

九九重阳 感恩敬老

编者按 尊老爱老、敬老助老是中华民族的传统美德。重阳节,又是我国“敬老节”。老年人的健康、养生一直是备受关注的课题。让我们一起关注老年人的身体健康与心理健康。

重视老年人身体健康

农历九月初九,重阳节,时令也进入了深秋。气候逐渐转凉,老年人要多注意各种疾病的发生,做到及早预防。

深秋易发疾病

心脑血管疾病

心脑血管疾病是老年人常见病、多发病,老年人要提防心脑血管疾病的发作。因为天气变冷会使人的血管收缩,而且早晚温差大,一冷一热容易导致血管痉挛,使血压增高或不稳定,心脏负担加重。因此,老年人要注意保暖,适当活动;保持情绪稳定,避免精神紧张和情绪激动;注意劳逸结合,多吃富含纤维素的食物,还要定期进行心脑血管系统体检,平时适当选用一些溶栓、降脂、扩血管和防心肌缺血、缺氧的药物。

呼吸道疾病

秋季气候不稳定,老年人容易患上呼吸道疾病。呼吸道疾病往往会成为其他疾病的主要诱发因素,会导致慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、冠心病、高血压、糖尿病等疾病发病。在预防方面,原有慢性支气管炎的老人要加强个人防护,避免感染上呼吸道疾病。要注意天气变化,及时增减衣服,避免与感冒患者接触。饮食上,不吃辛辣刺激、油腻、易过敏的食物,忌烟酒。

关节炎、风湿

在秋冬季,要避免风寒湿邪侵袭。防止受寒、淋雨和受潮,关节处要注意保暖,不穿湿衣、湿鞋等;不要贪凉、喝冷饮及卧居湿地等。另外,劳动或运动后,内衣汗湿应该及时更换,不可汗未干便入水洗浴;垫被、盖被应勤晒太阳,以保持清洁和干燥。

胃病

天气转凉,人体受寒冷刺激后血液中的组织胺增多,胃酸分泌旺盛,胃肠发生痉挛性收缩,机体抗病力及适应性也随之降低,故有胃病的老年人冬季容易旧病复发,甚至引起胃出血、胃穿孔等严重并发症。所以,老年人要特别注意胃部保暖,饮食宜选温软、淡素及易于消化的食物为好,并做到少食多餐,忌食生冷,戒除烟酒,积极参加体育锻炼,改善胃肠血液循环,减少胃病发病机会。

保健有良方

合理膳食,均衡营养

老年人饮食要定时、定量,每日食物品种应包含粮谷类、杂豆类及薯类(粗细搭配),动物性食物,蔬菜、水果,奶类及奶制品,以及坚果类等,控制烹调油和食盐摄入量。建议老年人三餐两点,一日三餐能量分配为早餐约30%,午餐约40%,晚餐约30%,上下午各加一次零食或水果。

适度运动,循序渐进

老年人最好根据自身情况和爱好选择轻中度运动项目,如慢跑、太极拳等。上午10时至11时和下午3时至5时为最佳运动时间,每次运动时间30分钟至60分钟为宜。

保持良好睡眠

每天最好午休1小时左右。如果长期入睡困难或有严重的打鼾并呼吸暂停者,应当及时就医。如使用安眠药,请遵医嘱。

定期监测血压

测前应当休息5分钟,避免情绪激动、劳累、吸烟、



憋尿。每次测量两遍,间隔1分钟,取两次的平均值。高血压患者每天至少自测血压3次(早、中、晚各1次)。警惕血压晨峰现象,防止心肌梗死和脑卒中;同时应当避免血压过低,特别是由于用药不当所致的低血压。

定期监测血糖

老年人应该每1至2个月监测血糖一次,不仅要监测空腹血糖,还要监测餐后2小时血糖。糖尿病患者血糖稳定时,每周至少监测1至2次血糖。老年糖尿病患者血糖控制目标应当适当放宽,空腹血糖小于7.8毫摩尔/升,餐后2小时血糖小于11.1毫摩尔/升,或糖化血红蛋白水平控制在7.0%至7.5%即可。

预防跌倒

老年人要不断强化自我保健意识,学习自我监护知识,掌握自我管理技能,早期发现和规范治疗疾病。

老年人90%以上的骨折由跌倒引起。平时应当保持适度运动,佩戴适当的眼镜以改善视力,避免单独外出,室内要有序摆放物品,增加照明,保持地面干燥及平整。

注意补钙

注意膝关节保暖,避免过量体育锻炼,尽量少下楼梯,控制体重以减轻下肢关节压力。

增加日晒时间。提倡富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食,通过步行或跑步等适度运动提高骨强度。

定期体检

老年人每年至少做一次体检,积极参加由政府和大中型医院等组织的普查,高度重视异常肿块、肠腔出血、体重减轻等癌症早期危险信号,一旦发现异常应当去肿瘤专科医院就诊,发现癌症要去正规医院接受规范化治疗。

本版综合整理

关注老年人心理健康

广 敏

夕阳无限好,人间重晚晴。儿女们别忘了常回家看看,及时关注父母的心理健康。

生理变化和常见心理障碍

根据世界卫生组织定义,65岁至74岁是年轻的老年人,75岁至89岁才是真正老年人,90岁以上是长寿老人。人到了老年,身体各器官逐渐衰老,生理机能逐渐衰退。

老年人由于社会生活及家庭环境改变,社会交往日趋减少,或受到慢性疾病的困扰及死亡的威胁,使他们产生抑郁孤独、恐惧焦虑、敏感猜疑、自责内疚等一系列的心理问题。这些常见的心理障碍又严重干扰和损害老年人的生理功能,从而加速衰老和促使老年性疾病的发生和发展。

心理健康是长寿的基石

心理健康是老年人保持良好健康状态最主要、也是最重要的保障。保持良好的心态,心情舒畅,心胸宽广,对生活充满信心,对人生抱有希望,就是真正踏上了健康之路。

我国古代著名的思想家、教育家孔子,在那个时代的生活环境中,能够活到70多岁的高龄,其长寿的原因之一是注重心理健康。孔子提倡心胸坦荡,刚毅坚强,反对患得患失、怨天尤人的精神状态。他认为,老年人更应淡薄名利,如果在身体虚弱时还竭力去追求名利,往往得到的是苦恼和烦闷,甚至是疾病。因此,老年人不仅仅要关注自己的身体健康,更应该关注

自己的心理健康。

如何保持心理健康

善良:

心存善良,就会以他人之乐为乐,就会与人为善,乐于友好相处,光明磊落。心存善良的人,心中就常有愉悦之感,会始终保持泰然自若的心理状态。

宽容:

宽容是一种美德,是一个人良好的心理表现,它不仅包含着理解和原谅,更显示一个人的气度和胸襟。一个不会宽容、只知苛求的人,其心理往往处于紧张状态,从而导致神经兴奋、血管收缩、血压升高。因此,学会宽容,就等于给自己喝上一碗“心灵鸡汤”。

乐观:

乐观的情绪是一种积极向上的性格和心境,可以激发人的活力和潜能。老年人都经历生死离别,悟透了人生的真谛。因此要保持心情豁达,乐观向上,让生活中充满正能量,逾越困难,远离悲观。

淡泊:

淡泊更是一种崇高的境界和心态,淡泊使人始终保持一颗平常心,就不会在世俗中随波逐流,追逐名利,更不会对世事牢骚满腹,攀比嫉妒。

家家有老人,人人都会老。尊老爱老、敬老助老是中华民族的传统美德。重阳节,祝愿天下所有的老人快乐健康长寿。

治疗等干预手段。

放下思想包袱:疲惫感无法缓解,有可能是由于思想负担比较重,比如担心业绩不达标、怕自己的工作表现得不到领导认可等。长此以往,内心会感到非常疲惫。所以,要放下思想包袱,不要有太多顾虑,相信自己。

进行体育锻炼:适当的低强度有氧运动可以促进脑内合成有益的化学物质,如内啡肽、多巴胺等。这些物质可以使人精神振奋,心情愉悦,增强幸福感,改善睡眠,有效缓解疲惫,增强机体免疫力。

注意饮食均衡:营养摄取须均衡,不挑食不偏食,不暴饮暴食。补充镁元素可以缓解神经、肌肉的紧张,补充维生素B和维生素E有助消除疲劳、缓解抑郁。建议多吃鸡肉、鱼肉、水果、粗粮等食物。

采用放松疗法:冲热水澡和用热水泡脚能够促进血液循环,迅速缓解疲劳。听听舒缓的音乐,可以让紧张的内心得到放松。正念冥想也是一种不错的方法,即有意识地对正在做的事情进行深度关注。专注于当下,不主观评判,只是简单地觉察正在发生的事情,如实接纳正在发生的这个事实。

多向亲友倾诉:当你觉得工作和生活压力太大,心理负担过重时,请不要自己硬扛。多向好朋友和家人倾诉,获得支持与鼓励,提升自信心,使自己早日摆脱陷入困境的窘迫与焦虑。

天气渐冷,大家都忙着“贴秋膘”。羊杂汤、炖牛杂、毛血旺、卤煮等食物成为许多人的热衷选择,这些食物令人闻之便垂涎欲滴。但也有人问牛杂、羊杂这类边角角的肉到底脏不脏?能不能放心吃?

人们担心这些动物“杂碎”主要是因为肝、肾、肠、肚等是新陈代谢、盛放食物和食物残渣的地方,如果清洗处理不当会导致食物异物污染、血液残留等。

对此问题,主要是看如何处理这些食材,针对不同的动物内脏(以肾、肺、大肠为例)有不同的处理办法:

1. **肾:**撕去外表的膜,切成两半后去除中间的白筋。
 2. **肺:**将肺的主血管对准水龙头,进行灌注,反复清洗4次至5次,直至肺叶发白,焯水后去掉肺管。
 3. **大肠:**将肠里外翻洗,用盐和淀粉反复揉搓,去除黏液和异味,并用刀去除肠壁上的脂肪。
- 所以无论是哪个部位,只要清洗得当,便不必担心“脏不脏”的问题了。

“杂碎”能吃多少

动物内脏因为含有很多对人体有益的维生素和矿物质,如维生素A、维生素B1、维生素B2、血红素铁、硒等,因此推荐每月吃2次至3次动物内脏,每次摄入量50克左右,可以补充这些维生素和矿物质。

动物的这些“杂碎”虽美味,但不宜多吃,且对某些特定人群而言,尽量不吃,原因如下:

1. **毒素残留**
内脏尤其是肝、肾等是代谢器官,可能有代谢废物和重金属蓄积。
 2. **高胆固醇**
动物内脏胆固醇含量比较高,吃过量会导致血脂高,可能会引发心血管疾病。因此肥胖、高血脂、高血糖以及患心血管疾病的人群不宜吃。
 3. **高嘌呤**
动物内脏是高嘌呤食物,高尿酸血症患者和痛风患者不建议食用,易引发痛风。
 4. **高维生素A**
“杂碎”中维生素A含量最高的是肝脏,如每100克猪肝维生素A含量为4972微克,是每日推荐摄入量的6倍多;而每100克牛肝和羊肝维生素A含量分别为20220微克和20972微克,是每日推荐量的25倍多。因此食用过量会引起维生素A中毒。
- 此外,对牛羊肉过敏的人群不宜吃。

牛羊哪些部位不能吃

真正不能吃的是牛羊的“三腺”:甲状腺、肾上腺和病变的淋巴结。误食甲状腺和肾上腺后,其中所含有的甲状腺素等激素类物质会给机体造成一系列的症状,如头晕、头痛、心慌、呕吐等,而病变的淋巴结对于牛羊本身有免疫和防御的功能,但误食也会对人体造成危害。

综上,“杂碎”如果清洗得当就不脏,对于非特定人群,适量吃“杂碎”对人有益无害,真正不能吃的是牛羊的“三腺”。

洪涝灾害后防疫要做好

沐 木

日前,洪水肆虐我省,多地受灾。洪水过后,卫生健康防护更要提上日程。

预防用水中毒

洪水将大量的牲畜粪便、垃圾、动物尸体等冲入水中,造成水中生物性污染急剧增加,各类微生物污染极为严重。洪水后鱼塘、水井等仍留上述污染水,污物沉积水底,外观虽澄清,但水质仍很差,因此灾区的水须经特别消毒检测后才能作为饮用水。

我们提倡喝开水,不喝生水。自来水厂要严格对饮用水进行消毒管理,在洪水期间适当提高加氯量,确保市民饮用水卫生。对于井水、山水等,市民最好不要作为饮用水使用。

预防食物中毒

病从口入。一些食物因为遭受洪水浸泡而受到严重污染,所以要高度关注食物是否为危险食物。而要预防水灾期间食物中毒事件,必须先了解哪些食物可能引起食物中毒,一般来说,除了密封罐头以外,经洪水浸泡过的所有食品包括蔬菜、水产都不能食用;已死亡的畜禽、水产品,腐烂的蔬菜、水果都不能吃;严重发霉的大米、小麦、玉米、花生,以及剩饭剩菜、生冷食物都不要吃;此外,来源不明的、非专用食品容器包装的、无明确食品标志的食品、无卫生许可证的摊档生产的食品也不要吃。值得提醒的是,洪灾过后,曾经受洪水浸泡的食品加工场所包括食品厂、食堂、家庭厨房等,应及时清理环境,清洗消毒。

注意事项

- 1.家里常开窗,保持室内空气流通。
- 2.食物要煮熟煮透,不要吃生冷食物。生冷食物容易繁殖细菌,食后易致病。
- 3.要吃新鲜的食物,不要吃腐败变质的食物和采食野生的蘑菇。雨后菇,常有毒,不要采食。
- 4.饭前便后要洗手,不要随地吐痰和大小便。临时居住点要建临时厕所,并采取消毒措施。
- 5.垃圾、废墟要及时填埋、清理,不要食用淹死的禽、畜肉。
- 6.要做好环境消毒工作,不要让脏、臭环绕。尽可能让灾后的生活、工作有个干净卫生的环境。
- 7.生病要及时就医,不要忌医和迷信。
- 8.发现传染病要及时报告,不要知情不报。任何人发现传染病和不明原因疾病,均有义务向当地医疗卫生单位报告,以便及时调查处理。

方式不对 越歇越累

宓羽蔚

紧张工作之后,由于没有得到有效的休息,再次投入工作时,有些人便出现了注意力不集中、工作效率降低的情况,并为此感到非常苦恼。真正有效的休息,是指身体、精神均得到充分放松,使精力恢复,从而能够高效率地进行工作与学习。

错误休息方式有哪些

错误休息方式一:工作与睡眠无缝对接。加班做报表、赶方案,好不容易躺在床上,又开始琢磨如何完成第二天的工作任务。兴奋的大脑无法立即停止高速运转,会导致入睡困难,而睡不着又会使你出现预期性焦虑,产生对睡眠的恐惧,形成恶性循环。因此,紧张地工作一整天后,在晚上准备睡觉时,应让大脑停止思考,不再想与工作有关的事情,享受当下躺在床上时刻。

错误休息方式二:假日睡到昏天黑地。平日里繁忙的工作让人身心俱疲。到了周末,想通过大睡一觉来缓解疲劳,但一觉睡到中午,打乱了生物钟,起床后反而会更加没

精神,终日困倦,恍恍惚惚。实际上,周末休息时更加需要的是进行一些能够让自己精神放松的活动。要保持规律作息,不熬夜,不赖床。

错误休息方式三:从不主动休息。为了不浪费时间,很多人即便很疲劳了,也要强撑着继续工作。这样工作效率会很低,实则等于在浪费时间。要学会主动休息,不要等到感到劳累、身体已表示抗拒时才休息。一般而言,注意力的最佳维持时间是1小时左右。因此,每工作1小时,就应进行5分钟至10分钟的放松。

疲惫感无法缓解怎么办

寻求专业帮助:如果疲惫感始终无法缓解,应到医院进行检查,排除器质性疾病。同时,关注自己的精神状态。如果感觉自己近两周高兴不起来,提不起精神,对事物的兴趣减退,克服困难的意志力减弱,不能完成常规的工作任务,甚至觉得活着没有意思,就应该及时到心理科或精神科就诊,由专业医生评估,必要时采取药物治疗、物理治疗、心理