

长寿有方

长寿有漏洞 及时“打补丁”

体检食补还得重保养

有研究发现,一些关键节点会影响中老年人的健康和寿命长短,比如过度疲劳后、大病初愈时等。在专家看来,每个人的身体都像一个精密的系统,当出现一些健康漏洞时,需要及时“打补丁”修复。



退休前后 给身体来次“大修”

退休对很多人来说,意味着突如其来的凶险。现代医学证实,60岁前后的确是“多事之秋”。

60岁前后,部分人可能会出现习惯“紊乱”的现象。有人想在退休前冲刺一把,于是开始透支身体;有人吃喝应酬多了起来,看上去是在放松身心,其实却是在颠覆原有的习惯。有研究显示,心脑血管病、消化系统疾病、肿瘤等这些疾病,与身体节律的肆意改变有很大关系。

此外,60岁左右人的身体损耗已到了比较厉害的阶段。一般而言,55岁后人体消化功能下降;肾脏过滤量也从50岁开始减少,人体失去了夜间憋尿功能,需要多次跑卫生间。因此,在退休前后尽量给身体来一次“大修”。除了定期体检外,还需要保持良好的作息、饮食习惯,切忌放任自流,让多年经营的良好体魄毁于一旦。

不同疲劳 对症食补

现代人最多的感觉就是“累”,长期疲劳会带来许多健康隐患。

有此一说

孤独感越强 健康预期寿命越短

近日,一项有关孤独对60岁及以上老年人总预期寿命和健康预期寿命影响的调查结果显示,晚年感到孤独会缩短寿命。在60-70岁人群中,有时或总是感到孤独的人比不感到孤独的人总预期寿命短了3-5年;感到孤独的70多岁老人总预期寿命缩短了3-4年;感到孤独的80多岁老人总预期寿命缩短了2-3年。孤独感越多,老年人的总预期寿命缩短得就越多,健康预期寿命也更短。

研究人员表示,及早识别和帮助老年人减轻孤独感有助于延长他们的总预期寿命和健康预期寿命,并提高晚年生活质量。 □蔡利超

疾病警报

刷屏一时爽 健康埋隐患

现在,越来越多的老年人整日以手机、电脑为伴,如此长时间地“迫使”身体保持同一姿势,为各种疾病埋下了“伏笔”。

前几天,65岁的朱阿姨因头疼恶心、视力下降到医院就诊。眼压检测结果让医生吓了一跳,竟然高达50mmHg,在继续做了一系列检查后,医生明确朱阿姨得的就是急性闭角型青光眼。病因是一年来,朱阿姨每天晚上睡前都会刷一个多小时的手机。

眼科医生说,急性青光眼患者多数有眼睛痛、眼睛红的情况,部分患者会有头痛、恶心呕吐等全身症状,很多人误以为是消化道问题或者是神经内科疾病。另外,还有一些中老年人初始症状比较隐

一般而言,除了整天无精打采外,疲劳还有一些具体的身体反应,比如肌肉痛(只走15分钟,就想坐下休息)、关节痛(上下楼会感觉踝关节或膝关节疼痛)、指甲裂开(指甲无光泽,经常裂开)、牙缝变宽(牙缝越来越宽,吃东西时容易塞牙)等。这些都是长期疲劳导致生理功能、免疫功能紊乱等产生的结果。若是体能的疲劳恢复比较简单,温水淋浴后好好睡一觉一般就能恢复;若是身体器官的疲劳则需要长期调理。

如果有经常忘事、总想发脾气或是大脑疲劳的表现,建议适当吃点核桃、开心果等坚果以及三文鱼、金枪鱼等深海鱼,它们富含欧米伽-3脂肪酸,是大脑自我修复所需的营养元素。

如果有浑身酸痛、经常抽筋或是肌肉疲劳的表现,不妨喝点姜糖水,吃点水果。研究发现,生姜具有消炎止痛的功效,能够缓解肌肉酸痛;富含花青素的水果可促进血液循环,对消除肌肉酸痛十分有效。

大病初愈 要防“食复”“天复”

大病初愈时,人的身体虚弱,此时应特别重视保养,尽快做好防疾病复发和

身体修复工作。

防“食复” 部分人因在生病期间忌口等原因,病后想大吃一顿,有些人总想急于加强营养,开始盲目进补,结果却事与愿违。一般而言,大病初愈时,身体往往虚不受补,不适合盲目进食肥甘厚腻。在此,推荐一款平补身体的佳肴“白莲苓汤”,特别适合大病初愈者和老年人。

具体做法为:取猪脊骨250克,茯苓20克,鲜山药100克,芡实20克,莲子20克,食盐适量。先将猪脊骨洗净焯水,芡实、莲子用温水浸泡1小时,沥干备用。锅内加适量清水煮沸,放入所有材料,大火烧开转小火煲1小时,调味即可。

防“气复” 人在大病初愈后,要时刻保持心平气和的良好心态,切不可动不动就生气,这对维护身心健康十分重要。

防“天复” 气温、气压、湿度、风速等气象变化对人的身心健康影响极大。尤其要注意乍暖还寒、酷暑高温、突然降温等天气。一般来说,高温天里心脏病最容易复发,平时可以做做养心操。

具体做法是:先将两手掌心的劳宫穴对搓3-4分钟,然后用手掌的大鱼际按揉胸口两乳中心的膻中穴。

据《快乐老人报》

养生一得

向年轻人学养生

我今年76岁,身体健康、腿脚灵活。除了生活规律、坚持锻炼外,我还向身边的年轻人学习了不少养生方法。

我有高血脂的毛病,孙女的减肥餐给了我启发。我平时喜欢吃肉,为了增加蔬菜、水果的摄入量,我现在隔天会吃一顿蔬菜沙拉。和一般的蔬菜沙拉不同,我的沙拉是自制的营养餐。首先,在盘底放入烫好的生菜、紫甘蓝、莴笋叶、菠菜等,然后再铺上一层有颜色的蔬果,比如彩椒、胡萝卜(煮熟)、南瓜(煮熟)、番茄、苹果等。再往上一层是富含蛋白质的食物,比如半个鸡蛋、豌豆、一两块鸡肉、两只虾等。最后,我会撒上一点坚果,比如核桃仁、巴旦木、葡萄干等。为了健康着想,我把年轻人爱吃的

沙拉酱换成了自调的油醋汁。这样,一盘色香味俱全的沙拉就做好了。

去年,我在孙子的带动下,跟着网上的课程学健身操、瑜伽。现在,这样的健身课程很多,有的还会针对个人情况帮忙制定锻炼计划。为了激发我的锻炼热情,孙子还花钱买了线下课程。我从“健身入门”项目练到“减脂瘦身”项目,再跟着做“理疗放松”。在这些健身项目中,很多动作看似非常简单,比如原地抬腿踏步100次,或者靠墙蹲20次,但是坚持做完也需要有毅力。几个月下来,靠着这些看似简单的动作,我整整瘦了25公斤。前不久,我去医院做了体检,结果显示,血脂水平已恢复正常,血压也控制得很理想。 □肖秀玲

用药须知

胡乱吃药 当心“吃出”帕金森病

65岁的陈先生被精神类疾病折磨了10多年,最近又查出帕金森病。医生发现,看似不搭边的这两种病是有关联的:他的帕金森病是抗精神病药物引起的。

医学资料显示,有不少抗精神病药物可能继发帕金森病。与原发性帕金森病不同,药物继发性帕金森病在停用引发此病的药物后,病情可得到逆转。然而,患者的原发病药物又不能停,所以只能权衡两者利弊,酌情调整药物。

医生介绍,感染(如脑炎)、中毒(如一氧化碳中毒)、某些药物、代谢疾病等都可能继发帕金森病。常见可引起继发性帕金森病的药物包括某些脑血管扩张药、抗精神病药、促胃肠动力药、降血压药、某些镇静药等。

为避免药物引发帕金森病,应注意:用药前认真看药品说明书,充分了解该药的副作用;急性病应尽可能短期用药,慢性病要定期到门诊随访;服用抗精神病药物,通常应同时使用抗胆碱能药物,以预防帕金森病发生。 据《福州晚报》

家庭保健

每周几次健步走 防止记忆力衰退

一项针对走路、跳舞和脑健康所进行的最新研究显示,运动能够增强和修复人们的脑白质。研究表明,当人们的身体变得更加活跃时,连接并支撑脑细胞的脑白质会自我修复。另一方面,那些久坐不动者的脑白质往往会受损和萎缩。

研究人员称,无论人们年龄多大,脑白质仍然具有可塑性和活性,每周几次健步走或许就足以使脑组织焕发活力,延缓或阻止记忆衰退。 据《扬子晚报》

坏情绪是健康大忌

单位技术安全员老黄,平时爱激动,嗓门挺大,每天大呼小叫地在车间里转来转去抓安全。可万万没想到,这位抓了一辈子安全工作的安全员,退休后竟命丧坏情绪。

那个周末,老黄和儿子拌了嘴,气呼呼地甩门去了楼下,打算和几位老朋友“战”几局。老黄情绪不佳,手气也不好,恰恰有位多嘴的围观者说了句“臭手”,老黄“腾”地站起,眼前一黑,便摔倒在牌桌上。送到医院时,已是回天乏术。

有些老年朋友,容易激动,说话爱“抬杠”,也不愿接受劝告。这类任由坏情绪“狂奔”的行为,不但破坏了人际关系,也会影响自己的心态,伤害健康。

健康需要的是和谐的心境。面对衰老、可能的疾病和诸多的力不从心,很多人会产生恐惧、焦虑等不良情绪,身边人要多给予理解和包容。更重要的是,自己要学会宽容、理解和换位思考。当感恩所有、笑对生活时,积压在心头的怨气、邪气和不服气不就全消散了吗?当一心一意地去做自己最想做、最开心的事,沉浸在乐事、福事和开心事里时,哪里还会有什么坏情绪滋生呢?老年朋友们,请记住,坏情绪是养老的大忌。 □陈玉霞



匿,偶然有点眼睛胀痛,直到后来疼痛严重不能缓解,视力急剧下降,才会来就诊。

长时间盯着手机等电子产品,低头或者抬头时间过长,都容易造成眼内肌肉紧张酸痛、视力疲劳,尤其是有青光眼遗传基因的人,在昏暗的灯光下使用手

机,人的瞳孔自然放大,眼压会明显升高,更容易导致青光眼。专家建议,低头族用眼20分钟就该让眼睛休息一会儿。

60岁的胡阿姨也迷上了刷手机。一段时间后,她发现自己的身体越来越不对劲,常常感觉天旋地转、头昏脑胀,走路就像踩棉花,摇摇晃晃的。最让胡女士受不了的是颈背部的疼痛,有时还会牵动左侧肩膀和手部。

在家人的陪伴下,她去医院做了相关检查,被确诊为颈椎间盘突出,并被建议手术治疗。

骨科医生表示,“手机病”重在预防,平日一定要有节制地使用手机和电子产品,并加强锻炼。 □徐小翔