



有此一说•

# 60岁后身体好不好 晨起五件事就知晓



每个人都希望自己能够长寿。的确,最近几年我国的国民平均寿命有所增长,身边不乏80岁以上的老年人,并且他们的精神状态还是很不错的。一般情况下,起床时若没有下面5种异常表现,说明你身体还不错,可能是长寿体质。

## 感到饥饿

早上起床后,大脑是清醒的,身体器官还没有恢复,特别是消化系统。

若最近几个月晨起后第一时间感到饥饿难耐,只有吃过东西以后才能够有所缓解,那么就需警惕糖尿病的风险,应及时检测一下自己的血糖水平。

## 肢体无力

若是晨起后一侧肢体突然感到乏力和麻木,甚至肢体无法进行活动,就要警惕脑卒中风险。这是因为脑中枢组织受到了损伤以后,会引起出血性或是缺血

性脑卒中,从而导致此类情况的发生。

## 浑身乏力

若在晨起后感到浑身乏力,浑身疲劳,无论你怎么休息都是如此,那么这个时候就需要警惕患有慢性疾病的风险,像是患有慢性肾病、早期癌症等都会导致身体出现不明原因的乏力情况。

## 异常浮肿

若前一天高盐饮食,或是饮用了大量的水,又或是夜里睡觉时有不良姿势,就会导致晨起浮肿,但起床后活动几分钟就可以有所缓解。若晨起后身体异常

浮肿,无论怎么活动都没有缓解,就要警惕疾病风险了。

若患有心脏疾病,尤其是心力衰竭问题,就会导致身体下肢出现浮肿;若是身体下肢、眼睑出现水肿,那么就需要警惕慢性肾病;胸腔出现积水需要警惕慢性肝病问题。

## 出现眩晕

若是高血压患者合并了动脉粥样硬化问题,那么晨起后就会出现眩晕的情况,这表明大脑组织出现了严重的缺血缺氧问题,需尽早治疗,避免演变成脑梗死问题。  
据《中老年时报》

疾病提醒•

## 做饭老出错 提防“老痴”

专家指出,由于阿尔茨海默病(老痴)患者前期认知功能下降不易被察觉,很容易延误治疗。家属可以通过老人生活中的一些细微变化发现端倪,比如做饭时常出错。

专家表示,该病是一种进行性疾病,患者自身往往毫无察觉,身边人却能慢慢感知到。

如果家中老人以往做得一手好菜,现在却不能按步骤做菜,或经常忘了放盐或重复放盐,或错将糖当作盐,使用变质的食物,使菜难以下咽,就要引起重视了。因为从买菜、切菜到烹饪、装盘,是一个多步骤协调的复杂过程,而该病早期患者由于认知功能、记忆和判断能力逐渐下降,无法集中注意力,按照既定计划、步骤完成这么繁杂的过程,或需要更长时间才能完成。所以,家人一旦发现老人做菜时常出错,有明显的记忆力减退、性格突变、思维不顺畅等情况,一定要尽早就医。  
□肖晴心

家庭保健•

## 老了要防“豆腐牙”

上了年纪,有些人连咀嚼豆腐都有点吃力,嚼着费劲不说,牙齿还会出现松动,这一现象被形象地称为“豆腐牙”。老年人出现“豆腐牙”现象多因牙周病破坏牙周骨质所致。老年人口腔内若有多个不同程度的松动牙,随着牙周炎症范围扩大,如不及早治疗会导致更多牙齿出现松动。已经有“豆腐牙”的老人,要及时就诊;还没有“豆腐牙”的老人,一定要做好日常防护。

**勤刷牙、勤漱口、勤检查** 老年朋友要采取正确的刷牙方法,正确运用牙线,定期(半年或一年)到医院口腔科洗牙并

做个专业检测,及早发现问题及早解决。

**掉了牙及时修补** 人的每颗牙齿都有不可代替的作用,哪怕有一颗牙齿出现缺失,也不利于邻近牙齿的稳定,还会使人的咀嚼能力下降,影响食物的消化。

**经常叩齿** 叩齿能促进牙周组织及牙髓腔部位血液循环,增加牙齿营养供应,从而减少牙病发生。

**具体方法:** 眼睛平视前方或微闭,舌尖轻顶上颚,上下牙齿叩击100次。早晨起床后、午饭后、晚上睡觉前各做1次,每次做3分钟左右,站立、坐着均可。  
□刘姜华

## 抢救式养生基本无效

当下,有很多人知道自己的生活方式不健康,但又不想为了健康培养规律的生活、饮食习惯。64岁的李先生患有高血压,他时常出去跟朋友聚餐,只要朋友稍一劝说,他就端起酒杯喝个痛快。他也知道喝酒不利于控制血压,于是喝完酒后,他就开始天天喝芹菜汁,每晚还要用

热水泡脚1小时。

医生表示,这些补救措施很大程度上是“求个心安”。突然过量饮酒,会促使血液循环加快,增加心脏和血管负担,很容易引发危险。值得提醒的是,白酒等烈性酒就更不适合高血压患者了。  
□肖骏

养生一得•

## 父亲的“五好”养生经

芝麻、花生、核桃仁、三七粉、大枣、枸杞等等,每天都会吃一点,老人从来不点外卖,用他的话说就是不会点更不想点。时间充裕的父亲喜欢在吃上下些功夫,吃得饱、吃得好、吃得有营养,更要吃出健康来。

**喝好** 喝是喝水而不是喝酒,父亲70岁后便滴酒不沾,即使逢年过节时大家子聚在一起,他也坚持只喝一点点黄酒。每天喝多少水、几点喝水,父亲都是有着大致的计划,有规律也讲科学,周而复始,日日如此。

**睡好** 父亲每天晚上八时许就准备睡觉,洗漱后必须洗脚,晚上9时准时躺下,一觉可睡到早上5时。醒来后,喝点温水再去卫生间,随后做饭、吃饭、运动。吃过午饭后,一定还要睡上半个小时,这个规律是雷打不动的。

**锻炼好** 父亲既要锻炼身体,还要

锻炼脑子。只要天气不是太差,他上午总要下楼到小区里转悠一会儿,或到菜市场遛遛。天气不好时,就在家里做做自编的体操,下午干点儿零活儿,白天运动够了,夜里的睡眠一定特别好。父亲现在一直坚持每天翻看自费订阅的报纸,遇到感兴趣或有意义的文章,就端起放大镜一字一句地阅读。作为老党员,他还对“学习强国”学习平台特有兴趣。所以父亲不仅身体硬朗,说起时事政治、大事小情来,也能侃侃而谈。

**心态好** 父亲认为这一点最重要,年龄越大越觉得保持好心态有利于健康,尤其是这两年,看到几个儿女虽无大富大贵却都是衣食无忧,老人深感再无牵挂,至于下面的孙子辈们,父亲只是关心他们的身体情况,其他的工作学习诸事一概不闻不问,老人时常充满自信地说:第一个目标是90岁。  
□刘荣昌

每次和86岁的父亲一起在小区里散步,老邻居们都会竖起大拇指称赞:“老爷子这气色、步履、说话的声音,真不像八十多岁的人啊。”知父莫如子,我最清楚父亲,他最喜欢宣传他自己总结出的“五好”养生经,每次说起来总觉很有道理也很有用。

**吃好** 母亲去世后,父亲的一日三餐都是自己做,还经常加些配料,红果、

健身有道•

## 四个动作 增强体力

下面的四个动作兼顾了下肢力量、躯体核心肌群力量以及身体平衡和耐力,可以帮助长期居家的老年人保持躯体功能、增强体力。建议每天锻炼20分钟左右,分3次进行,每次可以根据环境和喜好,搭配锻炼组合,具体频次可以根据身体状况进行调整。

### 抬腿提膝:30~50次

坐在稳固的椅子上,双脚落地。抬起一侧大腿,保持膝盖弯曲,然后慢慢回到初始位置。另一条腿重复相应动作。



### 蹲起:20~30次

选择稳固的桌子、椅子或扶手,双手扶住以保持稳定。双脚与肩同宽,向下缓慢下蹲,确保膝盖指向外侧且不超过脚尖,注意不要过度弯曲膝盖,以防向后跌倒。保持3秒钟后,慢慢回到初始位置。



### 跪姿伸展:每侧10秒

在地板或偏硬的床垫上,双手、双膝、双足着地。慢慢向上抬起右臂或右腿,保持3秒钟后,慢慢回到初始位置,左侧重复动作。如果身体状态允许,或动作习惯后,可以尝试同时抬起右臂和左腿,或者左臂和右腿,锻炼强度会更大。需注意,左右侧进行交换时要保持好平衡,避免跌倒。如果存在手腕或肩背部疼痛,请不要做这项运动。



### 单腿站立:30~60秒

一只轻轻扶住稳固的桌子或椅子,一只脚轻轻抬离地面,另一只脚用力踩住地面,保持30~60秒后,换另一侧进行练习。当您习惯并感觉身体稳定后,可以尝试把手离开桌子或椅子。如果感觉身体快失去平衡了,就扶住桌椅,或者把力量转移到腿部,靠在桌椅上。

