



健康贴士

退休后到烧烤店帮工 每年都要到海边旅游 “普通人就过普通人的日子”



健康老人档案

姓名: 宋秋霞
性别: 女
年龄: 65岁
所在社区: 沈阳市皇姑区紫荆花西社区
健康宣言: 普通的人过普通的日子, 凡事要想得开, 放得下。

“普通人就过普通人的日子, 凡事别往心里去, 想得开、放得下, 就挺好。”这是沈阳市皇姑区紫荆花西社区65岁的宋秋霞的生活态度和健康宣言。退休后, 宋秋霞没有让自己闲下来。热爱旅行的她, 每个月都要跟旅行团出行, 看看祖国的大好河山。日常生活中, 宋秋霞在自家亲戚的饭店里帮工, 可以锻炼身体, 不让自己闲下来。宋秋霞认为, 这样的日子挺好。近日, 记者在紫荆花西社区采访宋秋霞阿姨时, 宋阿姨穿着一件红色的毛衣, 声音洪亮, 笑声爽朗。宋阿姨说, 生活中, 她喜欢穿红色的衣服, 红色代表热情喜庆, 看着心情好。

不让自己闲下来 退休后到亲戚烧烤店帮工

“退休后, 我也没闲着。我弟弟有一家饭店, 我平时去店里帮忙, 主要也是为了锻炼身体, 人不能闲下来, 老在家待着、躺着, 我认为对健康没有好处, 所以我不能让自己闲下来, 运动起来身体才会更健康。”宋阿姨告诉记者。生活中的宋阿姨作息规律, 每天晚上12点入睡, 早上8点起床, 无事时, 会午睡半个小时。喜欢清淡饮食, 不太喜欢吃肉类。每年都会进行健康体检, 患有高血压的宋阿姨, 每天都会按

时用药, 对自己的健康负责。

“因为我每天都按时吃药, 血压很稳定, 每年都会去医院进行复查。2013年的时候, 我当时量血压也不高, 我就没有按时用药, 停药大概4个月的时间, 然后突发脑梗, 入院抢救。从那之后, 我就知道, 降压药必须按时吃。咱有病就得治, 得听医嘱, 为了咱们自己的健康, 药一定要按时吃。”宋阿姨感慨地说。

喜欢大海的广阔 旅行让她心情舒畅

宋阿姨热爱旅游, 每个月都会跟团出去旅行, 大多数旅行都是当天去当天回。宋阿姨喜欢看大海, 每年都会去看看大海, 面对广阔的大海, 让她感觉心旷神怡。“毕竟现在年纪大了, 不想给家人添麻烦, 现在我旅行一般都是在省内, 所以一般都当天去当天回。我喜欢玩, 旅行的时候可以和朋友们一起聊聊天, 拍拍照。旅行让我心情愉快, 特别是去看大海的时候, 看着一望无际的大海, 心情也变得开阔、舒畅了。”宋阿姨笑着说。

宋阿姨表示, 1月份, 还想和朋友一起去滑雪。虽然年纪大了, 不能进行刺激的滑雪运动, 但还是想去感受一下。

“虽然不能玩滑雪板, 但可以去坐滑雪圈, 看看年轻人滑雪, 感受一下那种快乐的氛围。”宋阿姨憧憬着下一次旅行。

普通人过普通人的日子, 宋阿姨的生活虽然普通但依然充实。她对生活的态度, 亦如她热爱身穿红衣一样, 平凡而热烈地进行着。

辽沈晚报记者 勾思涵

夏天喜欢户外游泳 冬天爱好滑冰 “人的保养, 要遵循四季变化”



健康老人档案

姓名: 黄千有
性别: 男
年龄: 70岁
所在社区: 沈阳市皇姑区金山社区
健康宣言: 锻炼要遵循四季的变化。

遵循四季的变化, 敬畏昼夜的规律, 这是70岁的黄千有一直坚持的养生之道。这位老人虽然没有读过多少养生书籍, 但他却通过自己的生活经验, 总结出了许多宝贵的养生方法。

虽然已经与记者约定好了采访时间, 但黄叔还是决定提早结束与朋友的打牌活动, 提前一个小时来到了采访地点。黄叔向记者解释道, 他一直以来都非常注重打牌的时间安排。他认为, 打牌不仅仅是一种娱乐方式, 更是一种锻炼头脑、提高反应能力的活动。通过打牌, 他可以让自己的注意力更加集中, 思维更加敏锐。同时, 与老朋友们一起说说笑笑, 也让他的精神状态更加愉悦。

生活方式要按照四季变化来改变

说起养生之道, 黄叔可谓是侃侃而谈。“汽车最重要的是保养, 好好保养使用的年份才长, 我觉得人也是这样。人需要不断地保养, 但是一定要按照四季进行保养, 遵循四季的变化。”黄叔说, “冬天的时候要多睡会儿, 夏天的时候要早起一会儿, 这才顺应节气。”

黄叔的养生之道并非空谈。他本人一直坚持这种顺应四季的生活方式。每到冬季, 他都会提早入睡, 保证充足的睡眠时间; 而在夏季,

他则会早起进行晨练, 以保持身体的活力。这种顺应四季变化的养生方式让他保持了良好的身体状态和精神状态。

锻炼是一个“耗电”的过程, 黄叔认为, 我们应该遵从自己身体的变化。当我们身体充满阳气时, 体能也就充足, 这时候锻炼效果最佳。相反, 如果今天感觉不想锻炼, 可能是身体阳气不足, 此时应该适当休息, 以免对身体造成不必要的负担。

滑冰可以锻炼老年人的平衡性

黄叔的生活习惯非常规律, 他每天都会适当地参加一些活动, 比如打牌、散步等, 来保持身体的活力和思维的敏捷。他特别强调, 锻炼一定要根据自己的身体状况来进行, 不能过度运动, 以免对身体造成伤害。

夏天的时候, 黄叔喜欢在户外游泳, 他认为这对肺部健康有益; 春秋季节室外风大, 黄叔喜欢“颠”, 跑一下、停一下, 黄叔还带着身边的朋

友们都去公园一颠一颠地锻炼; 到了冬季, 当湖面结冰后, 黄叔又有了新的爱好——滑冰, 他认为滑冰可以锻炼老年人的平衡性和协调性。

在滑冰过程中, 黄叔会特别注意安全问题, 确保自己的身体状况和技巧能够胜任这项运动。当然, 在特别冷的天气里, 黄叔也会注意休息, 避免因过度运动而对身体造成伤害。

辽沈晚报记者 郑爽

得了流感 喝电解质水管用吗?

临近元旦假期, 呼吸道疾病传染风险尤在。近日, 北京、西安、武汉多地医院给发烧患者发放电解质水, 有网友称赞此举暖心。与此同时, 电解质水有何作用, 能否预防流感等问题也引发关注。

医生建议发热患者 适当饮用电解质水

冬季是呼吸道疾病传染高发季, 互联网上出现了不少养生和预防疾病的科普建议, 其中就有高烧后使用电解质水的指导内容, 也有博主分享各类电解质饮品的成分, 以及教大家如何自制“电解质”饮品的教程。

去年新冠病毒流行高峰期, 网络上也出现过类似于“电解质水应该什么时候喝才有效果”“电解质水平衡与健康”“阳了在家自制电解质水靠谱吗”等热门话题, 多个饮料品牌甚至一度出现电解质水脱销的情况, 可谓是一“水难求”。

近日, 多地医院给发烧患者发放电解质水的消息在社交媒体引起广泛讨论, 记者走访北京的一些医院发热门诊也看到, 不少门诊有电解质水供应, 患者可自行购买。

北京朝阳医院感染和临床微生物科副主任李冉介绍, 很多患者在发热的时候, 医生会建议他喝一些电解质饮料, 主要是因为发热的时候会出很多汗, 会带走很多身体的水分以及电解质, 如果不及时补充, 尤其像老人小孩等群体会出现脱水情况, 而电解质饮料中含有人体需要的氯化钠、钾、镁这些常规的电解质。

电解质水 并不能预防流感

李冉提醒, 电解质水只能起到补充体液的作用, 并不能用来预防甲流乙流。预防流感的方法主要还是戴口罩、勤洗手, 开窗通风, 以及接种疫苗。

李冉还提到, 发热情况下, 不建议喝太多白开水。因为白开水反而会稀释身体中的电解成分, 造成很多患者出现低钠低钾的情况。

目前市面上的电解质产品众多, 大家在高烧恢复或流感居家自愈的过程中该如何选择呢? 李冉表示, 口服补液盐是首选, 其次是含有钠钾的电解质饮品。没有糖尿病的人群可以选择有糖的电解质饮品, 因为葡萄糖是人体所需要的能量, 有一部分患者在发热时食欲下降, 需要补充葡萄糖。

中新