

# 十个习惯让心脏更健康



改善饮食和加强锻炼是公认有效的护心法。但美国近期报道称,越来越多的研究显示,除了吃动之外,还有很多小方法可以起到保护心脏健康的作用。

1.拥抱。研究表明,与爱人相依偎能使自身释放一种有助降低血压、释放压力的激素,催产素。

2.大笑。大笑能刺激血管扩张,最大幅度可达22%,进而增强血液流动,降低血压。

3.食用巧克力。可可豆中富含的抗氧化物质,可以增强免疫系统功能,帮助身体抵御外来伤害。

4.养宠物。数据显示,饲养宠物的人血压相对较低,患心脏病的风险也低于不饲养宠物的人。这可能是因为养宠物的人比不养宠物的人锻炼时间更多。

5.每周吃一天素。少吃肉是保护心脏的重要措施之一,研究表明,适当素食可以降低32%的心脏病风险,建议每周至少有一天吃素。

6.站立。无论工作还是休息,我们一天中的大部分时间都在坐着,一定程度上会增加患心脏病的风险。站起来,在办公室里散散步,和同事聊聊天,或者每隔几个小时在附近转一转,都可以改善心脏健康。

7.保持适度睡眠时间。每晚需要保证7~8小时的睡眠。研究表明,睡得太少会令心脏病风险增加48%,而睡得太多也会令患病几率增加38%。

8.咖啡因。每天喝1~3杯黑咖啡有助于稳定心率。

9.远离噪音的公路。研究表明,在高速公路上,你接触到的噪音每增加10分贝,心脏病的发病风险就会上升12%。

10.结婚。调查发现,已婚人士的心脏相对单身者更为健康。对女性来说,持续10年的稳定婚姻可以使心血管疾病风险降低13%。

(据《生命时报》)

## 颈椎不好 如何缓解疼痛

则:柔软舒适、支撑性好、符合颈椎生理曲度。

已经出现颈椎病症状,消除颈椎疼痛不适更是当务之急。专家说,通常来说,热敷对于缓解颈椎疼痛不适非常有效。此外,正确的按摩以及有针对性的药物,如颈复康等都能在颈肩疼痛加剧或活动受限时起到很好的效果,“要特别提醒的是,颈椎不适不要随意按摩,要去正规医院在专科医生的指导下进行,否则可能会按成偏瘫。”

要想保证颈椎的持续健康,增强颈部的抗压性和韧性才是关键点。专家说,有必要进行一些针对性较强的颈肩部局部功能锻炼,如“颈椎操”“颈椎瑜伽”等。此外,全身运动,对于康复与治疗颈椎病将会更有效。对于颈椎病患者而言,打羽毛球、游泳等,非常具有针对性。

专家说,晚上临睡前,可以学学大鹏展翅的动作来保养颈椎。操作者取站立位,轻轻弯腰至90度,将手臂向两侧展开,模仿大鹏在展翅飞行,但不可将头抬起来,坚持5分钟。这个动作可以帮助增加颈椎部肌肉的韧性。

(据《山西晚报》)



“正确的坐姿,能减少至少40%的颈椎病发病率。可归纳为一句话,‘头部微仰,挺胸,自然放松’。”专家说,枕头不仅关乎睡眠质量,对于颈椎病患者或正遭受颈椎健康威胁的人群而言,好的枕头更意味着缓解疼痛及持续的伤害甚至康复需要。枕头的选择应遵循三个原



## 有爱才有家 ——孝亲养老故事

### 7岁女娃 为爷爷撑起小小一片天

爷爷病重住院,小孙女也住进了病房,白天为爷爷捶背、送检查单,晚上挤在病床上休息,和爷爷寸步不离。最近在湖北武汉市中心医院,7岁沐沐(化名)的懂事感动了很多人。

“爷爷,你太瘦了,我喂你吃。”在武汉市中心医院呼吸与危重症医学科一病区,7岁的沐沐偎在爷爷身旁,从自己碗里挑出一大块肉,送到爷爷嘴边。看着乖巧的小孙女,70岁的老何心中一酸。

老何和爱人育有一子。2012年孙女沐沐出生后2个月,儿子和媳妇离婚了。2016年10月,儿子突发脑溢血去

世。90天后,老伴不堪打击也跟着去了。一下子,家里只剩下老何和4岁的沐沐相依为命。

今年6月,老何因重症慢阻肺加重住院。沐沐因为没人照顾,就跟着爷爷一起搬进了病房。护士长王雅琴说,在病区大家都认识沐沐,她活泼可爱、听话懂事。爷爷有检查预约,但行动不便,沐沐跑上跑下送单据;爷爷不舒服时,她还会给爷爷倒水,陪他聊天。除了照顾爷爷,上一年级的沐沐常在护士站的空位上写作业、画画,大家都对她的关爱有加。

(据《快乐老人报》)

### 59岁儿媳 带百岁婆婆上班

每天早上,河南新乡一个骑着三轮车的清运工都在各个垃圾点忙碌着,而她的车上总是会坐着一位老人,两个人有说有笑,看起来温馨又和谐。

这位清运工名叫陈琴恩,今年59岁,车上坐着的是她的婆婆刘士花,今年已经100岁了。刘士花有四个儿子两个闺女,一大家子关系都很好。不过自从陈琴恩嫁过来后,刘士花就总爱跟这个儿媳在一起,年纪大了之后更是越来越依赖儿媳,一会儿看不见就会问孙女:“你妈去哪了?”

刘士花94岁那年摔了一跤,腿部骨折。陈琴恩觉得

留婆婆一个人在家也不放心,于是去哪儿都带上她,这一带更是成了习惯。“如今让她在家她不肯,不管去干啥她都跟着我,跟小孩一样,你不让她跟,她就生气。”陈琴恩说,每天清晨6点,她一起床,婆婆也跟着起床;她出来工作,婆婆宁愿坐到这辆垃圾车上,两人说说话,唠唠嗑。俗话说:老小孩,老小孩。陈琴恩带婆婆出门清扫垃圾时,还会给婆婆带上一些儿童玩具。老人开心了,她工作起来也不累。

婆婆对媳妇的依赖,是对媳妇孝心的肯定。去年,陈琴恩被评为镇里的好媳妇。

(据《快乐老人报》)

周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段

0394-7999197  
15036825757 (长期招聘护理员)