

# 饭后散步有助养生 如何走最科学



饭后散步有助于腹部肌肉收缩,促进肠胃蠕动,刺激副交感神经,缓解压力。但走得太快、太久反而容易伤身,饭后散步关键在于放松。

速度越慢越好,不超过半小时。清代养生名家曹庭栋在《老老恒言》中说道:“饭后食物停胃,必缓行数百步,散其气以输于脾,则磨胃而易腐化。”缓慢散步有助于食物消化吸收。吃太饱时,一定要起身慢步走动,避免食物堆积在胃部,造成肠胃不适。

如果走得太快,动作过于剧烈,血液会从肠胃往四肢流动,气血减少,不利于消化。建议散步速度以90步/分钟最为理想,约每秒走1~2步即可。散步时间以10~30分钟为宜,不

用太久。

避免边走边聊天。散步会让气聚集体内,可以养气。但许多老人喜欢边走边跟人聊天,或打电话,容易让气散掉,也会流失津液(口水)。老人可以一边走,一边顺时针轻揉腹部上方的中脘穴,能够促进循环、助消化,如果吃得太多,可先休息一下再按摩。

下列状况,饭后先休息再散步。心肺、脾胃功能差、体虚的老人,建议先休息半小时再散步。若患有心脏病、低血压、胃下垂,走路易喘、身体虚弱无力者,应避免吃得过饱,饭后先休息30分钟再散步,才不会造成身体不适。

(据《生命时报》)

## 颈椎不好 如何缓解疼痛



“正确的坐姿,能减少至少40%的颈椎病发病率。可归纳为一句话,‘头部微仰,挺胸,自然放松’。”专家说,枕头不仅关乎睡眠质量,对于颈椎病患者或正遭受颈椎健康威胁的人群而言,好的枕头更意味着缓解疼痛及持续的伤害甚至康复需要。枕头的选择应遵循三个原则:柔软舒适、支撑性好、符合颈椎生理曲度。

已经出现颈椎病症状,消除颈椎疼痛不适更是当务之急。专家说,通常来说,热敷对于缓解颈椎疼痛不适非常有效。此外,正确的按摩以及有针对性的药物,如颈复康等都能在颈肩疼痛加剧或活动受限时起到很好的效果。要特别提醒的是,颈椎不适不要随意按摩,要去正规医院在专科医生的指导下进行,否则可能会

按成偏瘫。

要想保证颈椎的持续健康,增强颈部的抗压性和韧性才是关键点。专家说,有必要进行一些针对性较强的颈肩部局部功能锻炼,如“颈椎操”“颈椎瑜伽”等。此外,全身运动,对于康复与治疗颈椎病将会更有效。对于颈椎病患者而言,打羽毛球、游泳等,非常具有针对性。

专家说,晚上临睡前,可以学学大鹏展翅的动作来保养颈椎。操作者取站立位,轻轻弯腰至90度,将手臂向两侧展开,模仿大鹏在展翅飞行,但不可将头抬起来,坚持5分钟。这个动作可以帮助增加颈椎部肌肉的韧性。

(据《山西晚报》)



## 有爱才有家

——孝亲养老故事

### 64岁儿子 怀抱父亲晒太阳

病房外走廊的一张金属座椅上,两鬓霜白的儿子抱着白发苍苍的父亲晒太阳,就如同小时候父亲抱他时的模样。这张照片最近在网上热传,感动了不少网友。

随手拍下这张暖心照片的是山东青岛西海岸新区中心医院心内科护士韩美君。“那天,我去药房拿药,走到电梯口时,无意中发现老人坐在儿子的腿上。”韩美君回忆当时的场景。照片中父亲叫侯方彦,是一名老红军,儿子叫侯可亮。“我爸爸想出来活动活动,走到这儿有些累,但他穿的这条裤子不怎么厚实,这椅子是铁的,凉。”侯可亮简短又朴实的回答瞬间感动了韩美君,这张走红网络的照片就这样被定格下来。

今年1月底,91岁的

侯方彦因身体不适入院治疗,被诊断为急性心肌梗死。“我印象很深,老人住进来当天,3个儿子便赶到病房,焦急地找医生了解病情。”韩美君说。

“爸,你想吃什么?中午给你送你喜欢的萝卜馅饺子好不好?”侯方彦住院期间,6个子女和孙子、孙女们纷纷前来探望。侯方彦也总是和蔼地说:“我不要紧,你们都不用记挂着我。”

出院后的侯方彦恢复得很好,86岁的老伴陪在一旁,64岁的儿子侯可亮在收拾屋子,4岁的重孙子围在太爷爷的身边跑来跑去。“照顾父母是应该的。”侯可亮说,“其实,我的兄弟姊妹对待二老比我都好。”

(摘编自《齐鲁晚报》)

### 孙女带爷爷 跳手势舞治抑郁

来自河南驻马店的21岁女孩晁爽突发奇想,教患抑郁症的爷爷跳手势舞,不但成功令爷爷心情变好,更意外让爷爷奶奶成了网红。

晁爽从小由爷爷奶奶养大。爷爷10年前患上抑郁症,“在这10年里,爷爷经常犯病,啥医生都看过,就是治不住根本”。

有一天,晁爽在抖音上偶然看到有人跳手势舞,

她突发奇想,带着爷爷奶奶一起跳手势舞拍视频,祖孙三人进行了很多甜蜜的互动,并把这些视频上传到网络,收获了大批粉丝。

晁爽说,现在年轻人都想出去闯一闯,而自己多想多陪陪爷爷奶奶,现在多拍些视频,等以后老人老了跳不动了,看看也会觉得开心。

(摘编自“中国之声”)

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