

长寿有方

# 要想长寿 做到“五微”



肥胖、挨饿、吃苦、冒汗、糊涂……这些看似跟长寿挨不着边，殊不知，长寿拼的是平衡，身体的平衡、心态的平衡，“微微”胖一点、饿一点、苦一点，反而能给健康带来裨益。

## 微胖 防止肌少症

身体适度有些脂肪，可储存能量，保护脏器。身体过瘦，易致免疫力下降，容易感染疾病。

能走、能跑、能动，都是肌肉在发挥着巨大的功能。如果老年人出现了不明原因的摔倒，或总是觉得没有力气，很有可能是肌肉的问题，出现了肌少症。一般老年人每天在正常饮食基础上，额外补充30-40克乳清蛋白是可行的。

## 微饿 吃饭别太饱

用餐时，很多老年人即使吃饱了，也总会把盘中剩下的几口菜吃完。“光盘”节俭理念虽好，但对老年人来说可能得不偿失。吃得过饱，久而久之就会造成老年肥胖。比如有冠心病史的老年人，吃得太饱易诱发心绞痛；高血压患者吃得过饱，往往导致血压短时间升高；如果老年人有糖尿病，饱食还会导致血糖过高。

三步预防过饱：做饭前，估算食材料量，宁可少做，不要多做，万一正餐量不足，饭后可加点餐，如吃些水果、坚果、肉干等；第二，做饭时少油少盐少糖，餐具适当选小的；第三，饭菜做多了，可将剩下的饭菜盖上保鲜膜，放在冰箱保鲜室，6小时内吃掉没问题。

## 微汗 运动要适度

老年人运动要循序渐进，比如先从散步到慢走，再从慢走到快走或慢跑。不主张老年人运动到大汗淋漓，有基础疾病的老年人尤需注意。外出运动时，尽量选择散步、太极拳等不剧烈的运动方式。控制心率，控制活动量，以微微出汗、稍感疲惫、浑身舒畅为宜。运动时间最好选在早上6时-9时，或下午4时-7时之间，运动半小时到一个小时为好。

## 微苦 别总享清福

退休了总算能好好享受晚年生活了，但享受晚年生活不是坐在家等着保姆和子女伺候。相反，稍微吃点“苦”

对老年人的身心健康更有利。

家务劳动有助于改善大脑健康，增强心肺功能，降低心血管疾病和死亡风险。有规律的家务劳动还可减少久坐。每天超过8小时的久坐与不良健康后果相关，这些后果包括增加静脉聚集和凝血因子，进而影响血液流动，并可能导致血糖和甘油三酯升高，且久坐与脑萎缩也有关。

## 微愚 少点玻璃心

养生必先养心，糊涂点、潇洒点，拿得起放得下，难得糊涂，才是大智慧。

老年人退休后，生活圈子会发生很大的变化，很容易将自己禁锢在家庭小环境中，这种孤单状态会造成老年人对外界事务的感受性降低，从而提升自我保护意识，而过度的自我保护常常是猜疑心理的开始，身体也易出问题。建议老年人多参加社区活动，通过共同爱好结交新伙伴，打开话匣子，向子女、朋友说出心里话，谈谈心，把一些负面情绪发泄出来。

据《大众卫生报》

用药提示

## 老慢支患者 慎用镇咳药

镇咳药通常是通过阻断咳嗽反射而达到镇咳目的的一类药物。对于老慢支患者来讲，咳嗽、咯痰常伴随，如服用镇咳药，不利于痰的引流，且痰中常有大量病原微生物，往往会造成呼吸道感染不易控制。年老体弱的患者有时会因痰堵而窒息，如处理不及时就会危及生命。因此老慢支患者应谨慎使用镇咳药。

老慢支病人最需要注意的是预防复发。在缓解期，可服用一些化痰药，如盐酸氨溴索片或糖浆等，使痰变稀，易于咯出；也可通过中医中药调理，必要时还可用一些增强机体免疫力的药物，如胸腺肽、转移因子等。

□志坚

养生一得

## 好习惯是健康的“银行”

人的生活习惯对维护健康很重要。好的习惯是健康的银行，保持良好的身体素质，才能延年益寿。而坏习惯是健康的监狱，不断侵蚀与损害自己的健康，以致发生疾病甚至造成短命。

我退休已有十余年，最近四五年每年都体检，身体状况很不错。何以如此？这主要与自己日常养成的好习惯有关。

不碰香烟 上世纪八十年代我从报上看到一篇文章，每年我国死于吸烟及相关疾病的患者在不断增加。于是我下定决心：不碰香烟。记得有一次到一位亲戚家喝喜酒，新郎为我点了一支烟，我拒绝了，回应说：医生叮嘱我一生不能抽烟，这是铁律，不能违反，希望谅解。

热爱运动 我热衷于运动，一开始

是打太极拳，打了几年。后来改为每天去公园跳交谊舞，最近两年每天围绕公园快走几圈。赶上下雨天就在家中锻炼，做做健身操或踮着脚尖走路。我认为，运动对于人生像阳光、空气和水一样，密不可分，一生动一生健。

讲究卫生 我无论走到哪里，都坚持饭前便后要洗手。爱清洁讲卫生，这是健康的基础，要从年轻时候做起。

及时就医 小毛小病不治很可能变大病，再治就晚了。蚂蚁之穴可以毁长堤，我稍有不适就往医院跑，免得拖成大病。

按时起居 我每天定时睡觉，定时起床，睡足睡好八小时，几十年如一日。坚决不熬夜，日夜颠倒，生活作息混乱，必然严重损害自身健康。

□祝天泽

有此一说

## 有些骨质疏松或由药物所致

医生介绍，临床上有近三成老年骨质疏松并非由于老年性缺钙、维生素D或疾病引起，而是应用某些药物所致，医学上称之为药源性骨质疏松。特别是身体孱弱、多病缠身的老年人要注意，以下几种药物可导致骨质疏松。

糖皮质激素 滥用激素是药源性骨质疏松症的最常见原因。这类药源性骨质疏松症除表现为腰背痛外，还是老年人自发性骨折的重要因素。老年人如需长期应用激素，同时要给予补钙药、钙片及抗骨质疏松药。

利尿剂 如速尿和双克等，为老年人常用的利尿药。长期服用后，能导致一系列严重的不良反应，如体液失

衡、电解质紊乱，特别是低血钾、低血钙等，可致骨质疏松症，如果摔倒，极易骨折。

甲状腺激素 甲状腺激素对骨骼的影响是一把“双刃剑”：如果适量有利成骨，过量则破骨、骨松。故甲亢老年人要权衡利弊，千万不可因过度用药而导致药源性骨质疏松。

抗癫痫药 癫痫老年人服药一般要2-4年，长期服用苯妥英钠、苯巴比妥等一线抗癫痫药，可因其促进维生素降解，抑制消化道对钙的吸收，从而导致低钙血症，迫使钙元素从骨质中“脱出”，导致骨质疏松症。故长期应用抗癫痫药的中老年人，应严遵医嘱，补充维生素D和钙剂。



肝素 肝素抑制消化道对钙的吸收，如服用4个月以上，会发生骨质疏松症和自发性骨折。预防的关键在于严格控制剂量，避免大剂量，应用3个月后由医生按病情调换其他抗凝血药。在用药期间，注意补充维生素D和钙剂。

□莒芊

疾病警报

## 反复鼻出血 警惕高血压

对中老年人来说，虽然鼻腔黏膜干燥、打喷嚏、挖鼻等小动作容易导致鼻出血，但这些诱因只是一个方面，高血压、动脉硬化等全身性疾病更容易引发鼻出血。

50岁以上的人群，如果近期反复出现鼻出血，应提高警惕，及时测量血压，更要注意是否为脑出血的先兆。50岁以上的人群鼻腔内的血管容易出现硬化，当血压升高而脑血管未破裂之前，鼻腔的某处血管会先发生破裂而导致鼻出血。

□时灵

家庭保健

## 对付小毛病 用好一根葱



大葱全身都是宝，可谓根根大葱是良药。对付一些身体小毛病，中老年人不妨试一试。

### 血虚型偏头痛：葱白枸杞饮

血虚型偏头痛是日常生活中最常见的一类头痛。典型症状是头痛隐隐，一侧明显，时时头晕头昏，心悸失眠，面色少华，倦怠乏力，劳累后头痛明显加重。针对血虚型偏头痛，可用大葱来应对。

葱白15克、枸杞10克、生黄芪20克、大枣3-5枚，一起煎煮30分钟后，即可服用药汤，每日早晚各服用100-200毫升。

### 治感冒：姜葱白饮

研究表明，葱白有发汗解热的功效，可健胃、利尿。葱白所含的葱蒜素对痢疾杆菌、葡萄球菌及皮肤真菌也有抑制作用，可与生姜、红糖同煎，制成“姜葱白饮”服用，对预防感冒有一定作用。也可以用防风10克、葱白2-3段、粳米(大米)50克熬粥。

据人民网

## 耳保健操 改善听力

随着年龄增长，视听功能的退化不仅给老年人的日常生活带来不便，还会因缺少来自视觉、听觉信号的刺激，而影响智力、情绪和行为能力。延缓视听能力衰退，首先要减少感觉器官高负荷使用的频率，“损耗”就会相应减少。此外，可以通过一些简单训练改善视听功能。

功能性视力训练，如集中注意力看清一个目标、追踪移动的物体等，能帮助老年人识别、辨认颜色或物体；平时也可做眼保健操来保护视力。

听力方面，下面的这套耳保健操能有效防治或延缓听力下降。分别是：搓手心、捂耳廓；双手掌心按压耳廓；从上往下揉搓耳廓；食指、拇指按摩耳垂；用食指向外耳道方向按压耳屏；食指敲击乳突部；轻拍耳廓。每天做此操2次，每次约8分钟，持续18周，可以显著改善听力。

□李娟

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。