

秋季“养生” 老人应掌握四个黄金时段

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，因此，养生也有四个重要时段，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，都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，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，心绞痛、脑出血都是夏季高发的疾病。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。夏天每天都会洗澡，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，外面的人可将手伸进去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、痛的症状。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。(据《北京青年报》)

新研究: 口腔细菌有助降血压

据新华社电 锻炼可以起到降血压的效果，但一项新研究发现，当人们用抗菌漱口水漱口后，锻炼的降血压效果会大打折扣。这表明口腔细菌对于人体维持血压起到了独特的作用。

在这项由英国普利茅斯大学和西班牙基因管理中心合作的研究中，研究人员让23个健康成年人在跑步机上跑30分钟，在锻炼结束后30分钟、60分钟和90分钟分别让他们用抗菌漱口水或安慰剂漱口并观测他们的血压变化情况。

结果显示，当参与者用安慰剂漱口后，锻炼1小时后收缩压平均降低了5.2毫米汞柱；而用抗菌漱口水漱口时，参与者的收缩压在锻炼1小时后平均只降低了2.0毫米汞柱。实验结果表明，在使用抗菌漱口水后，锻炼1小时后降压效果会损耗60%，而2小时后效果完全被损耗。

锻炼时人体产生的一氧化氮会导致血管扩张。该研究领衔作者、普利茅斯大学劳尔·贝斯科斯博士解释说，一氧化氮在体内会被降解成硝酸盐化合物，这种化合物能被唾液腺吸收并通过唾液在口腔中排出。而口腔中一些细菌会把硝酸盐转化成亚硝酸盐，亚硝酸盐进入循环系统后，又会被还原成一氧化氮，可以维持血管扩张，因此在锻炼结束后依然能持续降低血压。

研究人员说，新研究表明口腔细菌对亚硝酸盐的合成至关重要，就像是扩张血管的“钥匙”，如果这些“钥匙”被移除，就不能产生亚硝酸盐。这直接体现在，使用抗菌漱口水时，参与者锻炼后血液中的亚硝酸盐水平没有升高；而使用安慰剂漱口时，参与者血液中的亚硝酸盐水平升高了。

研究人员建议，医护人员在为高血压患者提供锻炼和治疗建议时，需考虑口腔环境。接下来，他们将进一步分析心血管疾病高危人群的口腔细菌成分以阐明其直接影响心血管健康的因素。相关研究结果已发表在美国《自由基生物学与医学》期刊上。

5招学会科学吃糖

世界卫生组织推荐:健康成年人每天摄入的游离糖应该控制到供能比不超过10%，最好是到5%以内。也就是每天可吃25g的糖，最多不能超过50g。

1.学会看配料表，如果有白糖、砂糖、蔗糖、果糖、葡萄糖、糊精、麦芽糊精、淀粉糖浆、果葡糖浆、麦芽糖、玉米糖浆等的，在配料表前面的位置，含糖量非常高，建议别吃。

2.配料表中有甜味剂，如糖精、阿斯巴甜、安赛蜜、蔗糖素等，食用少量是安全的，但还是更推荐选择“醇”类的天然糖类替代品，如木糖醇、山梨醇、麦芽糖醇等，吃的时候也要控制量。

3.浓缩果汁属于糖溶液，和糖浆没什么区别，建议尽量别吃。

4.淀粉类食物的主要成分是多糖，属于

隐形糖，不能忽视，要按规定量吃。

5.选择天然食物，避免二次加工，比如能吃水果就别喝果汁。因为水果中的糖存在于细胞中，可以阻碍升糖速度，相比果汁会好很多。

无论是糖类还是糖的替代品，吃多不仅会让人变胖，肥胖还会增加2型糖尿病、高血压、高血脂及心血管系统疾病的风险。学会科学吃糖，才能离健康更近一步。(据新华网)



公共场所 禁止吸烟

九江市创建国家卫生城市指挥部 浔阳晚报 (宣)

数字化微创种植技术 还原真牙“咀嚼力”

“口福行动”报名免费领取3698元种植牙援助金

“很多人都觉得‘老掉牙’是正常现象，少几颗牙齿无关紧要，其实不然，老年人更需要一口好的牙齿。”在中山口腔医院种植院长肖院长看来，长期缺牙会严重影响咀嚼功能，导致老年人吃不好，长期营养跟不上，抵抗力下降。更糟糕的是，如果缺牙后长时间不采取措施，牙槽骨萎缩，会影响周边的牙齿稳定性，到那时候再想种牙，恐怕就困难重重了。

恢复真牙“咀嚼力”是提升生活品质的关键

“做种植牙的根本目的在于重建咀嚼功能。而恢复真牙咀嚼力，除了吃东西更有劲，对缺牙者的生活品质来说还有更多好处。”肖院长指出，种植牙首先是重建真牙的咀嚼力，避免了牙周疾病和邻牙脱落。“掉了一颗，带走两颗”是很多人缺牙后遇到的问题。这是由于每颗牙齿的承受力有限，一旦出现牙齿缺失，咀嚼力就会集中在邻牙上，造成邻牙过度受力或受力方向不均，从而引发牙龈萎缩、牙

槽骨吸收，久而久之邻牙也就跟着受损或脱落。而种植牙在缺牙位置的牙槽骨内植入人工牙根，当牙根与牙槽骨牢牢结合在一起，就能独立承担起原来天然牙的咀嚼力，这就避免了牙周病和健康邻牙脱落的问题产生。

其次，重建真牙咀嚼力，还能有效防止记忆衰退或老年痴呆症。肖院长介绍，人类的身体机能遵循“用进废退”的原则。长期缺牙，会造成咀嚼运动减少，对大脑的刺激也减少，使得记忆力和认知能力衰退。研究表明，缺牙多且未及时修复的老人，出现痴呆症的风险是未缺牙老人的1.9倍。而种植牙之所以被称为“人类的第三幅牙齿”，是因为种植牙有“牙根”，其媲美天然牙的咀嚼能力不仅可以带动整个口腔的良性运转，更能形成很好的咬合反射，对防止大脑神经萎缩、功能退化有着非常好的协同作用。

数字化微创种植技术 种出齿间好口福

多年临床实践证明，种植牙的诞生是牙科领域的一项

重大突破，目前种植牙已经被公认为缺牙修复的首选方式。相对于其他修复方式，种植牙具备舒适、稳定性好、美观度高以及不磨消邻牙等诸多优点。

中山口腔医院运用数字化种植技术理念，将计算机断层扫描技术、计算机辅助设计技术等综合运用于种植牙手术。使口腔种植设计过程完全“可视化”并有精准、安全、微创、时间短的特性。数字化微创种植技术让你实现一天“长”出一口好牙。

征集缺牙者 享免费种牙援助金

本报联合中山口腔医院共同发起的“口福行动”，吸引了众多有需求的市民前来参加。为帮助更多缺牙者正确认识口腔状况，享受到此活动福利，“口福行动”将继续开展。凡有单颗、多颗、半口/全口缺牙者、佩戴活动假牙者，均可申请免费领取3698元种植牙援助金。数量有限，先到先得，送完截止！缺牙市民拨打0792-8182220申领吧！