

养生达人 第⑨期



76岁姜树明唱出身体健康

文/片 岳惠惠 实习生 刘慧慧

有这么一群老人,他们每天下午都在南山公园栖云阁一展歌喉;有这么一群老人,他们在一起创作词曲歌颂祖国歌颂党;有这么一群老人,他们将唱歌融入生活中,用音乐点亮晚年幸福的灯;他们是南山公园老年歌友合唱团。今年76周岁的姜树明就是其中的一员,也是领唱老师,他与一群老年歌友一起唱呀跳呀锻炼着,开心度过每一天。

饮食加锻炼 健康跟我走

4月10日早晨,记者在烟台市芝罘区裕顺路见到了姜树明老人。已经76周岁的他丝毫不见老人的步履蹒跚,走路稳健,给人一种老当益壮的感觉;虽然满头银发却依然精神矍铄,一点都不像是接近80岁的人。

说起养生,姜树明老人说他没有什么值得推荐的东西,自己不是专家,平常也就是在饮食上稍微注意,平时多吃新鲜符合时令的蔬菜水果,以蔬菜类食物为主,适量摄取肉类食物。另外要注意锻炼身体,选择适合自己的锻炼方式,比较适合老年人的比如说跳舞、太极、散步等。姜树明老人每天下午去南山公园唱歌的时候都会先坐一小段路程的车,然后剩下的路程就走过去,回家的时候也是这样。他说,每天保持一定的运动量,对老年人的身体有利而无害。

自创歌词兴趣浓 每天唱出好心情

姜树明老人说,老人一定要保持良好的心态,有一个好心情,而他独有的保持心态的秘诀就是合唱团。合唱团的全名是南山公园老年歌友合唱团,是一个周围居民自发形成的团体,已经存在了四五年时间,从2009年开始发展壮大,参加过不少比赛演

出。
合唱团曾经一度有接近80人,慢慢的有人离开烟台,现在固定的有20人左右,只要没什么事,大家就会每天都去唱歌。每天下午三点左右合唱团的成员都会在南山公园的栖云阁练习,姜树明说,唱歌是这些老人的爱好,大家都很愿意去做这件事情。在歌曲的选择上,一般选择红色歌曲。在唱起这些歌的时候,大家心里都是很激动的。唱歌的时候,成员们会一起拍掌,即打了拍子,又活动了手指,一举两得。

在采访中,姜树明给记者看了份合唱团成员自己写的词,这份歌词巧妙地把20首歌的歌名融入其中。今年是建党90周年,合唱团的成员就一起写了这首歌,姜树明老人告诉记者:“这首歌包含着20首歌名,喜欢唱歌的人一下就能看出来,今年如果市里还举行歌唱比赛的话,我们就用这首歌参赛,这里面的奥秘不只是20首歌名这么简单,还有我们对祖国和党的祝福,希望祖国大步朝前走,明天更美好。”

老人娱乐活动较少,所以在一起唱唱歌是很好的方式,而且大家都喜欢唱歌。姜树明老人说,保持好的心态,不为外界的事情干扰是老年人保持健康最重要的方法,而唱歌不仅是老人们愿意做的事情,而且也能在音乐声中忘却烦恼。感觉唱歌的时候不开心的事都忘记了,越唱越年轻,越唱心胸越开阔。



南山公园老年歌友合唱团练习中。

一二三四五 疾病远离我

“老年人生活一二三四五”是姜树明老人一直坚持的准则,即一个中心:以健康为中心;两个点:糊涂点、潇洒点;三个忘:忘年龄,忘疾病,忘恩怨;四个保:保老命,保老伴,保老友,保老底;五个要:要淡泊名利,要助人为乐,要宽容忍让,要读书看报,要唱唱跳跳。

“我经常跟身边的人说这些,我们也一起做到了这些,我们合唱团在一起唱唱歌,会忘记年龄,忘记恩怨,出发点还是为了健康。希望所有的老人都能做到‘一二三四五’,保持良好的身体和心理状态。”姜树明老人说。在此,记者也祝愿姜树明和他的合唱团能像他们歌词里写的一样:唱的老人年轻,心胸开阔不忧愁。



图为姜树明

听唱歌

老年歌友喜相逢,唱支山歌给党听;
祝福祖国朝前走,最美不过夕阳红。
优秀歌曲五联唱,越唱心里越沸腾;
唱出心中那首歌,唱出祖国在心中。
奥运唱响我和你,亚运唱响是重逢;
唱得心里乐开花,唱得老人心年轻。
唱出和谐大家园,唱出人间第一情;
唱得大地春风暖,唱着赞歌奔复兴。

南山公园老年歌友合唱团集体创作

招募令

生活中的您是“养生达人”吗?您对于养生有什么特殊的心得体会吗?不妨把您的养生心得拿出来晒一晒吧!

投稿邮箱:997398901@qq.com

QQ:997398901

○家庭小药箱

吃哪些药得多喝水

在大多数人看来,吃药时喝水就是为了更容易咽下药片。但实际上,吃有些药的时候,多喝水不但能预防药物损伤身体,还能促进药效。

吃祛痰药多喝水稀释痰液。感冒后出现支气管炎会咳嗽咳痰,这时需要吃药多喝水。这类药物能破坏痰液中黏性成分,将黏稠的痰液溶解成流动的痰液,服药的同时多喝水有助于稀释痰液,给祛痰药帮忙,以利于咳痰。

吃退烧药多喝水避免脱水。扑热息痛、布洛芬等退烧药主要是通过扩张外周血管,加速排汗来降低体温,同时发热本身也会加速体内水分蒸发。因此,吃退烧药期间多喝水补充液体,能预防脱水的发生。

吃磺胺多喝水预防结石。磺胺类药物具有抗菌谱广、性质较为稳定、价格低廉等优点。但这类药有个较为突出的缺点,就是容易引发尿路结石。磺胺药在原液中的溶解度很小,尤其在酸性环境里容易析出结晶,在肾脏或输尿管中形成结石,堵塞输尿管。不过,对此不必过分担心,只要服药期间多喝水就能预防结石的发生。另外,还可以喝些苏打水,碱化尿液也能避免出现结石。

痛风患者吃别嘌呤醇、丙磺舒等药物时,也应该多喝水,增加尿量多排尿酸,同样能预防尿路结石。



烟台福田健康体检中心

主持人:岳惠惠

嘉宾:王建利

随着年龄的增长,很多疾病一一显现出来,其中要小心名叫高脂血症的疾病来找上你。据研究调查显示,不仅很多中老年人都患有高脂血症,青少年群体也有很多高脂血症患者。那么,什么是高脂血症呢?高脂血症的危害又有哪些呢?4月10日,记者采访了福田健康管理中心主任的王建利院长,来听听他是如何看待高脂血症的。

王建利告诉记者,高脂血症是指各种原因导致的血浆中胆固醇和甘油三酯水平升高。

血浆中的脂质胆固醇和甘油三酯,广泛存在于人体各组织中,它们是生命细胞的基础代谢必需物质。当血脂过高时,可使胆固醇之类物质沉积于血管壁内,逐渐形成动脉粥样硬化斑块。大量研究资料表明,高脂血症是脑中风、冠心病、心肌梗死等疾病的重要危险因素。

在临幊上,经常见到一些冠心病、心绞痛或心肌缺血就诊的病人,或头晕、脑缺血发作、脑血栓等病人,他们的血脂高已经几年甚至十几年,还有一些因高血压、心脑血管病就诊的病人,他们从未查过血脂。这是因为血脂异常没有什么症状,而病人甚至对它的危害性知道的太少。从而导致人们对

高脂血症对人体的危害

它没有引起足够的重视。

高脂血症患者患了动脉粥样硬化,进而会导致众多的相关疾病的发生,其中最常见的一种致命性疾病就是冠心病。严重乳糜微粒血症可导致急性胰腺炎,是另一致命性疾病。

王建利说,概括来说,高脂血症的危害是隐匿、逐渐、进行性和全身性的。高脂血症最严重的也是直接的损害是加速全身动脉粥样硬化,因为全身的重要器官都要依靠动脉供血、供氧,一旦动脉被粥样斑块堵塞,就会导致严重后果。

此外,高脂血症的危害还包括促进高血压、糖耐量异常、糖尿病。高脂血症还可导致脂肪肝、肝硬化、胆石症、胰腺炎、眼

底出血、失明、周围血管疾病、跛行、高尿酸血症。有些原发性和家族性高脂血症患者还可出现腱状、结节状、掌平面及眼眶周围黄色瘤、青年角膜弓等。

看了上文所介绍的高脂血症的危害有哪些方面,你是不是也该去做一个血脂的检测呢?专家说,每年定期检查身体对高脂血症的防治也有很大的意义。

那么,成人血脂的正常范围应该是多少呢?王建利介绍,检测血脂至少应包括四项:总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)和低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)。血脂异常是指TC、TG、LDL-C超过正常上限或同时HDL-C低下。这四项数值对动脉粥样硬化发生发展的

作用很不一样。严格地说,高脂血症主要是指TC增高或LDL-C增高,或者两者均增高。医学专家对TC和LDL-C与冠心病关系的研究最多,结论也最肯定,即TC和LDL-C是四项血脂指标中最重要的两项,这两项数值愈高,冠心病的发病率和死亡率也愈高采取降脂措施使TC和LDL-C下降,可明显降低患冠心病、心肌梗死、猝死和脑卒中的风险。至于成人血脂的正常范围,各个国家和地区的规定不尽相同,即使我国各地医院,由于采用的仪器和试剂不同,提供的正常对照值也不统一,所以最终判断应根据各地各医院的标准。

福田健康体检中心预约电话:0535-6875555 6872222