

重阳节之际

# 专家给老年人健康长寿支招

本报讯(记者 尹哲 通讯员 平雅丽)重阳节来临,健康长寿成了大家关注的话题。记者走访疾控专家与临床医生,从实用健康科普知识角度,给大家健康长寿支招。

均衡饮食:营养全面供给。均衡的饮食是健康的基础。确保每日摄入多样化的食物,包括丰富的蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质(如鱼、禽、豆类)和健康脂肪(如橄榄油、坚果)。限制加工食品、高糖和高盐食物的摄入,避免过度饮酒和吸烟,这些都是维护身体健康的基

本原则。

规律运动:活力之源。定期的身体活动对于增强心肺功能、维持体重、提升心情及预防多种疾病至关重要。世界卫生组织建议,成年人每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动或75分钟的高强度运动。无论是散步、跑步、游泳还是瑜伽,找到一种你喜欢并能持续进行的运动方式是关键。

充足睡眠:身心修复站。高质量的睡眠对于恢复体力、巩固记忆、调节情绪和维持生理平衡极为重

要。成年人每晚建议睡眠7-9小时。创造一个舒适的睡眠环境,制定规律的作息时间,减少晚间对电子屏幕的依赖,都有助于改善睡眠质量。

心理健康:不可忽视的内在力量。心理健康与身体健康相辅相成。学会管理压力,培养积极的心态,适时寻求社交支持和专业帮助,都是维护心理健康的重要策略。冥想、深呼吸、日记记录或是参与兴趣爱好活动,都是有效的减压方法。

定期体检:预防胜于治疗。即使感觉身体状况良好,定期进行健康检查也是必要的。它能帮助早期发现潜在的健康问题,并及时采取措施。根据年龄、性别、家族病史和个人健康状况,与医生讨论适合的体检项目和频率。

总而言之,健康不是一蹴而就的,而是需要持续努力的坚持科学的生活方式,上述注意事项简单却十分重要,点滴的生活习惯调整,不仅能提升当前的生活质量,还能为健康长寿打下坚实的基础。

## 天气转凉 高血压防护有技巧

本报讯(记者 尹哲 通讯员 平雅丽)国庆假期结束,天气明显转凉,高血压等心脑血管病易发,就高血压的积极预防与控制,迎泽区疾控中心就患者的日常防护支招。

长期高血压会导致血管壁受损,加速动脉硬化过程,进而可能引发冠心病、心肌梗死、脑卒中(中风)、肾功能衰竭等严重疾病。专家提醒,高血压的形成是一个多因素的结果,主要包括遗传因素、生活习惯、环境因素以及某些疾病的并发症。遗传因素使得一些人天生对盐敏感或血管反应性强,更容易发展为高血压。不良的生活习惯,如高盐饮食、缺乏运动、过度饮酒、吸烟等,也是高血压的重要诱因。此外,长期处于紧张、焦虑状态,以及肥胖、糖尿病等疾病,也可能导致血压升高。

为此,疾控专家建议,面对高血压,有效的日常防护策略尤为重要。具体需要注意以下几点。

合理膳食:减少食盐摄入,每日不超过5克;增加蔬菜、水果、全谷物和低脂肪乳制品的比例;限制红肉和加工肉制品的食用,选择鱼类、禽类作为蛋白质来源。

规律运动:每周至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车,或75分钟的高强度运动,可以有效降低血压。

控制体重:减轻体重,特别是对于那些超重或肥胖的人群,每减少10公斤体重,血压可降低10mmHg左右。

限制酒精:男性每日饮酒不超过两个标准饮品,女性不超过一个,过量饮酒会显著升高血压。

戒烟:吸烟不仅会升高血压,还增加心脏病和中风的风险。

管理压力:通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式减轻心理压力,保持良好的心态。

定期监测:即使目前没有高血压,也应定期测量血压,至少每年一次,以便及时发现并干预。

对于已经确诊的高血压患者,单纯的生活方式调整往往不足以完全控制病情,此时医疗干预变得必要。医生可能会建议患者使用降压药物,如利尿剂、受体阻滞剂、钙通道阻滞剂等,根据患者的具体情况制定个性化治疗方案。重要的是,患者需严格遵医嘱用药,不可自行调整剂量或停药。

## 当天家中最好留人

供热开始前,用户最要关注的就是打压试水环节,一旦发现室内管道、暖气片出现跑冒滴漏问题,要及时与小区物业联系或拨打所属热力企业的客服电话。

打压试水前后,用户应将室内的贵重物品放置在远离供热设施的地方,拿走覆盖在管道以及散热器上的物品,以便发现问题、维修操作,避免出现物品被水浸泡的情况。

由于我市各供热企业打压试水的时间不尽相同,近段时间,市民须关注小区微信群或

楼宇门口、宣传栏等处张贴的通知。一般而言,供热企业会提前三四天,在小区公示栏、楼栋门口或社区微信群通知打压试水具体时间。收到通知后,市民在打压试水当天最好家中留人,如确实无法留人,最好请亲属、邻居代为照看,万一发生跑冒滴漏等情况,能够第一时间处置,避免不必要的损失。

## “一老一新”重点关注

市热力集团工作人员介绍,按照往年打压试水时的经验看,两类房屋易出现跑冒滴漏问题:一是老旧房屋,暖气设施使用已

超过十年,甚至二十年。二是刚装修的房子,特别是装修过程中改动过暖气设施的。一旦发现跑冒滴漏,用户不要随意拧阀门,避免事态进一步升级,可以先用毛巾裹住漏点,用水桶、水盆等接住跑漏水,然后马上报修。

还有就是刚买入二手房的用户也要注意,商谈、过户时,不要忽略变更用热合同以及查询是否有历史欠费,否则有可能给自己带来麻烦。购房者可以联系供热公司或供热站查询一下之前房主每年的供热缴费记录,以免产生纠纷,影响正常供热。

记者 刘晓亮

## 今年秋冬服装流行“安可拉红”

多巴胺、美拉德、薄荷曼波……时尚世界里,流行色的变化速度让人感觉“跟不上节奏”,今年春夏服装流行色“薄荷曼波”还没被人们完全消化,秋冬新宠“安可拉红”悄然崛起。记者走访市场发现,这种充满神秘典雅的红色潮流已在身边涌动,为沉闷的寒冷季节注入一抹亮色。

毛衫、坎肩、卫衣、裤子……在位于桃园北路的一家女装店,记者看到“安可拉红”在一堆“黑白灰”的服装里十分惹眼。“这个确实是今年秋冬最流行的红色,穿上显大气,很提升气色。”该店店主君君介绍,“安

可拉红”的魅力在于,它不同于艳丽的正红色,也不同于深沉的酒红色,是介于两者之间的一种完美平衡,既热情奔放又不失优雅,甫一面市就受到消费者的青睐。

线上的海量商品,为消费者提供了更多的选择空间,记者登录某网上购物平台,搜索关键词“安可拉红”,弹出的商品种类非常丰富,连衣裙、打底衫、阔腿裤、运动装……应有尽有,价格从几十元到几百元不等,满足不同人群的消费需求。

某网店店主介绍,“安可拉红”源于国外时尚秀场,但这股

潮流很快蔓延到国内服装领域并快速被大众认可。“它能起到很好的衬托作用,穿上显肤白,让人看起来更加明艳动人。”她说,这种流行色传达的是一种积极情绪,满足了当下人们的某种心理需求,也易于搭配,不同色彩与之结合能碰撞出令人意想不到的效果,很拉风,也很时尚。

记者在采访中注意到,这股流行风潮刮过,不仅年轻女孩对它情有独钟,可以穿出俏皮可爱,对中老年人来说同样可以提升气质,让人看起来更加青春有活力。

记者 李晓琳