

## 秋季是养生的黄金时间

## 四个黄金时段让老人健康养生

都说“秋季是养生的黄金时间”，进入九月，养生成为热门话题。对于老年人来说，身体素质已大不如前，作息时间和生活习惯也会发生改变，而养生有四个重要时段，被称为老人养生的黄金时间。那么，在这四个重要的黄金时间段里，如何做到科学养生、健康养生？火箭军特色医学中心心血管内科主任医师胡桃红为您支招。

## 走路：饭后一小时

饭后散步，是很多老人的选择。因为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，但要休息半小时到一个小时再去散步。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，路线要直，不要走崎岖路和窄路，也不要背着手或倒着走，避免摔倒，尤其是有心脑血管疾病的老人要格外注意。散步的时间控制在30-40分钟，不要超过一小时，如果觉得肚子不舒服、疲惫或轻微头晕，要立即停下来休息。

## 泡脚：晚上九点

晚上九点泡脚，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，可以通过泡脚得到彻底放松。不要拿塑料桶泡脚，最好选择较深的木桶泡脚，更容易保温和贴近。泡脚时水温不宜过热或过凉，一般在



资料图片

40℃-45℃为宜。要将水完全淹没脚背，泡脚时间不宜过久，因为老人泡脚时间太久，容易引发出汗、心慌等症状，泡脚时间以20-25分钟最佳。糖尿病患者和敏感皮肤者要注意，由于对外界刺激不敏感，温度过高的水容易导致烫伤。泡脚结束后，配合进行脚底按摩会更有利于体内血液循环。

## 洗澡：睡前九十分钟

洗澡前喝杯150毫升左右的温开水，因为老人洗澡时容易大量出汗，血液中水分也随着大量减少，从而造成血液黏稠度升高。洗澡时间要控制在15分钟内，因为洗浴间密闭湿热，水蒸气较多，时间过久容易造成毛细血管扩张、脑组织缺氧和缺血。洗澡的水温不宜过高，

最好在40℃左右，40℃的温水最容易消除疲劳。老人洗澡时喜欢用力搓，一定要搓出“泥”才觉得干净。其实完全没有必要每天都搓澡，否则只会让皮肤受伤甚至老化。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。所以最好安装一扇磨砂或茶色玻璃窗，一旦发生意外情况，外面的人可及时打开门锁进行施救。

## 刷牙：饭后半小时

很多人都喜欢饭后立即刷牙，认为这样有利于口腔健康。其实不然，饭后立即刷牙有害牙齿健康。因为在牙冠的表面有一层珐琅质，刚吃过饭后，尤其是食用了酸性食

物，就会使珐琅质变得松软。此时立即刷牙，会造成珐琅质的损害。时间一长，牙齿的珐琅质就会逐渐减少，容易患上牙齿本质过敏症，吃东西时牙齿就会出现酸、痛的状况。因此，对于老人来说，吃饭后先用清水漱口，半小时后再刷牙，可防止龋齿的发生。但饭后刷牙要注意四点，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抗酸性的能力；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。

来源：《北京青年报》



资料图片

现在的人们生活节奏比较快，要面对的生活和社会压力也越来越大，不管是来自工作(升职、加薪)还是家庭(购房、买车、子女教育)的压力，已经压得他们喘不过气来。所以，大多数的人都是有一些焦虑存在的。焦虑症是一种比较顽固性的疾病，这种顽疾会给患者身体健康造成很大的影响，然而，它

焦虑症影响大  
如何学会自我治疗

与抑郁症又有所区别，现下焦虑症已经得到了治疗，让我们走进它，来仔细认真的了解学习下吧。

## 焦虑的症状表现

1、躯体表现：如果你经常出现如：心慌、胸闷、气短、心跳加快，全身疲乏，生活和工作能力下降的情况时，那就要当心了。这些种种表现都证明你的身体状态出现了异常，是身心感受到焦虑的表现。

2、精神运动性不安：如果你常表现出心神不定、坐卧不安、搓手顿足、注意力无法集中、惊慌失措的情况时，也可能是焦虑症的前兆哦。

3、病理性焦虑情绪：你若是出现以下持续性的表现，如：莫名的害怕、紧张、焦虑、恐惧不安等心理时，就要特别注意了。

4、认识障碍：这一点不容易被发觉，如果你常对周围环境不能清晰地感知和认识，思维变得简单和模糊，这一系列的表现也是焦虑的症状哦。

## 自我治疗焦虑的方法

1、自我放松：自我放松很重要，你可以在自己精神状态比较好的情况下，去想象一下有可能出现的危险情景，一旦这些可怕的情景出现以后，自己要努力的去想些办法来解决，而不是一味的害怕或者躲避，因为只有勇敢面对才能解决问题，不是吗？

2、增加自信心：在面对困境和困难时，一定要给自己树立信心，首先要相信自己，这样才能减少自卑感，从而才能想到应付困境的方法和解

决方案。

3、大笑：大笑可以说是解决一切难题的最好方法。人只有在大笑的时候，情绪才会被放松，如果人们在面对困惑时，能够让自己开怀大笑的话，瞬间就可以得到意想不到的好情绪，此时的你已经赢了一大半了。

4、哭泣：哭一哭有好处，因为泪液的分泌能促进细胞的正常新陈代谢，不过哭泣时宜轻声。

5、音乐：其实这是一种很好的方法，心情不好的时候可以听一些古典音乐以及轻音乐，这样可以缓解心情又避免太过兴奋。

6、体育锻炼：包括慢跑、游泳、散步、逛街、走楼梯都是可以的，这些都是可以减轻焦虑的有效方法。

如果你正在焦虑，不防试试这些方法，长期坚持一定可以看到很明显的效果的。来源：华夏养生网

