

喝点小酒
记忆力好

美国得克萨斯大学的研究者发现,适度饮酒与海马体体积较大之间存在着关联,这部分大脑区域对于记忆力起到了关键性的作用。

研究人员从“弗雷明汉心脏研究后代队列”中选取了 660 多名患者的数据。这些患者完成了酒精饮用量和人口统计学特征的调查,并接受了一系列的神经心理学评估;研究人员还对他们的大脑进行了核磁共振成像扫描。研究结果显示:少量饮酒与老年人的情节记忆力较强和海马体体积较大之间存在相关关系。饮酒量对他们的执行功能和总体智力水平并不产生影响。

这项研究成果表明:适度饮酒能促进海马体中新的神经细胞的形成,从而有助于保存海马体的体积。(聂杰)

高血压病患者
晚上锻炼好

在高血压病的防治中,适量的运动可提高血管壁的弹性,让血管能够保持良好的舒张功能。对于有心血管疾病、高血压病的患者来说,最好的锻炼时间是傍晚。

早晨 6~9 时,患者经过一夜睡眠,没有喝水和活动,血流速度变缓,血液在血管里容易变得浓稠,造成时段性血黏稠。此时运动很容易出现心肌梗死或脑梗死。另外,此时人心率加快、血压升高,若坚持运动会增加心律失常,甚至猝死的风险。因此,糖尿病及心血管疾病患者要把锻炼时间安排在下午和傍晚。锻炼时,可选择有氧运动,例如走路。走路是简单、易行的降压运动。每次走 30 分钟,每天走 1 小时以上。运动姿势,宜昂首挺胸、迈大步,并摆动双臂。在呼吸方面,建议边走边做腹式呼吸。高血压病患者应选择体力负荷小、动作简单易学、不过分低头弯腰,全身又能得到活动的运动,如散步、慢跑、打乒乓球、打羽毛球等。多数高血压病患者在锻炼后,可使头晕、心悸等症状有所减轻,血压也有不同程度下降。(徐东)

韩春堂
和他的门球乐园

本报记者 朱晓娟 实习记者 曹聪

一个百十平米的高台,四周围绕着一圈铁栏,铁栏上面挤满了翠绿的爬山虎。灰绿的胶泥地上均匀地平铺着一层细细的沙,胶泥地中间,是三个方形的小门和一根铁质的水管。这就是河南省疾控中心退休老年人的门球场,也是韩春堂的乐园。

劳动并快乐着

“我们这个门球场地,建好 30 年了,一次也没修过。”韩春堂骄傲地告诉记者。30 年来,其他单位的门球场都翻修了好几次,唯独这个场地,完好如初。这其中的秘密,韩春堂心里最清楚。

每当下雨天的时候,韩春堂会在雨停后的第一时间来到门球场地,把下雨遗留下来的积水疏通,排出场地。有一些实在排不出去的,韩春堂就会拿着海绵一点一点地把水蘸干。这样既保护了场地,在大家来打球的时候,也方便了很多。

“这个场地,一到下雪天就会很麻烦,尤其是在雪快要融化的那几天,天气很冷,地面容易结冰,这地不耐冻,冻一下就酥了,一般在雪要融化之前我都会来门球场地铲雪。”虽然已年逾古稀,可韩春堂还是一如既往地坚持着。当问到他说是否很辛苦的时候,他笑着说道:“我早就把这当成我事业的一部分了,从门球场的建立到现在,我都全程参与着。再说了,这样做我也赚了很大的便宜,大家在场地上打球是一种锻炼,我劳动也是一种很好的锻炼啊,我感觉这样很快乐。”

“众乐乐”的幸福

除了球场的维护,韩春堂



打门球也是一把好手,在他退休后没多久,便担任了门球队的理事,专门负责 3 个小队的管理工作。一有比赛,韩春堂就会组织大家去参加,并且每次都保持在前三名。在处理内部矛盾的时候,韩春堂也有一套,“有些老年人好胜心比较强,看到有人一棒球没打好,难免就会对队友抱怨几句。这毕竟是个团队,都能理解,但是也不能影响大家的情绪,我就会上去劝阻、宽慰,也做了很多思想工作。”

平常打球的时候,一个人在打,其他人都在等着,等着的间歇,大家就会在一起唠唠家常,交交心,谈谈国家政治。显然,韩春堂打理的这个球场已成为大家的一块儿宝地。

“我们这个场地还有个好处,不管是外来单位的还是其他什么人,只要来参加,我们都会让他们打,来者不拒,几个老伙计在一起说说笑笑,也挺好的。”说到这,韩春堂爽朗地笑了,“或许这就是所谓的独乐乐不如众乐乐吧。”

老来惜福

女人怕老,其实男人也一样,如何老得优雅,是很多刚刚迈入老年阶段的男女想了解的秘诀。

人生有很多“第一次”,某些第一次让我们感受到初老的症状。第一次发现藏不住的白发;第一次发现原来眼角的皱纹不是笑纹,而是真的鱼尾纹;第一次发现脸上的斑不是雀斑、晒斑,而是俗称的老人斑……这些第一次所带来的失落,大概就跟小说中的人一觉醒来,发现人事全非一样,震惊又难以接受吧。

于是有人开始吃天价的保健品、擦昂贵的保养品……人老心不老,当心不老的时候,做什么事都还是老当益壮。人生在世,唯有年老与死亡人人终要面对,要以一种品陈酿而非吞苦果的态度来面对老去,实在是需要一颗智慧的心。

若能以感恩的心来回顾过去的青春,用惜福的态度来面对将来的岁月。其实,那些初老症状的第一次,也就不是那么可怕了!

(俞益)

秋冬老人有四防

秋冬季节对老年人来说非常特殊,由于干燥、气温低等季节特点,老年人要做的防护工作远不止添加一两件保暖衣物那么简单。

防风 凉风侵袭可使督脉和肾阳受损。凉风侵袭到后背,会导致阳气虚衰,到了冬天就会尤其怕冷。此外,肾喜温恶寒,后腰两侧受风邪凉气的袭扰,也会损耗肾阳之气,不利健康。因此,老年人在深秋季节不宜再开窗睡觉,睡前可以先将双手搓热,揉搓腰部,有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。

防燥 秋末气候偏于干燥,易伤损肺阴,从而产生口干咽燥、皮肤干燥、便秘等症状,因此要注意“养阴防燥”。增加卧室湿度,如使用加湿器;常饮蜂蜜茶,能滋阴润燥;早餐多喝粥,多吃生津润燥的食物,如萝卜、绿叶蔬菜、南瓜、梨等。

防摔 秋冬季节是心脑血管疾病、骨性关节炎等疾病高发季节,老年人会因头晕目眩、或者关节不能负重而摔伤,所以尤其要注意防摔。血压不稳的老年人,起身动作要放慢;服用降糖药物的老年人,一定要保证饮食,以防止血糖过低而增加摔跌风险;走路速度不要太快,最好穿防滑鞋或运动鞋。

防抑郁 与抑郁症相关的神经递质中,脑内 5-羟色胺系统功能在秋冬季节最弱,当日照时间减少,一些老年人就会出现失眠、烦躁、悲观等症状。因此,建议老年人在秋冬季节不宜久待室内,要经常出去晒晒太阳;多吃些鱼类、蛋类、绿色蔬菜等富含 B 族维生素和氨基酸的食物,对于增加活力、调节情绪、减轻抑郁大有益处。(于俊敏)

征稿启事

当越来越多银发飞舞的
老人或在湖边垂钓,或流连于
山水之间……我们想到了“晚
霞似火,老有所乐”。他们用年
轻蓬勃的心态、积极向上的生
活,续写着诗意人生。

如果您的身边有这样的
老人,我们都欢迎您记录成
文发给我们;或者联系我们,
我们将派记者前去采访,记
录下他们健康的生活方式,
让更多的老年朋友分享他们
的快乐。

投稿邮箱: 郑州市纬五
路 47 号医药卫生报社 505 室
联系人: 邵倩
电话: (0371)65589053
家庭医生读者群号:
217085823
电子邮箱:
923891175@qq.com