

严冬时节,天寒地冻,人们的筋骨也不如春夏季强劲了,尤其是对老年人来说,常常会出现筋骨酸痛的情况,如果不注意加强保健,很容易出现骨质疏松。所以此时要注意补钙,以达到强筋壮骨的目的。

温馨提示

# 寒冬更要强筋骨

郭旭光



## 五类人不宜喝豆浆

新文

一杯豆浆能让人一整天元气满满。春秋饮豆浆,滋阴润燥,调和阴阳;夏饮豆浆,消热防暑,生津解渴;冬饮豆浆,祛寒暖胃,滋养进补。豆浆虽好,但不是人人都适宜喝的。如果你属于以下这些人群,一定要少喝或者不喝。

- 1.肠胃不好的人  
患有胃炎的患者不适合喝豆浆,无论是对急性胃炎患者还是慢性胃炎患者来说,豆浆都会刺激肠胃分泌出更多的胃酸,加重病情。
- 2.手术或者病后恢复的患者  
手术后人体免疫力以及抵抗力都会变差,这个时候喝豆浆容易出现恶心、拉肚子等情况。
- 3.肾结石患者  
豆浆中含有的草酸盐比较多。这种物质和肾中的钙质相结合之后,非常容易形成结石,会加重肾结石症状。
- 4.正在服用抗生素的人群  
为防止药物和豆浆发生不良反应,大家最好在服药后一个小时再喝豆浆。
- 5.缺锌的患者  
豆类中含有抑制剂、皂角素和外源凝集素,会加重缺锌症状。因此,正在补锌的人,最好不要食用豆浆。

### 补钙也很有讲究

越是在寒冷的季节,人们越要补充钙质,避免出现骨质疏松等筋骨疾病。对于钙的需求量与年龄和人体代谢有关。一般来说,45岁以下的人群每日钙需求量为800~1000毫克;45岁以上人群每日钙的需求量在1200毫克以上。可在医生指导下服一些钙片帮助补钙,预防骨质疏松。但要注意的是,服用钙片的正确时间是在餐后1~2小时,服用前后不要喝浓茶、咖啡和酒,也不要生食蔬菜。因为浓茶、咖啡和酒都会加速钙的流失;而蔬菜中的大量草酸会与钙起反应沉淀,生成草酸钙结晶,不仅不宜吸收,还容易形成结石。

### 补充维生素D

说到骨骼的强壮,大家都会想到钙。其实,维生素D对维持骨的健康也有着不可或缺的作用。一方面,维生素D可以促进人体对钙的吸收,如果没有维生素D,钙是不能被有效吸收的;另一方面,维生素D还可以直接作用于骨骼,促进骨的健康代谢。此外,维生素D还具有一定的调节神经肌肉功能和增强免疫机制的作用。因此在寒冬季节里,可以通过进食海鱼、蛋类、蘑菇、燕麦、鱼肝油等维生素D丰富的食物来协助补钙。

### 多晒太阳

在寒冷的季节里,多晒太阳可以防治骨质疏松。接受阳光中的紫外线照射,可以使人体皮肤产生维生素D。而维生素D是骨骼代谢中必不可少的物质,可以促进钙在肠道中的吸收,从而使摄入的钙更有效地被吸收,有利于骨钙的沉积。但要注意的是,不科学地晒太阳也会给身体带来损伤。一天中,有两段时间是最适合晒太阳的。第一段是上午10点之前,此时红外线占上风,紫外线偏低,使人感到温暖柔和,可以起到活血化淤的作用;第二段是下午4~5点,此时正值紫外线中的A光束占上风,可以促进肠道钙、磷吸收,有利于增强体质,促进骨骼正常钙化。



俗话说:“一日夫妻百日恩,百日夫妻似海深。”因此,对于老年人来说,最大的精神创伤莫过于失去和自己朝夕相伴、相依为命的伴侣了。老年丧偶,是对老年人身心健康最严重的冲击,那么活着的人,怎样去适应这种悲恸的局面呢?

### 把痛苦发泄出来

老年人一旦丧偶,首先出现的是悲恸反应,他们不思茶饭,长吁短叹,甚至失去生活的信心。不少老人在老伴去世后不久,身体和精神状态迅速衰退。现代心理学认为,当一个人在遇到不幸、悲痛万分时,痛痛快快地大哭一场,让眼泪尽情地流出来,会觉得好受些。哭是痛苦的外在表现,是一种心理保护措施。有的学者研究认为,因感情变化流出的泪水中含有两种神经传导物质,这两种物质随眼泪排出体外后,可缓和悲伤者的紧张情绪,减轻痛苦,消除忧虑,所以痛哭一场比把泪水往肚子里咽要好得多。但也有不少老人是把丧失老伴后的痛苦埋在心底,即强忍悲哀,噙住泪水而不露声色,这是不符合生理卫生的。久而久之,便容易引起精神障碍、溃疡病、高血压、结肠炎等病症。目前,某些国家所采用的叫喊疗法也是根据这个道理而产生的。叫喊疗法就是通过急促、强烈、粗犷、无拘无束地喊叫,将内心的郁闷发泄出来,从而使精神状态平衡。

### 遗忘有益健康

老年丧偶在把痛苦发泄出来以后,就要努力做到慢慢地遗忘。神经生理学研究证明,对于人来说,遗忘不仅是不可避免的,而且还是生活中绝对必需的。因为遗忘可以减轻大脑的负担,降低脑细胞的消耗,有益于身心健康。丧偶后的老年人如果还经常回忆以往夫妻间那种甜蜜过去,就会使痛苦卷土重来。所以丧偶后的老年人必须学会把握自己、掌握遗忘规律,该强化的强化,该淡化的淡化,无须记忆的迅速忘掉,这样才有益于身心健康。

### 保健有方

## 简单锻炼亦可防病

- 一谈到锻炼,很多人总不禁心生畏惧。在这些看来,锻炼这词儿,是和费时费力结合在一起的,不仅需要高强度,而且得有充足的时间保证。其实,只要方法得当,一些简单的动作,也能有不错的锻炼效果。
- 交替坐站。坐在地上,然后站起身,每天反复练习这个动作就能增强用于行走和平衡的肌肉群力量。
- 单腿站立。闲暇时,可以做单腿站立的动作,保持半分钟,然后换条腿。如果平衡性很好,可以尝试把举起来的那条腿向侧面或前后移动。这不仅改善平衡性和协调能力,最终降低跌倒的风险,还可抵消骨质疏松症的负面影响。
- 侧步行走。右脚向身体右侧迈出一步,左脚跟上右脚,连做一分钟;然后反方向做同样的动作。

### 经验之谈

## 养生保健靠自己

没想到退休后的自我养生,却让我收获一份又一份的惊喜。近年来我欣喜地发现,无论是走路、说话、思维、吃饭、穿衣和如厕,我总是比同龄的姐妹们快半拍。老姐妹们不止一次向我讨教秘方。我随口答:“不就是比你们爱跳个舞呗!”回想起来,这跳舞,还真是我退休10年来的最大爱好呀。最近我意外地在一份养生保健杂志上找到了答案。原来我总是比别人快半拍的秘方,还真和爱跳舞有关。据日本东京都老年医学研究所的研究者发现,舞蹈需要平衡、力量和耐力,还能调动认知功能。老年人跳舞时会不自觉地协调音乐节拍和舞伴的步伐,这就提高了他们的适应性和注意力。练习优美流畅的舞蹈动作则提升了记忆力。这些因素都有助于提高老年人生活的独立性和协调性。在营养滋补上,我的原则是:保健品滋补比不过食补,吃的东西适合自己就好。比如每年春天,野枸杞芽美食是我的最爱。有一回,有位老中医见我在山坡上采枸杞芽,就与同行的人们说:“这新鲜枸杞芽含有甜菜碱、胡萝卜素、抗坏血酸、亚细酸等十几种人体必需的氨基酸,且富有含钙、铁、锌、维生素B1、维生素B2、

### 心理导航

## 走出丧偶的悲痛

高崎

### 正确对待生与死

有些老年人之所以在丧偶后不能尽快地解脱痛苦,其中一个重要原因是不能正确地对对待生与死。老伴的故去,常使他们联想到自己的死亡,因而对死亡特别担心。其实应该认识到人总是要死的,而且死亡的时间也总是有先有后。生、长、壮、老、死是自然界一切生物的普遍规律。顺其自然,以尽天年,最终化作灰烬,又回到大自然的怀抱。像这样“视死如归”,又何惧之有?如此彻底想透,则心地坦然。

### 更换生活环境

老年丧偶后,为了尽快地摆脱悲哀,最好多出门走动走动,如去外地探亲访友或结伴旅游等,以变换一下生活环境。若是居家不出,则应尽可能排除那些容易引起伤感的物品、摆饰、生活习惯以及言语的刺激,而建立一套新的生活程序,并使自己尽快地适应。

### 提倡再婚

“独身催人衰老”。有调查资料表明,长期孤独生活的人,其情绪往往不佳,机体内分泌功能容易紊乱,脏器功能也容易失调,因而易患高血压、肿瘤、胃溃疡等疾病而缩短寿命。老人再婚后,夫妻之间相互照料、相互帮助、相互关心,心情会变得愉快,因丧偶而造成的恶性刺激也会逐渐被冲淡,从而重新焕发出生命的活力,自然有益于健康长寿。

郭华悦

- 由于能锻炼到行走时用不到的肌肉群以及大脑的不同部位,这个动作还有助于预防老年痴呆症。
- 床板式。平躺在床上,脚后跟和后脑勺紧贴床面。下颚向胸部靠近,后背向上拱起;在放松之前吸气和呼气。这个动作能增强后背肌肉群的力量。
- 早地游泳。趴在床上,将双臂和双腿稍微抬离地面,模拟蛙泳的姿势。这个动作能增强背部肌肉力量。
- 屈膝下蹲式。双脚合拢站立,双膝稍微弯曲;缓慢地做深蹲动作,然后站起身。它能增强腿部肌肉的力量,提高平衡性。
- 单臂举高式。用一只手握住一件重物,尽可能高地向上举起,感觉到身体一侧得到了充分拉伸,然后换另一侧手臂做同样的动作。这不仅能增强臂力,还可瘦腰。

陈玉霞

维生素C等多种人体必需的微量元素。具有降‘三高’、抗衰老、保肝明目、抗坏血病、缓解便秘、保护心血管之功效。”再如,耳鸣是老年人多见的问题,往往让人苦不堪言。可我对付这种顽疾有自创妙招。将食指放入耳道内,用指头肚左右各揉耳道壁10圈,每次揉上八九回,耳鸣就会消失,而且听力也会变得清楚了许多。这种揉耳道法,对初患耳鸣者效果较好。如果是老患者,那就得坚持每天揉,揉着揉着就会见效的,同时听力也会明显增强。这个妙招是我无意间发现的,不信你试试看。还有,一段时间我老觉得咽喉有异物,还伴有痒痒,估计是咽炎,结果吃遍了药也不管用,只好去看医生。当时,大夫听了我的诉说并给我作了检查,笑着对我讲:“你得的不是咽炎,而是鼻炎。是鼻炎导致鼻涕通过鼻腔浸入咽喉时,才让你总觉得咽喉有痰,并刺激咽喉发痒,所以你就误认为是咽炎。”大夫说不需要吃什么药,只要回家后坚持热气熏蒸鼻腔(但需要掌握适宜温度,防止烫伤),并按摩印堂穴位。真的没过多少天我的“咽炎”渐渐地好了,而且鼻子里也畅通了,头也清醒不疼了。真是一举三得呀!