

# 老教授健康宝典

- ★ 关于离退休人员医疗报销须知
- ★ 老年人养生保健知识
- ★ 老年人常见病征兆及预防

内蒙古农大老教授协会  
2016年12月

# 关于离退休人员医疗报销须知

——领会国家政策，充分利用国家予以的医疗福利

## 内蒙农大教职工享受医疗照顾人员门诊医疗费报销须知

### 一、人员类别及门诊报销最高额：

厅级以上待遇、学校已聘任的在职及退休的正高级职称人员每人每年4000.00元；文革基残人员每人每年4500.00元；文革基残的厅级待遇人员每人每年5500.00元。

### 二、门诊就医如何报销：

在医保定点医疗机构就医的门诊费持社保卡可以直接享受门诊报销待遇，自费结算后不能再报销。药店购药的费用不能享受门诊报销待遇。

### 三、门诊报销定额享受的周期：

按一个自然年度结算，即每年1月1日至12月31日。

### 四、报销方法：

起付线300.00元可以使用社保卡内的门诊费，之后在门诊医疗费限额内，属于医保报销范围内的门诊费定点医疗机构垫付95%、个人承担5%。

### 五、办理外阜就医人员的报销

办理异地就医的享受保健待遇的教职工，必须在当地的、办理异地就医的指定医疗机构发生门诊费，起付线以上费用随时报销，在药店购药一律不能报销。

办理异地就医的其他教职工发生的门诊费，交校医院医保科，到自治区医保局冲减本人社保卡上的门

了助纣为虐的角色。**3)** 坚持用脑 晚年仍要坚持阅读、下棋、猜谜、吟诗作赋等脑力活动，使脑细胞始终处于活动兴奋状态，以减慢老化。**4)** 补充维生素 维生素B，叶酸可阻止动脉硬化；维生素B<sub>12</sub>可防止阿欠茨海默病（老年痴呆症的另一类型）的发生；维生素E能直接消除人体内的氧化物，保护脑细胞免受其害。**5)** 防治便秘 据专家对万余老人调查证实，长期便秘可使人的智力大为下降，并查明80%以上的老年痴呆症病人与便秘呈“正相关”现象。故消除便秘有保脑作用。**6)** 多听音乐 日本专家发现，音乐对脑波、血流、荷尔蒙等都会产生积极影响，并能刺激人的各种感觉，进而活跃脑功能。**7)** 多做运动 如叩齿运动可增加颜面及脑部的血流量；散步或慢跑等脚部运动可为大脑提供更多的“能量”；**8)** 手指运动可直接刺激脑细胞，所以多做手指运动，这样有利于脑保健。**9)** 吃点补药 单味中药有茯苓、红枣、麦冬、首乌、当归、莲子、山楂等，中成药有六味地黄丸等，女性更年期后可以酌情补充雌激素，但都要接受专科医生的指导，不可自行其是，以免弄巧成拙，补出毛病来。**10)** 戒烟忌酒 香烟中的尼古丁、镉、铅等有毒物，酒中的甲醇等，对它们“敬而远之”，以保安康。

渗出、并发脑血管疾病、并发周围神经炎、并发皮肤感染)需在门诊进行药物治疗的;

7) 肝硬化肝功能失代偿期并发严重疾病需在门诊进行药物治疗;

8) 系统性红斑狼疮需在门诊进行药物治疗的;

9) 帕金森氏病需在门诊进行药物治疗的;

10) 精神病需在门诊进行药物治疗的;

11) 慢性肾功能衰竭氮质血症期、尿毒症需在门诊进行药物治疗的;

12) 类风湿关节炎需在门诊进行药物治疗的;

13) 再生障碍性贫血需在门诊进行药物治疗的;

14) 骨髓增殖性疾病需在门诊进行药物治疗;

15) 结核病需在门诊进行药物治疗;

16) 冠心病(安装起搏器、置放血管支架及搭桥术后)需在门诊进行药物治疗;

17) 恶性肿瘤非放化疗(限危重病人)需在门诊进行药物治疗;

18) 硬皮病需在门诊进行药物治疗;

19) 银屑病需在门诊进行药物治疗;

20) 乙型和丙型病毒性肝炎(肝功能正常,携带病毒不需要治疗者除外)需在门诊进行药物治疗;

21) 肺纤维化需在门诊进行药物治疗的。

### 三、慢性病办理时间

1) 出院即可办理的病种(每月集中审批一次)尿毒症进行血液透析、器官移植术后使用抗排异免疫调节药物、癌症放化疗、癌症非放化疗、冠心病(安装起搏器、置放血管支架及搭桥术后)、结核六种疾病需在门诊药物治疗的。

视野缺损,脑梗塞的症状预兆多在一小时内自行恢复。这是视网膜中心动脉或分枝动脉因脑血流量减少引起闭塞所致,但尚未出现脑神经征象,可视为较早期脑梗塞预报信号。

三、频频打呵欠:这是脑动脉硬化逐步加重,管腔愈来愈窄,脑缺血缺氧日甚所致。据统计,脑梗塞的症状预兆在脑梗塞发作前5—10天内,频频打呵欠者,可达80%。所以千万别忽略这一信号。

四、扭颈手麻症:多发生头转向一侧刮胡子时,突感手指无力,剃刀落地,有的说话不清,1—2分钟后恢复。这是因为转头时,引起已经硬化的颈动脉扭曲,加重了狭窄的结果。这一现象,足以告诫人们,脑梗塞可随时发生。

五、短暂性脑缺血发作:即出现一过性偏瘫或单瘫,脑梗塞的症状预兆可能伴有失语,但持续时间短,多在24小时内完全恢复,这表明已有轻度脑梗塞。可把它当作脑梗塞的先兆。

六、老年人血压波动剧烈或激增:头痛头晕耳鸣加重,精神紧张或神疲嗜睡等症状,表示有可能发生出血性中风。

### 老年痴呆症(阿尔茨海默症)

老年痴呆症主要是指大脑中负责控制记忆与推理的区域发生病变,导致脑功能逐渐衰退,日常生活能力随之退化,无法参与公众活动,严重者大小便失禁,最后衰竭而死。大量研究资料表明,以下人群易遭受痴呆症之害,因而应列为重点预防对象:老年人;年

事越高，越要注意防范女性的危险性大于男性；有痴呆症家族史的人；有脑外伤史的人；文化水平低发病率比较突出。一般说来，老年痴呆症有以下早期表现：

1) 近事遗忘，即越近的事情越容易忘掉，甚至瞬间即忘，但对一些陈年旧事却记得很清楚。2) 说话迟钝或啰嗦。言语表达不流畅，含混迟钝，对一些无关的事纠缠不休。3) 定向障碍，经常出门后找不到回家的路，且记不清从何处来到何处去、去干什么等。4) 思维与判断能力差。经常忘记年月日，不知道自己存了多少钱，甚至连自己有几个子女也记不清。5) 主动性与条理性差。失去以往的积极主动性，变得消极被动不愿交往，料理家务无条理，做事颠三倒四。6) 敏感多疑。认为亲人对自己不好，子女不幸，怀疑自己的东西被家人或邻居偷窃，把自认为贵重的东西经常东藏西放，但实际上藏得并不隐蔽。7) 性格改变，情绪不稳。喜怒无常，易激怒或伤感，抑郁或欣快，戏谑、任性、自私、幼稚，或与孩子斤斤计较。8) 行为反常。将废物视为珍宝予以收藏；行动诡秘但动作愚笨；行为不检点，偷窃、撒谎、大小便不知避人或随地乱解；饮食不规律或白天睡觉夜间活动。老年痴呆症迄今为止尚无特效治疗方法。惟一可行的办法是“防”字当头。

具体概括 10 条建议，可供参考：1) 科学进餐，坚持低脂低盐、荤素搭配。防止动脉硬化医学研究表明，相当一部分痴呆症与脑血管硬化有关，称为血管性痴呆。因此，防止动脉硬化可减少痴呆症发生。2) 不用铝制炊具尸检发现，痴呆症病人脑内铝的含量是一般人的 4 倍。人体内铝的增多，铝制炊具无疑充当

诊医疗费。

以上政策如有调整，以自治区医保局的文件为准。

## 内蒙古农业大学教职工急诊报销须知

如因急症发生门诊费用，需在交费时出示社保卡，由医院直接结算，如未出示社保卡，所发生的费用自治区医保局不予报销。

## 内蒙古农业大学教职工门诊特殊慢性病办理须知

### 一、办理慢性病所提供的手续

办理门诊特殊慢性病手续需提供近两年三级医院住院病历复印件、病情诊断书，慢性病审批表（审批表内写清基本用药，用药必须符合所申报的病种并属目录范围内，由就诊医院医保科盖章，我校医院院长签字，学校办公室盖章。）交由校医院医保科统一办理。

### 二、慢性病病种范围

以下疾病均可办理慢性特殊疾病门诊就医审批手续

- 1) 尿毒症期进行血液透析的；
- 2) 器官移植术后使用抗排斥免疫调节药物的；
- 3) 癌症放、化疗的
- 4) 脑出血、脑梗塞恢复期（肌力在三级以下）

需在门诊进行药物治疗的；

5) 高血压Ⅲ期（即血压达到确诊高血压水平，合并脑血管外或高血压脑病、左心衰竭、肾功衰竭、眼底出血或渗出）需在门诊进行药物治疗的；

6) 糖尿病合并严重并发症（即并发眼底出血或

- 5、转院审批表原件；
- 6、医疗证历本；
- 7、为自治区医保局报销后，统筹支付超过2万元的、再到呼和浩特市健康保险公司二次报销，(1--5)请自留复印件。

#### 四、办理异地就医安置手续的教职工如何报销住院医疗费？

已办理异地安置的教职工，如需要住院治疗只能在选定的定点医疗机构发生住院费用，并在入院五天内电话告知校医院医保科(0471-4311629)，以便及时向内蒙古医保局备案，不及时备案的，内蒙古医保局一律不予报销。

##### 报销所提供的材料：

- 1、异地所发生的住院收据；
- 2、住院费用明细单；
- 3、诊断书原件(盖医院诊断章)；
- 4、住院病例复印件(盖病例复印专用章)；
- 5、异地就医审批表原件；
- 6、医疗证历本；
- 7、为自治区医保局报销后，统筹支付超过2万元的、再到呼和浩特市健康保险公司二次报销，(1--5)请自留复印件。

#### 内蒙古农业大学教职工参保职工每年有多少门诊费？

- |          |                    |
|----------|--------------------|
| 45岁以下    | 工资总额 × 3.1% × 12个月 |
| 45岁以上至退休 | 工资总额 × 3.3% × 12个月 |

## 老年人常见病征兆及预防

——及早发现防患于未然

### 心肌梗塞的前兆

心肌梗塞也是心脏病的一种，你知道心肌梗塞的前兆有哪些吗？哪些症状预示着心肌梗塞找上你呢？

#### 一、疼痛

为此种病症最突出的症状表现。发作多无明显诱因，且常发作于安静时，疼痛部位和性质与心绞痛相同，但疼痛程度较重，持续时间久，有长达数小时甚至数天，用硝酸甘油无效。病人常烦躁不安、出汗、恐惧或有濒死感。少数病人可无疼痛，起病即症状表现休克或急性肺水肿。

#### 二、休克

20%病人可伴有休克，多在起病后数小时至1周内发生。病人面色苍白、烦躁不安、皮肤湿冷，脉搏细弱，血压下降10.7KPa(80mmHg)，甚至昏厥。若病人只有血压降低而无其他症状表现者称为低血压状态。休克发生的主要因素有：由于心肌遭受严重损害，左心室排出量急剧降低(心源性休克)；其次，剧烈胸痛导致神经反射性周围血管扩张；此外，有因呕吐、大汗、摄入不足所致血容量不足的因素存在。

#### 三、心律失常

约75-95%的病人伴有心律失常，多见于起病1-2周内，而以24小时内为最多见，心律失常中以室性心律失常最多，如室性早搏，部位病人可出现室性心动过速或心室颤动而猝死。房室传导阻滞、束支传导



阻滞也不少见，室上性心律失常较少发生。前壁心肌梗塞易发生束支传导阻滞，下壁心肌梗塞易发生房室传导阻滞，室上性心律失常多见于心房梗塞。

#### 四、心力衰竭

梗塞后心脏收缩力显著减弱且不协调，故在起病最初几天易发生急性左心衰竭，出现呼吸困难、咳嗽、烦躁、不能平卧等症状表现。严重者发生急性肺水肿，可有紫绀及咯大量粉红色泡沫样痰，后期可有右心衰竭，右心室心肌梗塞者在开始即可出现右心衰竭。

#### 五、全身症状表现

有发热、心动过速、白细胞增高和红细胞沉降增快等。此主要由于组织坏死吸收所导致，一般在梗塞后 1-2 天内出现，体温一般在 38℃ 左右，很少超过 39℃，持续约一周左右。

### 脑梗塞的症状有哪些

脑梗塞疾病是一种发病率高，起病较急的疾病。这种疾病在前期会有一些疾病前兆，由于表现不明显，因此很容易被人，应及时发现一些预兆及时救治：

一、在眼前突然出现突然单眼失明或视物不清，数秒后能恢复，不伴恶心、呕吐、意识障碍和肢体瘫痪。这是颅内血流量减少或微小血栓通过视网膜动脉引起的。因为，眼动脉是颈动脉的第一条分枝，对颈动脉硬化、狭窄、缺血最敏感，所以黑蒙可以看作是脑梗塞的最早警报信号。

二、短暂性视力障碍：阵发性发作视物模糊或

2) 每次办理一次的病种

除上述六种病种外，其它病种均在每年九月份交由校医院医保科统一办理。

### 内蒙古农业大学教职工住院费报销须知

参保教职工在呼和浩特市医保定点医疗机构住院，只需向医院出示医疗证历本及本人的社保卡，出院后由就诊医院直接结算。

关于转外地治疗医疗费报销

#### 一、参保教职工如何办理转院手续？

参保教职工因病需要转上一级医院诊治的，由呼和浩特地区三级以上医院开具转院诊治备案登记表，经校医院，分管校长审批后，加盖内蒙古农业大学公章，交校医院医保专管员，由医保专管员到内蒙古自治区医疗保险管理局办理进一步审批手续，之后方能转院治疗。

#### 二、转院后能报销那些医疗费？

- 1、转诊医院发生的入院前七天的门诊检查费；
- 2、转诊医院发生的住院医疗费；
- 3、在转院的当地发生的其他医院的医疗费不能报销。

#### 三、转院报销要提供的材料：

- 1、转院所发生的住院收据及院前七天的门诊费发票，门诊大型检查要附检查的报告单；
- 2、住院费用明细单；
- 3、诊断书原件（盖医院诊断章）；
- 4、住院病历复印件（盖病例复印专用章）；

有结算功能的个人账户银行行卡。

## 老年人养生保健知识

### ——学会调理自己，远离疾病困扰

#### 经常做这 12 个动作可以防病治病

根据中医理论，人体内的经络就像一个纵横交错的交通网，联系着各大脏腑、沟通气血。下面 12 个简单易学的日常保健小动作，帮您从头到脚抵御疾病入侵。

- 1.【搓：搓面庞，洁脏腑】两手轻轻地贴住脸颊，向上、向外搓摩，然后手指由内而外轻按眼角鱼尾纹处，最后用两掌心交替在额头从下向上摩擦，至脸部发热微红即可。脸上有伤口或明显痤疮时，要注意避免此动作。
- 2.【梳：常梳头，头不白】梳头时从一侧鬓角开始，逐渐过渡到头顶，再到另一侧鬓角。注意动作轻柔，每天 200 次左右，感觉头皮发热即可。梳子不要太尖利，以木梳或牛角梳最佳。
- 3.【熨：熨双眼，能明目】双手搓热后，用掌心轻捂眼睛。两眼自然闭合，眼球先顺时针慢慢转动几周，再相应地逆时针转动，时间控制在 5 分钟左右。掌心的温热，再加上眼球的转动伸拉，会加快眼部代谢，改善视力。
- 4.【扬：扬脖颈，护颈椎】脖颈扬起、挺胸抬头，下颚向前探出；收回下颚、微微低头，再抬头挺胸重复动作。练习时越慢越好，每次 8—10 次为宜。含颈

孩子想你了可能连打电话的时间都没有。千万不要为这种事较真儿，拿自己去做比照。记住：抱怨多了会“两败俱伤”。如果不给孩子一个“花时间”的宽松环境，今后看你的次数只能越来越少。

#### 【五要切记】

自愿付出时别想着回报，不要总把为别人做的那些事挂在嘴上。帮子女做饭洗衣、照看孩子没有不叫苦的，但千万别当着子女的面倾诉。理解不理解的要多些淡定，权当是为社会做了义工。记住：“付出”是送给别人的东西，千万不要想着再“找补”回来，那会让所有人都不愉快。

#### 【六要切记】

不要总想着改变别人。邻家女孩乍暖还寒就穿上了短裙丝袜，那是姑娘喜欢“美丽冻人”；老伴做事儿丢三落四，无法完美，那是多年难改的“顽疾”。其实，每人都有自己的习惯和活法，原本没有绝对的错对。改变不了别人就试着变变自己，其实你自己也很难改变。与其这样，不如来个和平共处，淡然处之总比指手画脚让人喜欢。

#### 【七要切记】

待人处事别太抠门儿，钱多钱少都要有个爽快大度。对亲朋好友自不必说，就是子女买来东西孝敬，也一定要说声谢谢、想着付钱。虽然很多人都不缺钱儿，但咱要的就是那种坦然。记住：世上没有免费的午餐，享受和谐快乐也要掏银子出本钱。把数得过来的养老金花出学问可是一种智慧，“人死了钱没花完”真不如生前开明大义些；把积蓄全花光了也不是个办法，毕竟“人没死钱先没了”会更悲哀。

## 【八要切记】

邈邈邈邈不是小事儿。人老了懒点可以，但千万别懒在穿衣戴帽、洗涮卫生上。你要保持艰苦朴素的革命传统也可以，但要记着整洁干净。这年头世界都变成了地球村，国与国、人与人的关联更加紧密，别因为自己的邈邈影响了家庭的生态。要知道你的卫生、你的穿戴不是你自己的事，那是家庭的招牌和子女的脸面。你不在乎不行，因为有太多的人在乎。

## 【九要切记】

千万别像存钱那样存着破烂儿。有道是“破家值万贯”，那是上个世纪前的说法儿；见什么都稀罕，那是老化的征兆。当下留存东西不能看有用没用，要看常用不常用。不常用的东西，真用的时候不一定记得起，记得起也不一定找得到，所以还是早早处理掉的好。大件的東西得赶快更新，说不定以后花钱撵它走都不容易。家里的东西究竟是多是少，先看看你家的“踢脚线”能露出多少就立马知道。

## 【十要切记】

别老想着靠子女，消除寂寞根本还在自己。老年人要练好自己的车，即使独守长夜，也要勇敢地往前走。广交朋友、储蓄友谊才是老年人应当尽早做的事情。当你不能再嬉戏走动时，依然可以给新朋友打个电话，去交流喜欢的美好话题。做好自己才不会寂寞，因为今生只有一个人能永远与你在一起，那就是你自己。

退休后 工资总额  $\times 3.5\% \times 12$  个月  
(工资总额为上一年度 12 月份工资前五项总和)

## 一年可以报销多少医疗费？

参保职工一年内所发生的医疗费，统筹基金支付 20.5 万元、大额医疗保险基金支付 10 万元、公务员医疗补助 7.5 万元，合计报销 38 万。

## 补充医疗保险报销

### 1、什么情况下可以报销补充医疗保险？

参保教职工一个年度内发生的住院医疗费用，基本医疗保险和大额医疗保险统筹基金、公务员医疗补助累计支付超过 2 万元（含 2 万元）以上，医疗费总额扣除基本医疗和大额医疗保险统筹基金支付、公务员医疗补助、其他费用和超标准床位费后需由参保教职工负担的费用，补充医疗保险予以赔付。

### 2、报销补充医疗费用所提供的材料

补充医疗保险需要教职工本人或家属自行办理，因需要向呼和浩特市健康保险公司提供本人身份证及银行卡的原件，校医院不再负责办理。

- (一) 医疗保险证历本和社会保障卡；
- (二) 身份证原件及复印件；
- (三) 出院结算收费专用收据原件及费用明细单，转异地治疗的提供医疗保险基金支付清单及费用明细单；
- (四) 住院病历复印件；
- (五) 参保职工本人与身份证信息一致的、具



拉刺激这些静脉，对相应肺腑起到保健作用。

11.【抬：抬小腿，血流畅】抬头挺胸坐直，收紧小腹，慢慢抬起一条腿，使之与端坐着的身体尽可能地保持直角，坚持5—10秒后换另一条腿；也可以双脚脚跟同时抬起，坚持一会儿再放下，并重复这一动作。

12.【踮：踮脚跟，练平衡】全身放松，双脚并拢站立，两脚跟慢慢向上提起，注意脚趾抓地、脚跟尽力上抬；头部自然上顶，肩臂松沉；然后轻轻地颤动足部。该练习可以直接刺激足跟，锻炼足底和小腿肌群，改善足跟痛等不适。

## 如何饮食搭配降低“三高”高血脂、高血压、高血糖

三高指高血脂、高血压、高血糖的总称。三高严重危害人类健康，病发人群多在老年人，降三高除了药物治疗，还可以通过饮食来治疗或缓解：

### 高血脂：

有关专家总结两句话“一、二、三、四、五”和“红、黄、绿、白、黑”：

“一、二、三、四、五”：一.是指每日饮1袋牛奶，内含250毫克钙，既补充了钙和蛋白质，又减少了高血脂的发病机会。二.是建议结合用决乌汤茶这种经典中医组方茶，长期饮用可以起到很好的防治效果。三.是指每日进食3份高蛋白质食品，每份可为瘦肉50克，或鸡蛋1个，或鸡鸭肉100克，或鱼

烦恼，有损自身的心理健康。

### 【二戒“高兴过度”】

高兴本来是好事，但要防止“乐极生悲”，特别是当生活中有突如其来的好事降临时，例如：“久别亲人团聚”、“摸彩中了大奖”等等。高兴过度会引起大脑中枢兴奋性增强，使交感神经过度亢奋，这对患有心脑血管疾病的人来说尤其不利。

### 【三戒“悲伤过度”】

当人们遭遇不幸时，应当学会调解、控制自己的情绪，故友离散、亲人谢世、朋友反目、恋人分手等等，都会给人心理上造成严重打击。

此时我们切勿钻入牛角尖，更不要沉湎其中不能自拔，要学会摆脱，用向好友倾诉、向心理医生咨询等方法，尽快使自己走出心理危机。

### 【四戒“过度消极”】

当生活中出现失误时，可能会导致有些人产生自我否定的心理或极其消沉的情绪，严重者甚至自暴自弃。这种做法实不足取，因其对心理健康十分不利。

### 【五戒“过度愤怒”】

生活中出现矛盾是人们经常遇到的事情。此时，最好避免激烈的争吵，更不要三句话说不到一起便“怒发冲冠”、“拍案而起”，这种做法不但不利于解决问题，反而会激化矛盾。况且，发怒就像“双刃剑”，既伤别人也会伤及自己，正如人们常说的“气大伤身”。此时不如先冷静下来，“退一步海阔天空”，这对矛盾的双方都有好处。

### 【六戒“过度抠门”】

人生苦短对，自己不要过度抠门，若只想着省下

钱来留给儿孙，就会惯坏他们，使他们成了“啃老族”，记住：“儿孙自有儿孙福”。

## 老年人要“10个切记”

### 【一要切记】

岁数大了不是本钱，就是岁数不值钱。心里千万别有那么多的“应该”或者“不应该”。喊你声“老头儿”没什么错，叫你声“老先生”是对方的教养，并不关你什么事。年轻人凭力气抢先占优，那是生物本能；有人给你让个座，一定要记着说声“谢谢”，那是有幸碰到了大好人。

### 【二要切记】

“想当年”不是人人都爱听的话。如今不是忆苦思甜的年代，没人愿意享受你的光荣历史和坎坷经历。时代毕竟不同了，你吃过的野菜，现在变成了高档佳肴；你垦荒造田，现在成了破坏生态。红军煮皮带充饥的故事，让年轻人没法理解，放到现在煮一根皮带总没有炖几斤肉来得经济。

### 【三要切记】

少管闲事，特别是家中的“闲事”。孙辈的教育是子女的事，不是你的责任。如今都是“奥特曼”“灰太狼”年代了，你还在讲“从前有座山，山上有个庙……”，那才叫毁人不倦！与子女相处，千万不要喋喋不休，子女征求你的意见就是敬重，要主动追求个清闲自在。

### 【四要切记】

“年轻人一定比你忙”。你想孩子了可以打个电话，

椎病的人，动作更要轻柔，需量力而行。

5.【绕：绕胳膊，活关节】将两手自然放于肩上，向左转腰，右臂前摆绕肩关节转动、左臂后摆转动，两肘前后拉开成一字，然后反方向练习。开始做时动作可能会不标准，此时切莫心急，应量力而行、循序渐进。

6.【旋：旋手腕，防僵硬】取一根木棍，中间用绳子系好后悬挂到高处；双手分别握住木棍两边，不断旋转木棍，使绳子拧紧；接着反向转动手腕，解开绳子。通过充分旋腕，可刺激心经的神门穴，肺经的太渊穴等重要穴位，在舒筋活血的同时还能保健心肺。

7.【扩：扩胸膛，强呼吸】双手各握哑铃，直臂合于胸前，再向两侧打开。整个过程手臂不要弯曲，这样一开一合扩展20—30次，让整个胸腔随之开合。需注意，老年人不适合举重物，可用矿泉水瓶装上谷物等代替哑铃进行练习。

8.【牵：牵引腰，老的慢】跪撑在床或垫子上，上体前俯，手臂尽可能地向前伸直，争取让下颌能够接触到床面；臀部尽量向后坐，形成前后两个相反的作用力，从而充分拉伸脊柱，但要尽量缓慢。

9.【摆：摆尾闾，下盘稳】开步轻松站立，先向左摆动髋关节，再向右摆动，然后逆时针绕一圈，再顺时针绕动。如此循环十几次，不仅可以保护髋关节和股骨头，还可通调气血。切记不要在刚吃饱饭后马上练习。

10.【走：多快走，耐力好】快步走时，全身肌肉会变成一个个的“泵”，通过有规律地收缩与舒张，不断挤压、促进末梢血液回流心脏，推动全身气血的运行。此外，腿部还分布着肾经、膀胱经等，走动能牵

## 大蒜

每天吃半颗黑蒜头(整头更好),可帮助某些人降低10%的胆固醇,而且还能降低血压。蒜头里有益健康的活性成分是---蒜氨酸。

## 洋葱

洋葱是极少数含有前列腺素A的蔬菜,前列腺素A是一种较强的血管扩张剂,能够软化血管,降低血液黏稠度,增加冠状动脉血流量,促进引起血压升高的钠盐等物质的排泄,因此既能调节血脂,还有降压和预防血栓形成的作用。

## 茄子

茄子皮内含有丰富的维生素P,有显著的降低血脂和胆固醇的功能。维生素P还可以增加毛细血管的弹性,改善微循环,具有明显的活血、通脉功能。

## 海带

可使动脉脂质沉着减少;而海带中的碘和镁,对防止动脉脂质沉着也有一定作用。

## 大豆

每天吃100克豆类,可降低血胆固醇,特别是与动脉粥样硬化形成有关的低密度脂蛋白降低明显。

## 辣椒

辣椒含维生素C可以改善机体微循环,减低毛细血管脆性,同时维生素C还能够降低胆固醇的含量,是一种天然的降脂食物。

## 膳食举例

早餐,豆浆200毫升,蒸饼50克,煮熟黄豆10克;中餐,标准粉、玉米粉两面馒头100克,米稀饭

如各种豆制品、糙米、白菜、韭菜等。含糖低的蔬菜包括西葫芦、冬瓜、南瓜、青菜、青椒、茄子。西红柿含糖量低,既可以做蔬菜也能当水果食用,是高血压患者的最佳选择。

2. 还要注意多补充含钙的食物。如虾皮、海带、排骨、芝麻酱、黄豆、牛奶等,这些含钙高的食物可以稳定血糖值。富含硒的食物也可以有效控制血糖,因为硒与胰岛素有相同的调节糖代谢的生理活性,这些富硒食物包括鱼、香菇、芝麻、大蒜、芥菜等。

3. 高血糖患者一定要严格控制烟酒的摄入,这些不良的生活习惯,会导致血糖升高,诱发多种器官疾病。

4. 高血糖患者应该遵循“迈开腿,管住嘴。”的方法去生活,即多锻炼,科学饮食,在不影响营养摄入的情况下少食。

## 高血压

### 高血压患者的饮食宜忌

1. 碳水化合物食品:适宜的食品——米饭、粥、面、面类、葛粉汤、芋类、软豆类【应忌的食品】番薯(产生腹气的食品)、干豆类、味浓的饼干类

2. 蛋白质性食品:适宜的食品——脂肪少的食品(嫩肉肉、牛、猪的瘦肉、白肉鱼)、蛋、牛奶和牛奶制品(鲜奶油、酵母乳、冰淇淋、乳酪)、大豆制品(豆腐、纳豆、黄豆粉、油豆腐、青菜丝豆腐)。【应忌的食品】脂肪多的食品(牛、猪的五花肉、排骨肉、

鲸鱼肉、鲱鱼、鳗鱼、金枪鱼等)、加工品(香肠等)。

3. 脂肪类食品: 适宜的食品——植物油、少量橄榄油、沙拉酱。【应忌的食品】动物油、生猪油、熏肉、油渍沙丁鱼

4. 维生素、矿物质食品: 适宜的食品——蔬菜类(菠菜、白菜、胡萝卜、番茄、百合根、南瓜、茄子、黄瓜等纤维少的), 水果类(苹果、桃、橘子、梨、葡萄、西瓜等), 海藻类、菌类、水果类、蔬菜类生吃会产生腹气, 必须软煮或做成酱。【应忌的食品】纤维硬的蔬菜(牛蒡、竹笋、玉米)、刺激性强的蔬菜(香辛蔬菜、如芥菜、葱、芹菜类)。

5. 其他食品: 适宜的食品——淡红茶、酵母乳饮料。【应忌的食品】香辛料(辣椒、芥末、咖喱粉、酒类饮料、咖啡、浓红茶等)、碳酸饮料、盐渍食品(咸菜类、咸鲑鱼、咸鱼子、腥鱼子、糖酱油煮的菜、酱菜类)。

## 学会养成一种健康的心态

### 老年人要学会“六戒”

#### 【一戒“过度关爱”】

有些家长对孩子可谓爱到极致, 他们的爱呈现一种令人费解的分化状态: 在生活上对孩子关心得无微不至、事必躬亲, 在精神上却对孩子过于专制、强加于人。不要将自己年轻时未能实现的愿望寄托在孩子身上, 他们堆积起的这份“厚爱”, 不但给孩子造成过重的精神负担和心理压力, 不利于培养孩子独立自主的能力, 同时也给自己平添了许多不必要的压力和

虾 100 克, 或豆腐 100 克, 以每日早、中、晚餐各 1 份为宜; 四. 是指“不甜不咸, 有粗有细, 三四五顿, 七八成饱”即每天可吃 3 顿、4 顿或 5 顿, 每顿可吃七八成饱。五. 是指每日进食 500 克蔬菜和水果, 一般每日吃 400 克蔬菜, 100 克水果。

“红、黄、绿、白、黑”: “红”是指每日可饮红葡萄酒 50-100 毫升, 有助于升高血中高密度脂蛋白, 可预防动脉粥样硬化。还要每日进食 1-2 个西红柿, 除去脂降压外, 还可使男性前列腺癌的发生率降低 45%。“黄”是指胡萝卜、红薯、南瓜、玉米等, 每天要适量食用其中的一种。“绿”是指饮绿茶水和食用深绿色蔬菜, 它们所含的维生素 C、茶多酚、茶碱等, 有去脂降压等多种功用。“白”是指燕麦片(或燕麦粉), 每天可适量服用, 一般每日用 50 克水煮 5-10 分钟, 兑入牛奶中合用, 可起降血脂的作用。“黑”是指黑木耳或香菇等, 每天可用黑木耳 10 克, 或香菇 100 克, 泡发后, 烹调入菜肴中服用, 有降低血脂等功用。

#### 灵芝

灵芝单用或与降血脂药合用可降低血清胆固醇、三酰甘油和低密度脂蛋白, 升高高密度脂蛋白。同时, 还能降低全血粘度和血浆粘度, 鱼类

鱼类所含的饱和脂肪极低, 尤其是来自深海的冷水鱼类, 含有大量的 W-3 脂肪酸, 胆固醇和三酰甘油的含量, 可降低血液粘稠度均有降低, 而且还有降低血压的作用。



内壁沉积。

## 苦荞

苦荞中含有的生物类黄酮对血脂的降低有一定作用，另外苦荞中的叶绿素和维生素及其他活性物质能带走多余的脂肪，减少脂类在体内的合成，促进胆固醇的分解，抑制肝内脂质的合成

## 山楂

山楂含有三萜类、生物类黄酮和丰富维生素C成分，具有扩张血管壁、降低胆固醇和甘油三酯以及降低血压等作用。另外，还含有山楂酸、柠檬酸，均有显著的降血脂功效，

## 苹果

苹果是人们容易忽视的“降脂果”，它的降脂作用源于其中丰富的果胶，这是一种水溶性膳食纤维，能与胆汁酸结合，像海绵一样吸收多余的胆固醇和甘油三酯，并帮助其排出体外。

## 香蕉

香蕉味甘性寒，具有较高的药用价值。含有丰富的去甲肾上腺素、5-羟色胺及二羟基苯乙胺，主要功用是清肠胃，治便秘，并有清热润肺、止烦渴、填精髓、解酒毒等功效，香蕉的果柄却具有降低胆固醇的作用。

## 猕猴桃

猕猴桃富含精氨酸，能有效地改善血液流动，阻止血栓的形成，对降低冠心病、高血压、心肌梗塞、动脉硬化等心血管疾病的发病率有特别功效。猕猴桃含有维生素C、E、K等，属营养和膳食纤维丰富的低脂肪食品。

## 水果蔬菜

食用大量的水果、蔬菜、水溶性纤维有利于降低胆固醇。淡水溶性纤维(如全麦麸)能预防便秘，但对降低胆固醇没有助益。含水溶性纤维的食物有豆子、枣、草果、无花果、干梅子、花椰菜、燕麦麸等。干梅子内含60%属于可溶性的果胶、黄豆及其制品也具有同样的功效，魔芋食品中也含有大量的水溶性纤维。

## 饮食应注意：

### 咖啡、茶

咖啡因会增加体内的胆固醇。因此，应注意尽量少喝咖啡、茶，并禁服含有咖啡因的药物。食物的烹调方式。

在烹调动物性食品中，绝对避免油炸。较适宜的方法是蒸和烤，这样才能使食物中的油脂滴出。

### 食物多样

食物多样、谷类为主 精细搭配，粗粮中可适量增加玉米、莜面、燕麦等成分，少食单糖、蔗糖和甜食。多食新鲜蔬菜及瓜果类。保证每天摄入400-500g，以提代充足的维生素、矿物质和膳食纤维。

### 多吃蔬菜、水果和薯类

多吃蔬菜、水果和薯类 多吃蔬菜与各种水果，注意增加深色或绿色蔬菜比例，大蒜和洋葱有降低血清TC，提高HDL-C的作用，可能与其含有硫化物有关。香菇和木耳有多糖类物质，也有降低血清TC及防止动脉粥样硬化的作用。

## 常吃奶类、豆类及其制品

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源，高血脂患者奶类以低脂或脱脂类为宜。豆类是我国的传统食品，含丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B1、维生素B2、烟酸等，且大豆及其制品还有降胆固醇的作用。

## 经常吃适量鱼、禽、瘦肉

经常吃适量鱼、禽、瘦肉、少吃肥肉和荤油 多吃水产尤其是深海鱼，争取每周食用2次或以上；肉汤类应在冷却后除去上面的脂肪层，少用动物脂肪，限量食用植物油等。轻度血浆TC升高者，膳食胆固醇摄入量<300mg/d。血浆胆固醇中度和重度升高者，饮食中胆固醇摄入量<200mg/d。禁食肥肉、动物内脏、人造黄油、奶油点心等。

## 高血糖

对于高血糖患者的饮食禁忌，历来非常之多，致使很多高血糖患者战战兢兢，吃什么就怕一个不小心血糖就会往上升。其实不必过度紧张，只要掌握合理的科学饮食，一样可以吃出健康，轻松降糖。专家医师黄桂清主任，为高血糖患者介绍了如何健康饮食的一些常识。

1. 是控制甜食摄入，一些含糖量高的水果也要忌口，因为葡萄糖、蔗糖进入血液后，能血糖升高，一些蔬菜比如白薯、土豆、藕也要少吃。高血糖患者可以多吃高纤维食物，可以有效促进机体的糖代谢。比

50克，瘦猪肉25克，炒青椒100克，炒豆角100克；晚餐，米饭150克，小白菜100克，熬豆腐50克，粉条10克，鲤鱼20克，土豆丝100克。全日烹调用油12克。

## 黑蒜

为常用食疗方法，因其安全绿色食疗方法广受患者欢迎，对调节血脂浓度恢复血脂平衡效果非常好，另外对血糖及血压的调节控制也有很好的恢复作用。

## 菜花

菜花有白、绿两种，绿色的也叫西兰花。两者的营养价值基本相同，菜花热量低，膳食纤维含量很高，还含有丰富的维生素和矿物质，因此它又被称为“天赐的良药”。

## 苦瓜

苦瓜性凉味苦，含有较多的苦瓜皂甙，可刺激胰岛素释放，有非常明显的降血糖作用，苦瓜中维生素B1、维生素C和多种矿物质的含量都比较丰富，能调节血脂、提高机体免疫力的作用，又有“植物胰岛素”的美称。

## 芹菜

中医认为芹菜性凉。芹菜含有丰富的维生素和矿物质，芹菜含有较多的粗纤维，能增强胃肠蠕动，有很好的通便作用，能帮助排除肠道中多余的脂肪。

## 绿豆芽

绿豆本身就是一种很好的降胆固醇食物，而在它发芽过程中，维生素C可达到绿豆原含量的六七倍之多。大量维生素C可促进胆固醇排泄，防止其在动脉