

老人养生 记住四个黄金时段



一进入老年期,很多人的身体素质都大不如前,所以,学会养生就非常重要。老人养生有四个重要时段,被称为老人养生的黄金时间。那么,在这四个重要的黄金时间段里,如何科学养生、健康养生呢?

刷牙:饭后 30 分钟

饭后立即刷牙不利于牙齿健康,因为在牙冠的表面有一层牙釉质,刚吃过饭,尤其是食用了酸性食物,会使牙釉质变得松软。饭后立即刷牙,会损害牙釉质,时间一长,牙齿的牙釉质就会逐渐减少,人就容易患上牙本质过敏症,导致吃东西时牙齿有酸、痛的感觉。因此,对老人来说,饭后应先用清水漱口,半个小时后再刷牙。

饭后刷牙要注意以下四点:一是用软毛牙刷;二是使用含氟牙膏;三是注意刷牙力度,别太用力;四是刷牙时间不能太短,至少 3 分钟,也不要总刷某一个部位。

散步:饭后 1 小时

饭后散步可以促进胃肠蠕动、改善呼吸系统、促进血液循环等,但应休息一个小时候后再去散步。散步前先做简单的热身,如搓搓手脚、举举胳膊、伸伸筋骨等。散步的姿势也很重要,要抬头挺胸,避免压迫胸部,影响心脏功能,不要迈大步,更不要走得太急、太快,足跟先着地,同时双臂要随步行的节奏有力地前后交替摆动,不要走崎岖道路和窄路,也不要背着手或倒着走,避免摔倒。

散步时间应控制在 30 分钟至 40 分钟,不要超过一个小时,如果不舒服要立即停下来休息。

泡脚:晚上 9 时

在不同的时间段泡脚,作用会略有不同。如果想护肾,最好选择在晚上 9 时左右泡脚,效果最好。因为这个时间是肾经气血比较衰弱的时辰,此时泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,有利于活血,从而促进体内血液循环。同时,白天紧张了一天的神经,可以通过泡脚得到放松。

泡脚的容器最好选择较深的木桶,将水完全淹没脚背;泡脚时间不宜过久,以 20 分钟至 25 分钟为最佳,否则容易引发出汗、心慌等症状;泡脚水温不宜太热,一般在 40℃ 至 45℃ 为宜。

洗澡:睡前 90 分钟

研究发现,睡前 90 分钟洗个热水澡能提高睡眠质量。建议洗澡前喝一杯 150 毫升的温开水;洗澡时间控制在 15 分钟内;洗澡的水温不宜过高,最好在 40℃ 左右。

老人洗澡时最好不要反锁门,因为其平衡力差,且大多有心脏病、高血压等疾病,再加上浴室空间狭小、地面湿滑,很容易发生意外。所以,最好安装一扇磨砂或茶色玻璃窗,老人洗澡时一旦发生意外,外面的人可及时进行施救。

(据《中国中医药报》)

吃柚子,这些事你不一定知道

中秋之后,柚子上市。《本草纲目》中记载:“柚子味甘酸、性寒,具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效。”《日华子本草》载:“柚子治妊孕人食少并口淡,去胃中恶气。消食,去肠胃气。解酒毒,治饮酒人口气。”

现代医药学研究发现,柚子肉含大量的甙类物质,还含有胡萝卜素、维生素 B1、维生素 B2、维生素 C、烟酸,亦含丰富的钙、磷、铁,这对孕妇有效地预防贫血和胎儿发育起到很好的促进作用。

专家提醒,柚子虽好,但并不适合空腹吃。柚子偏寒凉,为生冷之物,空腹吃或过量吃,易损伤脾胃。另外,多吃也不合适。中医认为,水果湿气重,如果无法正常排出去,会导致人体的阳气受困,尤其是脾胃受困,从而引起脾功能失常、运化不利。

专家建议,吃柚子,应该在饭后食用(如午饭后,间隔一段时间更好),一般一天不要超过 1/4 个。而脾胃虚寒的人群或是幼儿、老人,或是近期出现腹痛、腹泻的人群更不宜多吃。另外,在服用降压药期间,吃柚子或饮用柚子汁,可能产生血压骤降等严重的毒副反应。所以,不要用西柚汁或



柚子汁送服药物,也不要吃了药又马上吃柚子。

吃完柚子,柚子皮不要扔。除了可以放到冰箱里除臭,柚子皮还可以用来煮汤。一般留取鲜柚皮约 1/4 个,切小块,配以杏仁、贝母、银耳各 10 克,加适量水炖煮至烂,兑入适量蜂蜜搅匀,早晚服用。适合那些咳嗽、痰黏难吐、口干,或吸烟人群。

(据《羊城晚报》)



有爱才有家 ——孝亲养老故事

可爱的孙女

孙女闫欣纬,活泼可爱,十岁的她,说话办事像大人似的。老伴风趣地说:“欣欣是咱们家的开心果!”

今年,我们全家出外旅游。在景区游玩时,我不经意随手摘了一片嫩叶攥在手里,被眼尖的孙女看到了。她急忙跑过来拉住我的手说:“爷爷,咱俩比一比,你的手比我的手大多少?”我不知她葫芦里装的什么药,一伸手,攥着的嫩叶露出来了。孙女发话了:“老师说爱护花草树木。”我明白了孙女的意思,连忙说:“爷爷错了,一定改。”孙女还和我拉了钩,嘴里念念有词:“拉钩上吊一百年不许变!”

不知不觉到了中午,大家围坐在一起吃午餐。孙女便忙活起来,先把面包、鸡蛋递给我和老伴,再递给爸爸妈妈,接着又把她爸爸削好

的苹果,一个个用双手递到每人的手里。

随后,孙女把两个装垃圾的塑料袋放在地上,说:“这个装可回收的,那个装不可回收的。”有人放错时,她会重新放好,嘴里还嘟囔着:“怎么又放错了!”午餐后,孙女学着奶奶平时的样子大声说:“喝点水,咕嘟咕嘟嘴,保护牙齿。”逗得大家哈哈大笑。

接着,孙女把两个袋子分别放进了垃圾箱,连蹦带跳地跑回来,嘴里还唱着老师教的儿歌:“你拍一我拍一,保护环境我做主。不摘花不踏草,花儿点头笑咪咪。废纸屑瓜果皮,随手放进垃圾箱,大家夸我好样的。”

这时,全家人伸出大拇指齐声说:“闫欣纬真是好样的!”又是一片笑声!

(据《燕赵老年报》)



大宝疼奶奶

上学期,大宝让奶奶给她做一个大点儿的钱包,里面再分成几个小兜。老伴问她干什么用,她说:“我把钱分开放,有我自己买文具的,有给小妹妹的,有给爷爷奶奶的,有给爸爸妈妈的……”老伴按她的意思做好钱包以后,大宝果然把钱分别放到不同的小兜里。

这学期开学前的一天,老伴带上自己的钱包准备出去给大宝买文具。大宝说:“奶奶,用我的钱吧!老花你的钱,我心疼。”说着,大宝从抽屉里拿出自己的钱包……听孩子这么一说,我心里顿时涌上一股暖流。

(据《燕赵老年报》)

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