

# 多散步对血管好？ 医生建议：上了年纪，坚持做这3件事或比运动好

都说动一动更健康，但这用在老王头上就像反过来一样。

老王现在每天走一会路都能走得胸闷气喘，起初还能坚持，但有几次好像整个人要晕过去一样。

保险起见，老王去医院做了一个全身检查，结果是大出所料！原来老王的冠状动脉已经出现了65%的狭窄，再耽误下去，可能就是堵死的节奏。

医生提醒走路虽好，但出现不适症状要警惕！

## 一、动一动，血管年轻好几岁！

血管是人体重要养分输送渠道，都说“人与动脉同寿”，别小看我们身上大大小小的血管，一旦出现问题，可能隐藏巨大健康隐患。中国科学院院士、复旦大学附属中山医院心内科主任葛均波建议，血管健康要重视，预防血管问题，适量运动是关键。

最近《循环研究杂志》发布了一项研究，就发现了运动与心血管衰老的关系，研究提到运动可以使全身多个组织产生有益改变，进而延缓与心脏、外周血管系统等多方面的衰老改变，研究员认为运动有利于预防和管理心衰，延缓心血管衰老。

而运动中性价比最高的就是走路散步，这种运动方式对人体负担和冲击都较低，简单又老少皆宜，即便是非运动的人、老年人或有慢性疾病的人都可以进行，因此也成为不少人锻炼的首选。

而且每天走路锻炼的人，血管

健康也会更健康，美国心脏协会就曾公布过一项针对70岁及以上高龄人群运动调查研究，发现多走路的人，心血管事件出现风险更低。

权威期刊《柳叶刀》也有发布过相关研究，研究员通过长期随访9300名参与者运动习惯，发现每人每天多走2000步路，心脑血管问题风险就会降低10%，也就是说每天多走10分钟路，就可以改善血管健康，而且走路还有利于分解血管壁上的堵塞物，帮助血管减负，促进血液循环，进一步缓解心血管疾病风险。

## 二、血管堵没堵，走路能看出？

走路除了有利健康，还可以预示心血管问题，尤其是以下3种异常信号，小心是血管堵塞的警告。

### 1、间歇性跛行

短时间走一下路，下肢就开始疼痛，但休息后又会缓解，但继续走又会出现疼痛，情况反反复复的，走路起来像跛了一样，临床称为间歇性跛行，往往是下肢血管动脉堵塞引起的下肢供血供氧受限。

### 2、走剪刀步

走路膝盖打架，大腿易加紧，双腿走路交叉像剪刀，这种步态多出现于脑梗、脑出血、脑血管病等患者身上，走路一样的表现要警惕。

### 3、走路胸闷

经常没走多久的路就开始胸闷气短的人，可能是心血管血液供应不畅导致，往往高发于冠心病合并三高患者。

除了注意走路异常表现，日常走路锻炼，尤其是老人更要注意好以下几点：

### 1、不要饭后立即散步

饭后正是消化系统工作的时候，全身血液会集中到此帮助消化运行，但此时如果运动会分流血液到运动肌肉中，可能会引起消化不良的情况。

### 2、注意步数和步速

对于老人来说，走路步数也有讲究，一般3000~6000步一天最好，具体需要根据个人体质进行调整，步速也不宜过快，以舒适为宜，避免过度锻炼。

### 3、选择好装备

走路锻炼前最好配备合脚，又有一定缓冲力的运动鞋，以减少对老人脚部和膝盖的影响，有必要可以随身携带联络工具，方便意外情况可以及时报警或联系家人。

三、过了60后，坚持这3件事或比运动好！

老人上了年纪，除了适度走路

锻炼，想要维持长久健康，尤其是60岁后，做好这3件事对于晚年生活质量更有益。

### 1、多跟别人聊天

《流行病学与社区健康》曾发布过一项相关研究，通过分析28000多名平均年龄在89岁的老人日常生活习惯，发现他们的长寿生活都有一个共同特点，就是经常社交，尤其是上了年纪后，多和人聊天不止是打发时间，还可以活络人体大脑功能，减缓负面情绪，长期对身心健康的改善是巨大的。

### 2、食物荤素搭配

上了年纪后饮食习惯也要注意，很多老人经常出现饮食偏好单

一，导致明明三餐正常，但还是营养不良，身体也是各种小病不断，其实就是吃方面出了问题，改善方法也不难，就是增加摄入多元化，主食减少碳水，多吃谷薯类食物，日常还要吃够新鲜蔬果、肉蛋奶等食物，烹饪方式上也要尽量减少油盐糖，适量加工即可。

### 3、心态平和

心态也是长久健康重要影响因素，往往老了以后，积极面对生活，有问题及时疏解，心态平和的人，身体越健康，可见心态健康也能影响身体健康。

其实健康长寿的关键就是来自日常生活习惯的正向叠加影响，想要晚年生活质量高，现在开始把坏习惯清一清。



# 吃完冰淇淋，脑袋突然剧痛！医生：警惕“脑结冰”

遇到高温天气，一杯冰可乐、一根冰棍下肚，瞬间透心凉，这个感觉太爽了。然而，王女士就没那么爽了，她吃完冰激凌后，前额突然一阵剧烈疼痛，太阳穴“突突”直跳，持续好几分钟，胃也不舒服。她以为自己中暑了，连忙到医院就医。医生告诉王女士：“你这是典型的‘脑结冰’，也叫‘冰淇淋头痛’”。

“什么？脑子还会结冰啊？”  
什么是“脑结冰”

“脑结冰”又称冰淇淋头痛或

脑冰冻头痛，是由摄入或吸入冷刺激物导致的头痛，主要表现为短暂的前额或者颞部头痛。在国际头痛分类第三版中，冰淇淋头痛属于原发性头痛中冷刺激性头痛的一个亚型。

“脑结冰”在一般人群中很常见，尤其是在偏头痛患者中，快速进食冷饮容易诱发这种头痛。一项德国的研究发现，在618名17~63岁的健康人中，有高达51.3%的人一生中至少体验过一次冷刺激性头痛，男女发病率几乎一样。“脑结冰”引发的头痛最常见的部位是

额部和颞部，头痛持续时间短暂，90%以上会在30秒内消退，近一半甚至不超过10秒，仅有大约1%会持续超过10分钟。

## 为什么会“脑结冰”

“脑结冰”可发生在各个年龄段，但在儿童、青年群体以及偏头痛患者中高发。当我们大口进食冷饮后，低温食物刺激前腭，触发上腭及咽后壁的三叉神经及蝶腭神经节，带动交感反射，引发颅内血管快速收缩，进而造成疼痛。

此外，在进食冰冷食物后，上颚的黏膜受到刺激，这一信息会通过三叉神经传递给大脑，大脑收到信息后，可能会混淆信息的来源，认为这是所有三叉神经分布的地方（主要是前额部、脸颊部、下颌部）都受到了“冷刺激”。这个时候不仅口腔会感到刺痛，前额也会感到刺痛，这一现象在医学上被称为“牵涉痛”。

## 如何应对和预防

出现“脑结冰”不要害怕，可以

轻轻按摩头部，或用舌头顶住上颚，加速上颚恢复常温，也可以用手捂住口鼻，快速呼吸，增加进入上颚的热气流，缓解头痛。

如何预防“脑结冰”发生呢？最重要的是避免快速、大量吞食冰冷食物。正确方法是小口慢品，一次不要吃太多。缩短冷饮在口腔中的停留时间，也可减轻其对口腔黏膜、神经、血管的持续刺激。此外，不要空腹吃冷饮，也不要饱餐后立即食用，出汗很多时也不要马上吃。感冒期间、胃肠道不适时或正经历头痛时也要避免吃冷饮。



# 爱心老人活动中心

4-082

[www.agapehealthva.com](http://www.agapehealthva.com)

## Agape Health Management, Inc

**护理服务**

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

**联系电话：**

**571-409-3345**  
(海伦 Helen Que)

**571-599-2570 (丽莎)**

**703-354-2323 (传真)**

**703-354-6767 转 112**  
(办公室李小姐)



**急聘 RN, PCA: 男女护工多名 (有 PCA 证书优先), 全职/兼职护士 (RN)**



**6349 Lincolnia Road, Alexandria, VA 22312**

**维州最完善的活动中心**





**3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151**