

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：“柚子治妊娠人食少并口淡，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，尤其是脾阳受困，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：“老师说要爱护花草树木。”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，嘴里还嘟哝着：“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，咕噜咕噜嘴，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，保护环境我做起。不摘花不踏草，花儿点头笑眯眯。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
15036825757 (长期招聘护理员)