

养生之道

郭旭光



早春养生重在暖“两头”

特别提醒

张欢欢

“老来瘦”也有隐患

民间有句俗语叫“千金难买老来瘦”。尤其在慢性病高发的老年阶段，像高血压、高血脂、高血糖等诸多疾病均与肥胖密切相关，所以不少老年人都希望自己能瘦一点，以躲开这些疾病，因此很多人拒绝肉、蛋等食物。

体重对于健康评价有很大参考意义，但瘦并不是评判健康的绝对指标。我国老年人低体重、营养素缺乏等问题普遍存在。

老年人的体重指数和健康风险呈U型关系，体重在正常范围内，老年人的各项健康风险都较低，但体重过低或过高，会面临更多健康风险。

对老年人来说，随着年龄增长，身体衰老和代谢能力下降，进食量减少，体重会自然减轻——部分老人只表现出体重减轻；少部分老人会患肌少症，非常瘦弱；还有些老人可能是“虚胖”，体重没怎么下降，身体脂肪比例很高，肌肉却很少。过瘦或“虚胖”本质上都存在肌肉流失风险，有很多健康隐患。

有研究称，患有肌少症的老年人，发生跌倒的风险是没有肌少症的同龄老人的3倍。

在医院、看护机构或在家里，消瘦老年人不能自理的概率更高，会大大降低自身的生活质量。此外，肌肉是人体蛋白质的“仓库”，肌肉的减少衰退，相当于蛋白质储存的减少。蛋白质是人体抵抗各种疾病的核心营养素，缺乏会导致免疫力下降，更易患流感等多种急慢性传染病，抗病能力大大降低。

太瘦的老人往往摄入的食物减少，转化的葡萄糖变少，对脑功能的维持不利，有可能出现记忆力减退、失眠等症状。

体重过轻的人群患上肺炎、支气管炎等呼吸道疾病更多，患骨质疏松、骨关节病和骨折的风险也更高。

一般来说老年人体重骤降，可能有多方面原因：1.主动控制饮食或运动量突然增大。2.身体机能衰退，例如胃肠消化功能减弱，营养吸收差；牙口不好，影响咀嚼食物，进食减少等。3.急性疾病和长期慢性病的影响，例如患癌症、老年痴呆、胃肠疾病、进食障碍等可能引起体重减轻。4.情绪不佳。老年人容易患焦虑、抑郁、失眠等精神疾病，会严重影响食欲。中医也认为，思虑过度的人常出现肝郁脾虚，脾胃运化失常，胀腹便溏，多见消瘦。

从根本上说，胖或瘦并不是最重要的，均衡营养和合理锻炼才是保证老年人健康的两大基石。

心理导航

“笑疗”助我更健康

都说“笑一笑，十年少”，年轻时我还不信，到了晚年，我不但相信了这一说法，而且还身体力行了一种崭新的养生之法：“笑疗”！

我的“笑疗”包括听笑话、读笑话、讲笑话三方面内容。

年轻时，整天忙忙碌碌，倒还没觉得自己情绪方面有啥问题，即使进入更年期后，家人也没发现我的情绪上有什么反常。谁知过了60岁，我就发现自己的情绪进入了低谷：每日里愁眉不展，唉声叹气，感觉日子越过越少，生命进入了“倒计时”。家里家外的事，也是让我堵心的多、顺心的少。家人看我整天闷闷不乐，便想了很多法子。经过老伴和家人的多方努力，我的思想意识有了很大转变，情绪也有了好转，活得确实比以前坦然多了。但“间歇性”的闷闷不乐情绪还是影响着我的健康。于是，我开始寻找“自救之方”。先是试行“音乐疗法”，闷了就听歌，但效果不太明显。后来，我偶然从报纸上读到一则非常有趣的笑话，自己拍着报纸笑了半天，眼泪都笑出来了。这则笑话让我瞬间开朗起来，情绪“阴转晴”。

于是，我决定：采用“笑疗”法自救。

家人一旦得空，从老伴、儿子、儿媳，到上小学的孙子，都会给我讲上几则笑话听。活了80多年我才发现：在我们的生活中，竟然发生过那

早春虽然气温转暖，但常是乍暖还寒，尤其是温度较大，昼夜温差悬殊，犹如孩儿的脸，说变就变。因春主生发，万物皆蠢蠢欲动，细菌、病毒等亦随之活跃，一不小心就可能遭到疾病的“偷袭”。这时除了仍须保持穿暖少脱之外，特别要注意的是护好“两头”，即重点照顾好头颈与双脚。

老年人，尤其是头发稀疏者，不要过早摘下帽子、围巾。因为整个冬天都在受着帽子围巾温馨呵护的头颈，已经习惯于这种环境生活，若在乍暖还寒的气温下，突然远离帽子围巾，就容易罹患风寒头痛、感冒伤风、气管炎等。若在早春疏于保护，颈椎病、肩周炎等就会乘虚而入，尤其是已有颈椎骨质增生的中老年人，若在春寒时长久暴露于寒湿中，常会导致局部肿胀，从而加重颈椎病的症状。有些老年人在早春时有

颈部疼痛、僵硬不适、头昏、肩重、手麻、乏力等症状，正是源于颈部疏于保护之故。

早春还容易使人大意的是双脚的保暖和保干。有些人常早早地换上春装，穿上单鞋。俗话说：“寒从脚下起”，早春的寒气与湿气也悄悄地乘虚而入，由下而上，由表入里，侵透骨骼、关节，尤其是裸露的脚趾与踝、膝关节，不知不觉间会感酸胀不适，走路酸痛，下肢沉重、乏力、关节僵直等。

正因为世人领教过这早春疾病丛生之苦，才有“二月休把棉衣撤，三月还有梨花雪”的告诫，才有“一向单衫耐得冻，乍脱棉衣冻成病”的教训。在此提醒大家，要遵循“春捂”的原则，注意收听天气预报，并在听到冷锋即将过境的气象预报时就未雨绸缪。

保健有方

保护膝关节

如标

我今年83岁了，亲身经历了“人老腿先老”的过程。虽说如今我已开始腰弯背驼，走路缓慢，一副老态龙钟的样子，儿媳给我买了拐杖，儿子想让我坐轮椅，但我至今仍坚持独立行走，做一些力所能及的家务活。谈谈我的经历和认识，也许可供老年朋友借鉴和参考。

膝关节是人体最大的关节，不少人的膝关节出现疼痛的时间会比较早的。我是2015年出现疼痛，上下楼感到困难，经医生诊断是膝关节退行性病变、骨质增生、骨性关节炎。医生让我吃氨基糖、贴膏药，我一直坚持做了许多年，但收效甚微。后来我查看有关医学书籍，认识到我们在站立位的每一个动作，都离不开膝关节。一般正常人每天生活需要的步数为10000步左右，而我又高又胖，体重在180斤左右。前些年体检时查出有脂肪肝，我看到一则报道：一位母亲患有脂肪肝，为给儿子换肝而每天暴走，竟然消除了脂肪肝，成为健康肝，而给儿子换肝成功。于是我也开始暴走，想消除脂肪肝，每天清晨到汾河景区徒步锻炼，一直到2015年双腿疼痛，才终止了暴走锻

炼。度过急性爆发期后，我改为散步式慢走。这个教训值得汲取。

后来我认识到人体活动度最大的肩肘髋膝四大关节中，膝关节位置最低，所以膝关节承受的体重是四大关节中最多的。既然位置决定了膝关节的负重大，那么我们能做的就是控制自己的体重。要想降低膝关节的负荷，就必须减少体重，让膝关节老化的速度减慢，但我也认识到体重减轻、肌肉减少也会影响关节的强度和稳定性，就要十分注意把握好这个“度”。我一方面减少饭量，主食从每餐半斤减到三两，一方面增加蛋白质吸收量，每天坚持吃一个水煮鸡蛋，还吃一些牛肉、羊肉和鸡肉。此外，我仍坚持走路锻炼，从每天的10000多步减到5000多步。每天晚上在客厅坚持走路，我打开手机上的“微信运动”，走够数字后就不再走了，不偷懒，也不贪多争名次。我的信念是，不能随着年龄增大、体重减少而让肌肉萎缩过多，要根据身体与年龄变化进行调整，不可墨守成规，更不可因噎废食，怕疼痛而不再走路，每天躺着坐着，因为人体器官总是用进废退的。

误区警示

聂勇

吃水果需避开误区



水果内含丰富的维生素，常吃有益健康，但是是不是多吃就更健康？多吃就能减肥？多吃就能美容呢？不少人在吃水果方面存在一些误区，科学

食用水果才健康。专家指出，食用水果应遵循“新鲜、时令、多种、适量”的原则。要想充分发挥水果的健康益处，就得避开以下误区——

1.想吃就吃

水果含较多的有机酸和单宁类物质，有些还含有活性很强的蛋白酶类。吃的时机不对，可能对胃产生刺激和伤害。比如香蕉，镁含量很高，空腹吃太多，会造成血液中镁钙比例失调，可能对心血管产生抑制作用。一般来说，多数水果适合在饭前1—2小时左右食用。

2.水果烂了还能吃

水果放置太久会腐烂，有的人认为，把烂的地方切掉后还可以吃。但是腐烂水果里的青霉，会破坏肠胃的正常运转，刺激肠胃的蠕动，还是不要吃为好。

3.多吃益处多

专家指出，每天食用水果在200克左右为宜。大部分水果的膳食纤维含量较高，吃太多会引起胃痛、腹胀。此外，胃肠虚寒的老人不可多吃柑橘；胃肠不好或便秘的人应少吃柿子。有些人吃了菠萝会诱发过敏，胃肠病和凝血功能障碍者不吃为好。

4.水果能代替蔬菜

水果酸酸甜甜，而且不需要烹调，食用起来既方便又美味，有些人觉得多吃水果，就可以少吃蔬菜了。其实，水果中含有的矿物质和维生素远远少于蔬菜。如果不吃蔬菜，只靠水果，不足以提供人体所需的营养素。

5.水果代替正餐

人体共需要近50种营养物质才能维持健康，特别是每天需要65克以上的脂肪，以维持组织器官的新陈代谢和修复。水果中含有大量的水分，蛋白质含量较低，几乎不含人体所必需的脂肪酸，远远不能满足人体的营养需要，因此水果只可以做正餐的补充。

6.水果榨汁喝

如今越来越多的家庭购置了榨汁机，觉得喝新鲜的果汁既美味又方便。但营养专家提醒，除牙不好的人外，水果最好不要榨汁喝，直接食用更营养。因为喝果汁会减少人们对水果中富含的纤维素的摄入。而这些纤维素具有预防和减少糖尿病、心血管疾病等的保健功效，还能有效地刺激肠胃蠕动，促进排便。此外，直接食用水果容易产生饱腹感，而喝果汁会不知不觉摄取过多热量和糖分，增加患病几率。

刘会琴