

专家在线

老来不适 改改生活方式

很多人爱把“老了，毛病多了”挂在嘴边，认为随着年龄增加，很多不适就会自然而然出现，只能接受。对此，医生表示，很多健康问题并非真的疾病，即使是疾病导致的不适，坚持正确的生活方式也可以有所改善，并提高晚年生活质量。



睡得短 醒得早

高质量睡眠对维持大脑功能起着重要作用。老年人正常睡眠时间为5-7小时，但在现实生活中，很多老年人存在睡眠障碍，出现入睡困难伴多梦、早醒等情况。

长期处于这种睡眠状态下，会导致精神状态变差，如注意力、记忆力下降，情绪失衡，认知功能减退等，还会增加心脑血管疾病、呼吸系统疾病及精神疾病等的发生风险，进一步加剧睡眠障碍，形成恶性循环。

解决老年人睡眠障碍问题，首先要明确其是否由躯体疾病引起，如果是，应及时就诊，寻求有效治疗。排除躯体疾病后，以认知行为治疗为主的非药物治疗是首选方法，如保持规律作息，减少影响睡眠质量的因素。具体来讲，睡前应避免进食油腻食物，远离酒精及咖啡因，睡前两小时内避免锻炼，尽量保持卧室安静。此外，还应限制睡眠时间，尽量减少午睡以增加夜间入睡能力。同时，老年人也应丰富自己的精神生活，如多参加社交活动、多与家人交流等。

食欲差 吃不下

随着年龄增长，很多人胃口越来越差，稍不注意饮食，就会出现胃胀、反酸等情况。很多老年人为此就医，却发现并无大碍。

长期食欲不振可导致老年人营养不良，容易出现骨质疏松、骨骼肌减少、运动系统功能降低甚至易跌倒等不良后果。建议老年人尽早治疗消化系统问题，饮食上尽量吃符合咀嚼能力的食物，日常保持一定活动量，以维持肠道正常运行。心理上应保持乐观平和的心态，尽量与家人一同就餐，心情好才能增进食欲。

腿脚笨 容易累

没走几步路就觉得累、站不稳，非常容易跌倒。腿脚变笨，最不能忽视的因素是营养不良。“吃不好”可导致骨质疏松、骨骼肌减少，老年人肢体乏力，因此会觉得站不稳、走不久、易累、易跌倒。老年人步态和平衡功能、中枢神经系统、骨骼肌肉系统的老化及功能衰退等，也会使腿脚不再如年轻时利索，增加跌倒几率。

看不清 听力弱

要让腿脚更灵活，就需改善饮食，尤其注意补充维生素D、蛋白质等营养元素的摄入，要选取适当的运动方式，如太极拳可以提高神经肌肉的协调性，有氧运动可显著提高老年人肌力和平衡功能，从而改善腿脚笨、容易累的情况。

随着年龄增长，人的“感觉”也会慢慢变迟钝。比如，听力逐渐降低甚至丧失，白内障、老年黄斑变性及青光眼等疾病影响视力。这些问题反过来会加速机体衰老，影响晚年生活质量。

预防听力损失，应避免长期处于噪音环境中，避免长时间戴耳机；避免经常掏耳朵，以免损伤耳部神经，影响听力。

年龄增长会使晶状体弹性和调节功能减弱，视力下降。保护视力应积极防治老年性眼病，如白内障、老年黄斑变性、青光眼等。日常生活中注意眼部防晒，均衡饮食，多吃含叶绿素的蔬菜，有助于预防白内障与老年黄斑变性。若确诊应积极治疗，以恢复视力或防止病程发展。

□任菁菁

有此一说

中老年人也得练练劲

人到60岁时，基本会流失30%左右的肌肉。大量肌肉流失会引发肌少症，大大降低生活质量。中老年人是最需要进行肌肉力量锻炼的人群，也是进行肌肉力量锻炼受益最显著的人群。进行肌肉力量锻炼对健康的益处有：1.改善运动机能；2.改善糖和脂质代谢；3.增加能量消耗，减少肥胖；4.延缓衰老。

中老年人进行肌肉力量锻炼，有条件的去健身房锻炼，效果当然好，但在家持之以恒地锻炼，也可以收到满意的效果。

锻炼部位 主要锻炼大肌肉群，包括腿部、胸部、背部、腰腹部和肩臂部五个部位。

锻炼方式 靠墙静蹲、弹力带锻炼、小哑铃锻炼等。

锻炼时长 每次30分钟左右。每个部位选择一两个适合自己的锻炼方式就可以了。

□赵清水

家庭保健

小改变 防脱水

专家指出，脱水是老年人住院的一个常见原因。轻度脱水症状包括嘴干、深色尿或极少尿量、疲劳、头晕、四肢肌肉痉挛、头痛、感到虚弱或不舒适、易怒等，老年人出现类似症状应提高警惕。防止脱水最简单易行的方法就是每天喝足8杯水。对此，专家提出了以下建议。

加点味道 如果觉得每天只喝白开水有些困难，可以偶尔或适当在水中加入一些调味品，如水果或果汁、牛奶、薄荷等。但要注意，果汁一般含糖量很高，糖尿病患者需谨慎使用此法。

多吃水分含量高的食物 水分含量高的食物，可以帮助老年人不知不觉地补充水分，如黄瓜、芹菜、西葫芦、西瓜、草莓等。

少量多次喝水 老年人喝水要少量多次，比如，每顿饭都喝点水，运动前后喝点水等等。

患有某些疾病、长期服药的老年人，喝水量可能会有变化，应咨询医生选择最佳喝水量。

□赵旭

缓解老花眼 喝女贞子枸杞粥

中医认为，老花眼多由年老后脏腑气血衰弱、不能滋养眼部所致。治疗以滋阴补肾、养肝明目为主。

在此推荐一款可以缓解老花眼的药粥。取女贞子30克、枸杞30克、粳米200克、冰糖少许。先将女贞子和枸杞加清水小火煮沸半小时，然后去渣留汁，再将粳米、冰糖一起加入药汁中煎煮成粥，每天早晚食用。

方中女贞子味甘、苦，性凉，具有滋补肝肾、明目之功效。常用于治疗肝肾阴虚、头昏目眩、腰酸、耳鸣、遗精、须发早白、视力减退或目暗不明等症。

此外，枸杞味甘、性平，归肝、肾经，具有滋补肝肾、益精明目、抗衰老之功效；粳米味甘、性平，归脾、胃经，有通血脉、好颜色、聪耳明目的作用；冰糖味甘、性平，归脾、肺经，能健脾和胃、润肺止咳，并且性质比较平和，不易留湿生痰。

□郭旭光

不妨一试

吞咽障碍 常做五个训练

一般训练动作

进餐前做好下列准备活动，可以放松面部和颈部肌肉，活动口唇和舌头，促进唾液分泌，增强吞咽功能。建议每日三餐前训练一次。

包括：1.用鼻子吸气，用嘴缓慢吐气，3次；2.耸起双肩，放松双肩，5次；3.面朝下左右摇头，每侧3次；4.双手上举，分别向两侧拉伸，每侧3次；5.鼓腮，放松，共3次；6.用舌头顶触下唇左右两侧，每侧3次。

气球训练

此项训练可防止食物在吞咽时倒吸至鼻腔，也能增强呼吸功能，防止误吸。

气球训练有两种方式：一是缓慢呼气5秒钟，二是快速呼气1秒钟，反复5次，每种方式重复3组。如果没有气球，可以用鼻子吸气，然后用力用嘴吹气。高血压患者请勿进行此项训练。

言语训练

清晰的发音能增强咀嚼和吞咽功能。清晰快速地说话或大声唱歌都是言语训练，如大声、快速说出：刘奶奶找牛奶奶买牛奶；桃子李子梨子栗子橘子柿子榛子。

颈部训练

可锻炼颈部肌肉，帮助吞咽并防止食物残留在喉部。具体动作是：头略向下，手

放在额头上，向后脑勺方向施加轻微阻力，额头反向用力下压，眼睛看向肚脐方向，从1数到5；松开手休息5秒后继续，重复3-5组。有高血压或颈部疾病者请勿进行该项训练。

躯干训练

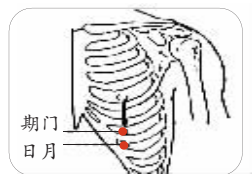
躯干训练能使身体在进食时保持正确姿势，增加咳嗽力量。老年人可根据自身情况，斟酌日常锻炼次数。

1.臀桥练习：仰卧位、双膝弯曲，双脚放在地面/床上，臀部向上缓慢抬起，然后慢慢放下。2.扭腰练习：抬起左侧膝盖，扭腰向左，用右侧肘部触碰左侧膝盖，然后缓慢还原，再换另一侧。

□康琳

穴位保健

按日月穴 清肝利胆



按摩日月穴具有清肝利胆、健脾补胆的功效，该穴位于乳头下方四指处。按摩时，将拇指按于日月穴上，用柔和适中的力度顺时针按揉。每天2-3次，每次按摩2分钟左右。

据《大河报》

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文 投稿邮箱：59180151@qq.com。

无产权证照房屋情况公示

为进一步规范房屋征收补偿工作程序，切实保护群众合法权益，现将道外东棵街(南侧)棚改项目拟征收无产权证照房屋情况对外公示，公示期为三天(2021年9月19日—2021年9月21日)，欢迎广大群众对公示内容真伪情况进行监督举报。对公示期内有人反映问题的无产权证照房屋，指挥部将认真调

查核实并依法依规处理。对公示期内无人反映问题的无产权证照房屋，将把相关房屋征收补偿收益给付主张权利人。对主张权利人弄虚作假、骗取征收补偿收益的，所签征收补偿协议一律作废，并由主张权利人承担一切法律责任。对涉嫌违法犯罪的，将交由公安机关追究其刑事责任。

| 序 | 房屋地址 | 房屋喷号 | 主张权利人 | 建筑面积 |
|---|--------------|-------|-------|---------|
| 1 | 道外区东棵南二道街9号 | 2-229 | 李海荣 | 205.35㎡ |
| 2 | 道外区东棵南二道街11号 | 2-230 | 徐金婵 | 109.16㎡ |

特此公示。

道外东棵街(南侧)棚改项目征收指挥部 2021年9月19日