

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

民间有句俗话说叫“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、骨关节炎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,腹胀便溏,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。

早春虽然气温转暖,但常是乍暖还寒,尤其是湿度较大,昼夜温差悬殊,犹如孩儿的脸,说变就变。因春天主生发,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护着的头颈,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

保健有方

保护膝关节

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散步锻炼,一直到2015年双腿疼痛,才终止了暴走锻

误区警示

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

水果放置得太久会腐烂,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,觉得喝新鲜的水果汁既美味又方便。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。因为喝水果汁会减少人们对水果中富含的纤维素的摄取。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。

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

么多可笑的事啊!每次听完笑话,我都乐得前仰后合,心里的愁闷瞬间便“笑”没了,全身都变得轻松起来,好像一下子返老还童了。做起家务来,不仅手脚麻利,还不觉劳累;走起路来,大有“胜似闲庭信步”的风采。

光听笑话不“解渴”,我还自己找机会读笑话。我订的十多种报刊,上面都登载着各种各样的笑话。每天,我都要看上一个小时。那些笑话真可乐啊,看完这些笑话后,我再去买菜、倒垃圾、聊天、散步、去公园健身,就觉得心里敞亮多了,干啥都轻松,干啥都有劲。为了增加“笑疗”的频率,我还从网上精选一些“顶级”的笑话打印出来,贴在卧室、厨房和卫生间里,使我随时随地都可以开心地笑一阵子。

去公园散步、跟邻居闲聊时,我也会把一些笑话讲给他们听。每次都把大伙逗得笑成一团。我们捧腹大笑、仰天长笑的样子,常常把路人看得莫名其妙。

十几年的“笑疗”经历使我受益匪浅。我以前好发无名火、时常抑郁,这些症状现在都“不治而愈”,人变得开朗、豁达了,出来进去脸上都挂着笑容,吃得香,睡得香;待人接物都有了很大变化,尤其是身体,比以前更健康了,胸闷气短、盗汗失眠等症状都不见了。

刘会琴