

91 岁的老人爱看书

本报记者 阎清涛 通讯员 杨春芝



在郑州市汝河社区 34 号院,住着一位 91 岁老人,名叫张学志。她不但自己身板硬朗,而且最近还照顾起了卧病在床的儿媳妇。她说,她的好身体都归功于长期以来酷爱读书的好习惯。

成长的好伙伴

读书看报是张学志几十年如一日的习惯,这一习惯使她汲取了知识、开阔了眼界。张学志少年时曾读过私塾,因酷爱读书,当年的《北京日报》、《大公报》等,她总是想方设法读到,了解时事政治。

新中国成立后,张学志积极参加扫盲工作,曾做过街道的读报组长、宣传员。长期以来,她以读书为乐趣,慢慢地书成了她生命里的一部分。读书使这位 91 岁的老人现在都能准确地说出世界名人如奥巴马等。“她是一个时尚的老太太。”邻居都说。

“她很爱惜书报,每当看到有人把书报乱扔乱撕,她就很心疼。”儿媳妇告诉记者。

1960 年前后是国家最困难的时期,张学志经济拮据,吃饭都成问题,更买不起书报来读了,当时她最大的愿望就是能有一本书读。因此,她总是教育儿孙们要爱惜书。

养生的好老师

如今,张学志仍宝刀未老,腿脚利索,生活完全自理。每天买菜做饭、洗衣服、收拾房间对于她来说,是小菜一碟,甚至到菜市场买菜时,她还能帮助菜贩算账,速度快且准确无误,惹得菜贩都佩服。

张学志每天早上 6 点起床,晚上 9 点睡觉,生活很有规律。“不管啥事,她自己能做的就不会去麻烦别人,洗澡、洗衣服之类的事都是自己完成。”女儿说。

常看书,使张学志精通很多养生之道。她经常在聊天的时候向邻居们传授健康知识。她的饮食以清淡为主,而且从不吃油炸食品。老人牙齿很

好,什么瓜果蔬菜都能吃。能生吃不熟食,能凉拌不炒,是张学志多年来的饮食习惯。

多年来养成的好习惯,造就出了老人健康的身体。现在,老人除了血压稍高以外,其他一切健康指标均正常。

生活的好帮手

书本在教会张学志健康生活方式的同时,也练就了她豁达心胸、开朗的性格。俗话说“心底无私天地宽”,老人乐于助人,深得邻里的好评。“与人方便自己才方便。”老人常说。

“张奶奶最喜欢给我们讲《三国演义》里面的故事了。”院里的孩子们这样形容张学志老人。

“平时生活中,姥姥什么都不去计较,遇到事情看得开,心态特别好。”她的外孙女郭曼说,老人能这样健康,完全是因为常看书,明事理、心地宽。

年轻时的张学志,爱看书背诗,《葬花吟》能倒背如流。现在年纪大了,她还是最爱看书,《红楼梦》、《三国演义》等名著她都反复阅读,家里来了报纸她也是第一个过目,尽情享受幸福的晚年生活。



长寿图

中风患者康复应做到“三要”

郑州市中医院 黄淑敏

正和邻居玩牌的李老太太,突然出现面部和肢体麻木、无力,被紧急送到医院,被确诊为中风。多日治疗后效果虽然不错,但是她却落了个半身不遂的后遗症。

郑州市中医院脑病二区主任、医学博士周晓卿说,中风后的康复很关键,一般中风后半年之内是瘫痪肢体功能恢复的最佳时期。

中风的康复,一般根据病情的分期不同而确定康复目标。急性期的康复,自发病就开始,预防废用综合征,以早期自我照料为目标。恢复期的康复,提高坐位耐久性,在训练室

进行训练,以促进功能恢复为目标。后遗症期的康复,以已获得的功能尽可能长期维持为目标。

周晓卿说,中风的康复首先要立足一个“早”字。早期合理的康复可防止褥疮、呼吸道感染、泌尿系统感染、下肢深部静脉血栓形成和废用综合征等并发症的产生。

其次,一定要注意康复的持续性。中风后有些功能障碍遗留时间很长,甚至终身遗留。因此,建立起由综合医院急性期康复到社区医疗及家庭的持续康复体系,使患者享受到完整、持续的康复非常重要。

再次,要重视患者的心理康复。中风后抑郁的发生率比较高,但往往被忽略,心理疾患对患者的功能恢复非常不利。因此,一定要高度重视,积极干预。

此外,还要重视家庭成员在中风患者康复中的参与和帮助作用。患者最终要回归家庭,因此家庭成员对患者康复起非常重要的作用,应该让家庭成员充分了解患者的情况,包括功能障碍和心理问题,以便能相互适应。家庭成员还应掌握一定的康复手段,以协助患者进行必要的康复训练。

治疗失眠 须先找病根

郑州市淮河路社区卫生服务中心 甘志杰

许多失眠患者久久无法摆脱失眠的干扰。失眠从医学角度上划分,属于精神疾病的范畴。多方求医、久治不愈的失眠患者,有可能是患有心理障碍或轻微的精神疾病。

因此,失眠患者应首先去心理咨询科、精神科、精神病防治医院等专业机构进行鉴别诊断。目前,一些医院配备有多导睡眠监测系统,久治不愈的失眠患者应该去做个检查,然后根据病情选择治疗方法。目前,治疗失眠的常用方法有:心理治疗、药物治疗、中医治疗、物理治疗、生物反馈治疗、综合治疗等。

“三九灸”治病正当时

郑州市中心医院 靳巍巍



“三九”是一年中阴气最旺盛的时节。“三九灸”是以中医内病外治原理为指导,将辛温、逐痰、走窜、通经等药物敷贴于背、腰部的穴位上,刺激经络,激发经气,起到预防、保健、治疗疾病的作用,同时,能巩固和加强“三伏灸”的作用。

“三九灸”可治疗气管炎、支气管哮喘、慢性支气管炎、咽炎、鼻炎等疾病,老年人及少年儿童患者尤宜。

郑州市中心医院中医科主任医师赵州凤说,穴位贴药后要防止挤压,少活动,以免药物脱落。贴药时间根据患者的耐受程度而定,一般为 6~8 小时,患者感觉贴药穴位局部有轻微烧灼感为宜;若贴药后灼热难耐,应提前去除药物。贴药后局部皮肤出现发红灼热,甚至起水泡,此为“天灸”的正常反应,外涂紫药水、绿药膏即可,也可到医院用药处理。治疗期间,禁食生冷和辛辣之品,禁食虾、蟹、鹅肉、牛肉等发物,宜用温水洗澡。

头痛要记住查查颈椎

郑州市骨科医院 李庆

当老师的小王经常头痛,在一次体检中发现患了颈椎病,长期困扰他的问题终于有了答案。

郑州市骨科医院脊柱 II 科副主任医师郭小伟说,头痛有多种原因,相当一部分头痛与颈椎疾病关系密切。近年来,30~50 岁的办公室工作人员中,颈椎病的发病率很高,而且还有明显的年轻化趋势。

郭小伟说,颈椎的长期劳



损,造成颈椎间盘退变突出,颈椎局部骨质增生,都可能压迫供应脑部血液的血管以及颈部

神经,造成血管痉挛或受压变窄。当血液在血管里出现“交通拥堵”,头痛就会出现。

由于颈椎病通常与神经压迫同时存在,所以除头痛的表现外,也可能表现为颈部不适,或上肢麻木、无力、酸胀等。如果颈椎问题进一步加重,可能还会出现上下肢活动不自如,因脑部供血严重不足出现视力障碍,甚至当颈部突然旋转时晕倒。

越吃越饿 应该警惕糖尿病

郑州市建中街社区卫生服务中心 毛瑞君

前几天,市民徐先生来就诊,说自己不知饥饿,经常是越吃越饿,若是不及时进餐,就会感到心慌,甚至还会出现手抖、出汗,同时伴有口渴、多饮等症状。根据徐先生的介绍,医生诊断为糖尿病前期。

郑州市建中街社区卫生服务中心副主任医师陈启明说,糖尿病前期,越吃越饿,很容易导致越吃越胖。流行病

学调查显示:肥胖程度越严重,糖尿病的发病概率越高。此期患者千万不要跟着“饿”的感觉走,每餐七八分饱最好,给大脑一个充分的时间以便发出饱食信号,以免摄入过多热量导致体重增加。因此,进餐时应细嚼慢咽,时间最好在 20 分钟以上。

糖尿病前期患者若能及时改变生活方式,给予适当的治疗,完全可以回归正常。

没有症状 可能也有高血压

新密市 付文娜

其实,高血压早期并无典型症状。在日常的诊疗中,有很多患者觉得自己没有什么不舒服,也就不当回事,直到有明显症状时才就医,但为时已晚。

常见患有高血压的年轻人,看上去都很健壮,从来没量过血压,偶尔熬夜头晕,血压就升起来了,休息后血压就降了。有些患者由

于没有症状,即使知道血压高,也从不吃降压药。

长期患高血压,中老年人会形成动脉粥样硬化,年轻人则形成血管玻璃样改变,整个血管变脆,甚至出现微动脉瘤。一旦过度劳累、激动,出现血压突然增高时,血管就会破裂,造成脑出血。因此,没症状时测测血压也是必不可少的。

天寒地冻 老人也要动一动

本报记者 陈锦屏

天气一天比一天冷,许多老年人不愿意再出门锻炼。“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”这些俗语说明冬季坚持体育锻炼非常有益于身体健康。

锻炼使抗寒能力增强

冬季到户外活动,身体受到寒冷的刺激,肌肉、血管收缩,能够使心脏跳动加快,呼吸加深,体内新陈代谢加强,身体产生的热量增加。同时,由于大脑皮质兴奋性增强,有利于灵敏、准确地调节体温。这样,人的抗寒能力就可明显增强。

锻炼前做好准备活动

冬季从室内到室外,温度骤然降低,若立即开始锻炼,有可能造成肌肉拉伤或关节损伤,同时由于心跳加快,还可能引起恶心、呕吐等不适症状。因此,进行锻炼前,老人应做好准备活动,使浑身的肌肉、关节活动开,尤其是应保证心脏进入适应运动的状态。准备活动,做到浑身发热为宜。

太阳出来再去运动

冬季老年人锻炼不可“闻鸡起舞”,最好在上午 10 点左右开始锻炼。在清晨气温较低的情况下,即使没有明显的心

脑血管疾病,因为寒冷影响神经活动的协调,造成血压升高,也可能诱发心脑血管疾病。

因此,老年人锻炼要选择在无风、有太阳的日子进行,避免在大风、大寒、大雪、大雾中锻炼,天气不好的时候,在室内锻炼为宜。

体育锻炼须量力而行

老年人要对自己的身体变化规律和冬季容易发作的疾病有一个清楚的认识,在进行体育锻炼时量力而行。最好在运动前适量进食进水;在运动后不能立刻进食,一定要待身体恢复平静后再进食。

冬季滋补 专家来支招

郑州市第一人民医院 楚哲

寒冬到来,阴气盛而阳气衰,万物生机潜伏闭藏,可能诱发一系列疾病。很多人希望通过饮食滋补,为冬季的健康多加一道屏障。

郑州市第一人民医院营养膳食科营养师郭晨说,冬季饮食要因人而异,不可盲目乱补,慢性病患者和老年人更应在专业人员的指导下滋补。

冬季外界气温较低直接影响着自身的抵抗能力,冬季膳食中,首先宜补充“热源食物”(碳水化合物、脂肪、蛋白质等),以提高机体对外界低温的耐受能力,尤其应注意多补充富含蛋白质的食物,但有慢性肾病的患者应在医生指导下慎用。

其次,应提供一系列耐寒适应所必须的甲基,须摄取含蛋氨酸较多的食物如:芝麻、葵花籽、酵母、乳制品等。另外,寒冷与饮食中无机盐缺少有关。因此,冬季宜多食用含无机盐较多的根茎类的蔬菜,如:胡萝卜、山芋、藕等。

同时,饮食中要及时补充维生素,维生素 B₂ 主要存在于动物肝脏、鸡蛋、牛奶、豆浆等食物中;维生素 A 主要存在于胡萝卜、南瓜、红薯等食物。



寒冷的冬季,羊肉成为餐桌上最受欢迎的美食之一。羊肉及羊肉汤均是滋补身体的佳品,除含有丰富的营养外,还能防治胃寒腹痛、纳食不化、肺气虚弱、久咳哮喘等疾病。

由于羊肉性温热,常吃容易上火。因此,正确食用才更有利于健康:吃羊肉时搭配凉性和甘平性的蔬菜,如冬瓜、菠菜、白菜、蘑菇等能起到解毒、去火的作用;搭配豆腐不仅能补充多种微量元素,还能起到清热泻火、除烦止渴的作用。

另外,吃涮羊肉时,涮肉时间不宜太短;涮羊肉的汤不宜喝;羊肉不宜与醋、南瓜及茶同用,吃完羊肉后马上饮茶,容易引发便秘;若与南瓜同食,易导致黄疸和脚气。

冬天吃羊肉,这样更健康!

郑州市大学路社区卫生服务中心

张晨阳