跟着爷爷奶奶一起生活了。徐铎说，他从小到大的学费等，都是爷爷奶奶掏的，从幼儿园到小学，爷爷奶奶每天都接送他。“小的时候不知道，等长大了，看到爷爷奶奶老了，就知道珍惜了。”

这次得知奶奶需要住院后，徐铎主动找到老板请假。

在陪床的十几天里，徐铎每天早上 5 点就要起床，起来先给奶奶翻个身，然后换上纸尿裤，再等医生给奶奶打针，之后给奶奶做早饭，到九点钟他才能洗漱一下。奶奶一天要打好几次针，他总是盯着吊瓶看。一直到晚上 11 点多，奶奶最后一针打完了，他才能彻底休息一下。

同一个病房的张女士看到徐铎这样细心地照顾奶奶，也很感动：“作为一个‘50 后’，看到‘90 后’能这样细心，我真挺意外的。”徐铎则说，他喜欢和奶奶在一起的时光，所以他把很多和奶奶在一起的视频发到网上与大家分享。“我想让更多的人关心家里的老人，有他们在真的很好。”(据《快乐老人报》)

祖孙乐事

奶奶正在换牙期

3 岁多的小孙女遇事爱思考，会举一反三。一天，隔壁小姐姐佳惠的一颗门牙掉了，还出了一点血。我家小孙女特别担心，急急地跑来告诉我：“爷爷，佳惠姐姐的门牙掉了，那以后怎么吃饭呢？”

我告诉她：“没关系，佳惠姐姐正在换牙期，要不了多久又会长出新牙来的。”

她半信半疑，直到看见佳惠姐姐的牙又长出来了才放心。没过多久，老伴的一颗门牙也掉了，我准备陪她去医院装颗假牙。没想到在一旁的小孙女听到了急忙阻止：“没关系的，奶奶正在换牙期，要不了多久又会长出新牙来的哟。”

(据《快乐老人报》)

没太阳怎么晒

一天，老伴做了许多好吃的端上桌来，孙女正欲动筷，我一看，今天的饭菜这么丰盛，便赶紧制止她说：“宝宝，先别忙吃，让我拍个照发到‘幸福一家’晒晒，显摆一

下奶奶的厨艺。”孙女一愣，不解地问：“爷爷，在下雨哩，没太阳怎么晒呀？”一家人听了，哈哈大笑。

(据《快乐老人报》)

周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段

0394-7999197 (长期招聘护理员)

15036825757