

巧妙补氧,让大脑更年轻

脑子的重量虽然只占全身的2%,但它对氧的消耗却是最大的。有研究证实,心脏供血量的15%都输送给了大脑以维持大脑的能量、氧消耗。可以说,大脑是一个非常害怕缺氧的器官。

缺氧5秒,伤害形成

如果氧气供应不足,哪怕短短的5秒钟,大脑都会发生变化!首先是出现精神恍惚、头晕;如果缺血缺氧15秒,就可能晕厥;如果缺血缺氧5分钟,大脑就会出现不可逆的损坏,用磁共振、CT检查就可以看到脑部有空洞!

氧对大脑如此重要,然而很多人可能长期处于慢性脑缺氧而不自知!一般来说,大脑慢性缺氧的早期典型症状是睡不好觉、记忆力减退。之后可能会出现头晕头痛、记忆力下降、注意力涣散、失眠等问题。如果您遇到上述问题,且找不到明确病因,就要提高警惕了!

一个习惯很伤脑

喜欢待在室内,又不喜欢开窗通风,这会使室内氧气浓度下降,就容易导致脑缺氧。此外,北京卫视《我是大医生》节目组导演曾做过一个测试,

在关闭门窗的情况下,测得自己卧室的氧气含量是19.6%,父母房间的氧气含量分别为19.5%、19.4%。而一般大气中氧的浓度约为21%!而长期处在这样封闭的室内,就难以避免地出现缺氧问题,头痛、情绪不稳、失眠等症状出现,久而久之还可能导致脑萎缩。如果卧室人员多、不通风、空间小,情况会更严重!

两个“补氧”法

开窗通风 这是提升室内氧含量最快捷的方法。

所以,每天应至少开窗通风两次,每次不少于15分钟。家中也应在空气好时,每天早、中、晚各通风20分钟。洗澡时,老人更应注意,密闭空间容易导致大脑缺氧而发生意外。

有氧运动 有氧运动可以促进血液循环,能够帮助人体更好地利用氧气。长期、规律地坚持慢跑、快走、游泳等有氧运动是非常必要的。不过,要避免运动过量,否则容易胸闷、气喘等,导致大脑和心脏的缺血、缺氧。除此以外,经常外出呼吸新鲜空气、放松心情也对大脑健康有益。如果没有时间运动,不妨

在空气清新的地方做做深呼吸,这个动作可以帮助人体获得更多的氧气。

健脑小秘诀

劳逸结合 每工作两小时休息10分钟。长时间精神紧张地处于高压工作状态,大脑耗氧量会随之增加。如果身体本就亚健康,很容易出现供氧不足,造成头晕、思维混乱、工作效率下降。

种点绿植 在阳光照射下,绿植发生光合作用时,会吸收二氧化碳,释放氧气。如果担心植物在夜间会和我们抢氧气,那么不妨养一盆虎皮兰,它在黑暗环境中也可以制造氧气。

别吃太多 暴饮暴食后,消化系统压力很大,机体便会把更多的血液分配到胃肠,用来消化食物。这样一来,其他组织的血液就会相对减少,处于缺氧状态。饮食的关键是均衡,饭吃到七八分饱即可,晚上更要减少应酬。

练练手指 一只手做出“OK”的手势,另一只手做出“yes”的手势(伸出食指与中指的手势)。然后双手交替,摆出刚才另一手的姿势,尽量做到双手同时交换手势。**高继明**

穴位按摩养心理气

日常可以经常按揉两个穴位,有助于防治心脑血管疾病。

神门穴 神门穴在腕前内侧,腕掌侧远端横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。按揉此穴有补益心气、安定心神等作用,能扩张冠状动脉、增加冠状动脉血流量、减轻心肌缺血症状,对于心烦、失眠等症状也能有效改善。具体操作时可用拇指稍用力向下点压对侧手臂的神门穴,保持压力不变,继而旋转揉动,

以产生酸胀感为度,每次3~5分钟。

膻中穴 膻中穴在胸部,横平第4肋间隙,前正中线上。按揉此穴有宽胸理气、清肺化痰、缓急止痛、生津增液的功效,能改善心脏神经调节、增强心肌供血、调节心脏收缩功能、缓解心绞痛症状。具体操作时可用一只手的拇指或食指稍向下用力按压膻中穴半分钟,然后顺时针、逆时针各按揉6次,有酸麻胀感为度。**孙光荣**

平肝安神汤

组成: 清半夏20g,夏枯草20g,炒枣仁45g,制香附15g,茯神15g,合欢花30g,夜交藤30g,炙甘草6g。

功能: 养血柔肝,宁心安神。

主治: 心肝血虚、阳不交阴所致的失眠。症见夜难入寐,辗转反侧,心神烦乱,或夜寐不安,噩梦纷纭,头痛眩晕,肋肋胀痛,时或肢惕,或目珠作胀,舌红少苔,脉弦数。

用法: 水煎服,每日

1剂,早晚温服。

加减: 心悸动甚、惊惕不安者,加龙齿、珍珠母镇惊安神;痰热扰心、心烦躁扰者,加黄连、陈皮、瓜蒌皮、竹茹、枳实化痰清热、和中安神;情怀抑郁、烦躁易怒者,加柴胡、玫瑰花疏肝解郁;阴亏甚、舌红少苔或无苔者,加麦冬、五味子、百合滋阴清心;兼心肾不交、烦热盗汗、腰膝酸软者,加合交泰丸(黄连、肉桂)交通心肾。**孟燕**

心所至·爱为家——为您打造一个温馨的家

城润家白沙精典颐养社区,是由市属国有企业青岛城市发展集团与青岛中润德集团,联合投资打造的高标准、高规格的精典医养项目。

项目引入欧美式颐养服务模式,聘请国际知名颐养专家全程策划指导,遵循“品质养老、积极养老”的服务理念,致力于为自理、介助、介护、失智长者提供生活家庭化、环境舒适化、关怀人性化、服务专业化的全方位精典颐养服务。



四重空间 优享安逸生活

社区总建筑面积13000余平方米,设单人间、双人间、套房的多种户型共135间,实木家具,全套家电,整体采用简约美式装修风格,以温润典雅作为主色调,搭配柔和的装饰格调和全方位适老化设计,为长者打造温馨舒适的私人公寓。

精心护理 尊享贴心服务

社区遵照每位长者及其家人的颐养需要和意愿,为长者定制专属的照护和颐养方案,专业生活管家,生活助理提供24h贴心服务,让长者不再为生活所烦恼,尽情享受生活乐趣。

颐养生活 尽享银色年华

给长者一个温馨的家是城润家的服务理念。城润家既是这么说的,也是这么做的,所有服务从长者的需求出发,结合老年人身体、饮食、心智、兴趣、环境的六大模块,打造健康、均衡、快乐、满足、和谐、舒适的老年生活。

积极乐观 畅享美好生活

社区配备多功能活动厅、字画室、棋牌室、影音室、阅览室、手工艺活动室、乒乓球室、台球室、多样化的个性空间和文化娱乐场所,满足长者社交活动需求,定期举行各种主题活动,丰富长者精神需求,让长者感受家的温暖。



专业医疗 乐享无忧生活

社区医务室配备专职医护人员,为每一位长者建立独立健康档案,定期测量血压、心率等生命体征,全程检测长者情绪和身体机能变化,及时发现和排除干扰因素,协助长者及时就医用药,时刻守护长者生命健康安全。康复区配置各种先进的康复设备,并配备专业康复师为长者进行有个性的专业康复训练,定期邀请心理学家资深专家举办健康讲座,提供健康咨询。

膳食养生 日享美味生活

800平方米的大空间自助餐环境,可同时提供150人就餐,装饰精致典雅,营造良好的就餐氛围,温馨舒适的适老化就餐桌椅,提供贴心周到的送餐入户服务。专供食材,环保餐具,另有定制的家庭小厨房,宴会包房,实现长者与亲朋好友欢聚自炊的心愿,共享家庭温暖团圆的乐趣。

即日起至2023年4月30日,持本页报纸参观到访的前50名客户(65岁以上)送卷纸一提

地址:青州市城阳区黑龙江中路397号 电话:0532-81156699 103路、129路、904路、906路、932路、502路公交车线路均可到达城润家社区