

# 老人养生记住4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4个重要时段,被称为老人养生的黄金时间。那么,在这4个重要的黄金时间段里,如何科学养生、健康养生呢?火箭军特色医学中心心血管内科主任医师胡桃红为老人们支招。

## 刷牙:饭后30分钟

饭后立即刷牙有害牙齿健康,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,就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,容易患上牙本质过敏症,吃东西时牙齿有酸、痛的症状。因此,对于老人来说,饭后应先用清水漱口,半小时后再刷牙。

饭后刷牙要注意以下4点:一是用软毛牙刷;二是使用含氟牙膏,其中的氟离子有增强釉质的抗酸能力;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,牙刷在口腔里上下左右要来回



循环,不要老刷某一个部位。

## 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、调节精神等,但要休息半小时至1小时再去散步。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;不要走崎岖变路和窄路,也不要背着

手或倒着走,避免摔倒。

散步时间控制在30分钟至40分钟,不要超过1小时,如果不舒服要立即停下来休息。

## 泡脚:晚上9点

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点左右泡脚,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分钟洗个热水澡能改善睡眠质量。建议洗澡前喝一杯150毫升的温开水。洗澡时间最好控制在15分钟内。洗澡的水温不宜过高,最好在40℃左右。

进浴室后别锁门,因为老人平衡力差,且大多有心脏病、高血压等疾病,再加上洗澡间狭小,地面湿滑,很容易出现危险。(莫鹏)

## 突破技术瓶颈 怀孕禁忌不再

# 市妇幼保健院西院区助多名系统性红斑狼疮孕妇圆梦

□记者 牛瑛瑛

辗转多家医院都不敢接收、建议终止妊娠的系统性红斑狼疮产妇王女士,在市妇幼保健院西院区顺利度过孕期,并平安分娩。“是您给了我信心,能遇到您这样的医生是我的幸运。我代表全家人真诚地向您道谢!”近日,王女士通过微信向该院西院区副院长、主任医师刘待霞表示感谢。

30岁的女士,患系统性红斑狼疮6年。去年底,她突然怀孕了,这让她及家人高兴不已,但高兴之余,王女士开始忧心忡忡,因为她在网上查了很多资料,都说系统性红斑狼疮患者是不能怀孕的。随后,她又辗转多家医院咨询,大部分医院都表示,不敢接收这类孕妇,建议她终止妊娠,否则

大人、孩子都有生命危险。

心里有太多不舍的全女士,今年初慕名来到市妇幼保健院西院区妇产科,打算把怀孕50多天的孩子做掉。刘待霞接诊时,见全女士心事重重、犹豫不定,决定尽可能帮助她圆梦。经认真检查,确诊全女士的系统性红斑狼疮处于稳定期,这种情况,在医护人员的严密监测下,是可以要孩子的。经刘待霞耐心解释、开导、鼓励,全女士放心了许多,决定留下孩子。

刘待霞非常谨慎、小心,与科室主治医师代淑芳等人会诊、讨论后,为全女士制定了详细的门诊治疗方案:定期产检,密切关注血压的变化,严密监护胎心和胎儿生长发育情况;定期检测尿蛋白、监测免疫指标;指导患者用药、合理饮食等,最终使全女士平安度过了

整个孕期。

今年9月9日,孕足月的全女士到西院区住院,顺利分娩出一名重3700克健康男婴,母子安康,一周后顺利出院。看着健康的孩子和安然无恙的全女士,全家人喜极而泣。

据刘待霞介绍,系统性红斑狼疮属免疫性疾病,多发于育龄期女性。主要症状表现为关节痛、皮肤红斑等。多年前,该病属于致死性疾病,是怀孕禁忌证,一方面由于妊娠期雌、孕激素水平波动,以及妊娠期出现的高血压、糖尿病等各种并发症,可能造成狼疮病情迅速恶化、肾功能衰竭、各脏器功能损伤及狼疮性胸水和心包填塞等,危及孕妇生命;另一方面,狼疮本身可增加自然流产、胎儿畸形、胎儿发育迟缓、死胎及早产风险。

近年来,随着对系统性红斑狼疮疾病认识的深入和不断探索,患者经过规范治疗,几乎都能回归正常的工作与生活,成功受孕、养儿育女也不再是难事。去年,该院西院区专门派代淑芳到治疗风湿免疫疾病全国有名的上海交大仁济附属医院进修,熟练掌握了系统性红斑狼疮等高危孕产妇的监管、治疗技术,在我市率先突破了系统性红斑狼疮患者怀孕生产的技术瓶颈,为鹰城患者带来了希望。

“目前,西院区妇产科已接收多名系统性红斑狼疮孕妇,均顺利分娩。今年6月,市区患系统性红斑狼疮孕妇王女士,也是辗转多家医院都不敢接收她,慕名来到我们这儿,在医护人员的严密监测、科学指导下,顺利平安产下一名健康男婴,母子平安!”刘待霞笑着说。★

## 大哭减压 还减肥

本报讯 每个人都有“压力山大”的时候,是默默忍着还是肆意发泄?其实,想哭的时候大哭一场,除了发泄和减压,对健康也有许多益处。

大哭以后更开心。2014年一项研究显示,哭能“激活”副交感神经,帮助人放松,因此能解压、镇定、稳定情绪。美国南佛罗里达大学的研究也认为,哭泣振奋情绪的效果比抗抑郁药物还好。有近90%的受试者表示,哭过之后感觉较好。通过大哭释放压力后,人体能找回平衡,稳定体温、血压,甚至减少发炎。

大哭能减重瘦身。美国加州洛思阿图斯眼科护理中心的研究人员认为,眼泪分成3种类型,第一种是人眼自然分泌的泪液,使双眼保持湿润不干涩;第二种是反射性眼泪,当眼睛被异物刺激而流出;第三种是情绪性眼泪,也就是伤心、感动时流的泪,对燃脂最有效。哭的时候会降低压力激素,有助于腹部脂肪的消耗;通过流泪,肾上腺皮质激素得到释放,体内皮质醇水平降低,身体就不会再发出“需要更多热量抗压”的信号。

大哭能排出锰。锰是左右情绪的关键物质,眼泪中的锰浓度是血清的30倍,透过大哭排出,有助稳定情绪。

但是,哭太久也可能抑郁。美国南佛罗里达大学和荷兰蒂尔堡大学心理学家研究发现,哭泣时间过长的人,患上焦虑、躁狂、抑郁和其他心理障碍的风险相对较高,也容易让心理疲劳。因此,哭泣时间最好别超过15分钟。大哭和哭泣不同,有些抑郁患者经常哭泣,他们通常是默默流泪,而不会号啕大哭。如果发现身边人情绪沮丧低迷持续两周,常暗自垂泪,应劝其及时就医。(张磊晶)

## 李时珍康耳堂耳疾名家邀您体验“时珍五步康耳法”

□记者 牛瑛瑛

本报讯 生活中,一些中老年人会出现耳聋、耳鸣、耳痛、听力下降等问题,如果出现这些听力损失现象,要及时检查调理。记者昨日采访获悉,为让更多市民走出耳部问题困扰,李时珍康耳堂(市区劳动路与优越路交叉口南50米路东)将于本月17日至19日邀请西安李时珍康耳堂耳疾名家刘文军亲临本店为您提供“时珍五步康耳法”服务。同时该店还推出:即日起到店预约,可免费进行耳道镜检查

查及听力检查。

据介绍,李时珍康耳堂专业调理耳聋、耳鸣、耳痛、听力下降,以及由耳部问题引起的头晕头痛、神疲乏力、失眠难寐等。这里不仅有专业老师提供现场咨询服务,60岁以上市民还可享受耳道镜检查、电测听及时珍古法采耳术、耳部按摩、理疗仪等优质服务。李时珍在《本草纲目》对耳病的病因机理及治疗方法作了系统性的较为详尽的论述。我国古人把“耳聪目明”总结为聪明,可见良好的视力、听力是拥有学习、生活

能力的基本保障。青少年是接触娱乐性噪声最多、最密切的人群,他们在学习中使用复读机、电脑,平时用耳机听音乐等,稍不注意就会造成听力损失。中年人压力大,工作节奏快,会出现耳鸣、眩晕、突发性耳聋等问题。而突发性耳聋是一种突发性的感音神经性耳聋。

随着年龄增长,越来越多的老年人面临听力减弱、耳聋等耳部问题困扰。耳聋是听觉系统中传音、感音及其听觉传导通路中的听神经和各级中枢神经发生病变,引起听功能障碍,产生不同程度的听力减

退,统称为耳聋。根据听力减退的程度不同,又称之为重听、听力障碍、听力减退、听力下降等。老年人长时间耳聋,就有可能导致阿尔茨海默病(俗称老年痴呆)。无论是青少年、中年人还是老年人,都可以到李时珍康耳堂了解耳部养护的相关知识,感受不一样的听觉体验。

据悉,本月17日,西安李时珍康耳堂耳疾名家刘文军将受邀亲临该店现场提供“时珍五步康耳法”服务,此次活动将持续到19日。同时该店还推出:即日起到店预约,可免费进行耳道镜检查及听力检查。

## 慈孝堂与浙江大学共同研发项目荣获日内瓦国际发明技术大会银奖

□记者 牛瑛瑛

本报讯 记者昨日采访获悉,杭州慈孝堂与浙江大学共同合作的国家自然科学基金项目已有研究成果,两个项目荣获第43届日内瓦国际发明技术大会银奖。

据介绍,两项项目分别是:纳米磁化干细胞的体内定位与激活修复脊髓损伤及重建功能研究(2014-

2016);脂肪干细胞复合透明质酸的三维聚集体在旋磁导下修复软骨损伤的体内示踪研究(2018-2021)。

通过相关机理的研究,研发了新型穿戴式腰和膝关节磁振带及个性化生物磁鞋产品(磁灸鞋与磁灸马甲)。研究也进一步阐明了生物负磁场能装置的生物效应包括生物传感、红外温热、旋磁与负磁3种物理因子相结合的新型穿戴式装置,

揭示了旋磁与负磁场对血液、经脉的细胞活化原理,开发了不同穿戴式旋磁与负磁能的理疗保健产品。

该产品能促进人体新陈代谢、降低血脂血液黏稠度;疏通血管,改善血液循环及微循环,发挥使细胞中对人体有害的不良积聚物(乳酸、尿酸等细胞代谢物)加快分解,迅速排出的功能作用。

该类具有个性化生物磁

场对消炎止痛,增加钙通道,加快骨质对钙的吸收,增高骨密度及抑制癌细胞生长等生物功效。

这不仅意味着该获奖成果具有重要的示范性和应用推广价值,也说明该公司在科技创新方面经过不懈努力,已初步获得了“强主业、拓市场、重科技、兴产业”发展战略的重要成果,是对该公司科技创新工作的充分肯定。★