



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

健康提醒

六个健脑运动
预防老年痴呆

老年痴呆是老人常见病。怎样才能有效地预防老年痴呆?其实可以多做一下健脑运动。

1. 经常伸舌头:调查发现,人类出现老化现象最大的原因在于脑萎缩,最显著的症状是舌头僵化和表情呆板。建议老年人没事时,不妨经常伸伸舌头,这样做可以间接刺激脑部和面部的神经,从而减缓大脑萎缩和防止面部神经及肌肉的老化。

2. 尽情地去玩:找机会开心地去玩吧,旅游、看电影、逛街……玩得尽兴,生活的效率也会事半功倍。

3. 床头放纸和笔:如果你经常在睡前被想法牵绊无法入睡,可以在床头放一支笔和一张纸,把记挂的事情写下来,有助于放松脑子。

4. 列清单:每天早上起床的时候,我们的大脑会盘旋着各种各样的待办事项,容易影响大脑的带宽,降低工作效率,让人感觉心神不宁。最简单的方法就是:把待办事项赶出大脑——列清单。把这些待办事项全部存在大脑外部的一个媒介当中,能彻底地解放大脑。

5. 敲打臀部:人体有两条重要的经络连接着臀部和大脑,这便是膀胱经和督脉。其中,人体臀部中间的尾骨处,有个长强穴,是督脉的起点,气血会从这里被输送到头部。经常敲打尾骨和臀部的承扶穴(臀横纹中点)可以刺激督脉与膀胱经的气血运行,从而起到改善脑部供血的目的。

6. 全身摇晃:摇晃能够刺激全身经络,包括经脉、络脉以及经筋,让大脑的气血充足起来。做法也非常简单,就像跳摇摆舞一样,轻轻摇晃四肢和躯干部就可以了。

白洁



②



③



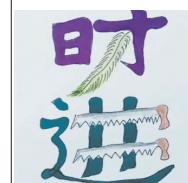
④



⑤



⑥



答案见下期
中缝,也可关注
“老年生活报”
微 信 , 回 复
“240624”查 询
本期答案(可 扫
描本报一版上
方二维码)

夏季养心 试试这些方法

问:夏季心脏养护不好,会出现哪些常见症状?

周景想:1. 心悸、心慌:夏季气温高,汗出过多,汗为心液,过汗易伤心,人就会感觉乏力;心主血,血汗同源,耗伤心血,心失所养,引起心悸、心慌等症状。2. 心神不宁:夏季应心,心火旺,人就易烦躁,汗多耗伤心阴、心血,就会扰乱心神,使心神不安宁。3. 失眠、多梦:夏季气温高,心火过旺,心阴血亏虚,心神失养,导致失眠、多梦等症状。4. 其他身体症状:可能出现头晕头胀、手脚发热、口舌生疮、口干咽燥、舌红少津等症状。

问:夏季养心的方法有哪些?

周景想:夏季养护心脏要注意以下几个方面:1. 静养心——使志无怒。夏季心火旺

容易导致心烦意乱。心藏神,心乱则神乱。此时宜调节情志,可以通过看书、绘画、听音乐、下棋、垂钓等手段使自己心情平静、愉悦。

2. 睡养心——夜卧早起、午时小憩。夏季昼长夜短,晚睡早起能顺应时节做好养心,一般情况下,夏季的就寝时间是22点~23点,起床时间是6点左右。中午11点~13点为心经当令,且午时时则是阳气最盛、阴气衰弱之时,此时宜养心神,有助于保持心境平和,提高下午乃至晚上的精力。

3. 食养心——增酸减苦。夏季气候炎热,出汗多,热易伤心气,汗易伤心阴,所以夏季要适当多吃一些凉润养心之品,如新鲜蔬菜瓜果,少吃油腻之品。中医认为,夏时心火当令,苦味食物会助心气而抑制肺气,

因此不建议夏季多吃,以免心火过旺损伤肺气。肺气虚的人可以多食辛,生姜为辛味之一,尤宜夏季食用。切忌过早过量食用生冷,以防损伤阳气,尽量温食,顾护脾阳,有利于脾之运化。

4. 汗养心——使气得泄。夏季心火易旺,汗为心液,适当出汗可以去心火。所以,夏季不要整天把自己关在空调房里,也需要适当运动出一些汗,身体才会健康。但切忌出汗过多,损伤心气、心血。

此外,内关穴、神门穴、劳宫穴以及三阴交,这些穴位对于养护心脏也有着十分重要的作用。

名医在线
栏目热线
0532-66988718



本期《名医在线》特邀青岛市海慈医疗集团心血管一科副主任、主任医师周景想从中医视角为您讲解“夏季心脏的养护”。

夏天宜吃这几种瓜

夏季来临,各种瓜果蔬菜大量上市。民间有春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根的说法。瓜类食物特别适合夏季食用。

西瓜是解暑佳品,有“天然白虎汤”之美誉,尤其适用于身热、汗出、口渴者。最推荐的食用方法是直接吃,西瓜皮也有解暑清热的功效,可以凉拌或是和瓜瓢一起榨汁喝。

苦瓜味苦性寒,能够解毒清热、清肝明目,对于中暑发热、牙痛、便血、痢疾等疾病有治疗功效。从现代营养学来说,苦瓜有非常丰富的营养价值,且维生素C含量丰富,适量吃苦瓜能够帮助保护心血管,降血糖。苦瓜可以焯水后凉拌,或是素炒,与肉同炒,肉馅酿苦瓜,还可以与排骨一起煲汤。

丝瓜是时令蔬菜,清凉、味甘,具有清热解毒等功效。其富含胡萝卜素,钾、镁、钙等矿物质的含量也较高,出汗时食用可帮助人体补充矿物

质。丝瓜炒制,味道清淡爽口,与海产品一起煲汤,清甜鲜美。

黄瓜也是时令蔬菜,有生津止渴的作用。其含水量高达98%,适合减重人士。黄瓜生吃、凉拌更能保留其营养成分和爽脆清甜的口感。

冬瓜具有祛湿化热、生津止渴、利尿消肿、解毒祛暑的功效,含水量高,热量极低,特别适合减重人士食用。冬瓜炒、蒸、煮或是熬汤都很清新鲜美。邓兰

左心衰“气喘” 右心衰“水肿”

早期心衰的患者,从事稍重点的体力活动就会感到疲劳、四肢无力,休息后则能减轻或消除。譬如上楼或疾走后便会感到呼吸困难,但经过休息后又能缓解。最

终出现气喘和呼吸困难等症,这就是左心衰竭发生时的表现。

右心衰竭的时候,患者表现为食欲不振、腹胀不适、右上腹有时疼痛、尿量减少、体重逐渐增加,而且手足部的皮肤会感到紧绷,表现为下肢水肿等。这是右心衰的主要症状。简而言之,非医学专业的人只需要掌握两点:左心衰“喘”,右心衰“肿”。博禾

讲文明树新风 公益广告

巩固提升创卫成果
促进青岛文明进步

文明青岛共创 美好生活共享

中共青岛市委宣传部

6月21日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、趁虚而入;
2、花花公子;
3、看破红尘;
4、拍案而起;
5、齐头并进;
6、照本宣科。