

特别关注

进入养生关键期 牢记健康“321”

研究发现，人们到了55岁之后就逐渐进入了养生关键期，55岁之后的10年是人体免疫力、抵抗力不断下降的一个阶段，人体很容易受到疾病的侵扰，诱发身体损伤。如果能在这一阶段保持健康，调养好身体，那么健康长寿的概率也能更高一些。所以，只有学会在养生关键期科学地调理身体，才能让健康受益。

情，对心脑血管也是一种损伤。

目。不建议中老年人盲目地进行爬山、长跑等高强度项目，因为很容易伤身。

三忌 忌久坐忌烟酒忌熬夜

二勤 勤喝水勤锻炼

一戒 戒乱吃药

忌久坐 久坐不动是现代生活中的一大弊病。有些中老年人觉得静养才能避免运动损伤，经常是坐在家看电视、玩手机，很少运动，这对养生是不利的。一则会影响下肢血液循环，对女性子宫、男性前列腺健康不利。二则可能导致腰椎、骨骼退化更快，更容易出现骨关节疾病。三则也容易导致肠胃功能减弱。

勤喝水 中老年人多喝点水，也能帮助人体清理肠胃内的垃圾，帮助肠道蠕动，尽快地排出体内的代谢废物。不少中老年人深受便秘的困扰，多喝水可以帮助人体排便，改善代谢。但需要提醒的是，存在肾脏疾病和严重心脏病的患者，需要结合实际情况来调整饮水量，以免增加血液循环和肾脏过滤的负担。

医生提醒，很多热衷养生的中老年人，经常靠吃保健品和中药来养生，其实乱吃乱补反而可能危害健康。

且不说很多保健品本身只是“食品”，并没有治疗的效果，就是说一些能够调理健康的保健品，若经长期不规范地使用后，也可能增加人体肝脏、肾脏等代谢器官的负担，更容易诱发某些疾病。

还有一些随意用中药养生的中老年人，更是应该认清自己的体质以及用药的适应症和药物禁忌，以免药不对症，最终损害健康。

人们在55岁后逐渐进入了养生关键期，人人都希望自己能够健康长寿。因此，不妨牢记三忌、二勤和一戒，让身体从中受益。

□康福民

忌烟酒 中老年人长期接触香烟、酒精，会因为其中的致癌物增加人体患癌的风险，肺癌、肠癌、胃癌、肝癌、食道癌等患病风险都会随之增加。

忌熬夜 其实很多老年人自己也不想熬夜，只是年纪大了，晚上总是睡不好，白天就想着补觉，多睡一会儿。谁知道，白天睡多了，晚上又睡不着了，慢慢地形成了一个恶性循环。长时间处于这样的状态下，会让人体内的激素分泌出现异常，更容易加重高血压等疾病的病

勤锻炼 虽然人们的年龄增长可能导致关节老化比较严重，但是适度的锻炼其实是对健康长寿有好处的。可以根据身体的实际情况，选择可以承受的运动项目，进行适度锻炼。

适合养生关键期中老年人锻炼的项目有慢跑、瑜伽、散步、太极拳等。如果本身存在肺部疾病、心脏病等，更应该控制运动的强度，谨防运动过度伤身，比较建议进行八段锦、呼吸操等项

健身有方

时令养生

老年人锻炼 不宜压腿蹲马步

冬季慢性病高发 急救药物不可少

现在，健身锻炼已经成为老年人生活的一部分，经常能看见老人在公园、小区广场健身。其中，有不少老年人喜欢蹲马步、压压腿。但医生提醒，锻炼身体要注意科学方法，否则反而有可能“引病上身”。

医生介绍，频繁蹲马步并不适合老年人。因为屈膝时，人的膝关节很紧张，所以长此以往，容易引起关节病病程的加快。

还有的老年人喜欢压腿，拉伸韧带，这种锻炼当然没问题，可是有骨质疏松的老年人，压腿时若外力比较大，就很容易受伤。 □郑凯

在冬季，不少老年慢性疾病进入高发或急性发作的高危时期。因此，家里需要准备一些。

1.心脏不好，备点硝酸甘油。冬季是冠心病等心脑血管疾病的高发时节。心绞痛的表现为胸闷、胸痛，严重的会出冷汗，一般会持续15分钟左右。

准备药品 硝酸甘油、亚硝酸异戊酯、速效救心丸等。硝酸甘油、速效救心丸都可以缓解心绞痛，硝酸甘油片能在5分钟内迅速缓解心绞痛。需要注意的是，只有确诊冠心病的人才需要准备这些药。

2.呼吸道不好，需准备气雾剂。哮喘和慢阻肺急性发作时，会伴有强烈咳嗽、咳喘、呼吸不畅等症状，若不及时用

药，危害较大。

准备药品 丙酸氟替卡松气雾剂、沙丁胺醇气雾剂等。哮喘发作应快速用药，但要用对定量吸入气雾剂，细节需要“慢处理”。用药前应注意剂量，明确一次用药需要按压几下；用药时要用嘴缓慢深吸气，吸气的同时按下开关将药物释放；吸药完成后尽量屏气约10秒钟，再用鼻子缓慢呼气。

冬季气温低，热量消耗大，应该适当摄入一些高热量的食物。此外，在作息上更要有调整，虽然冬季天黑得早，但仍要按时入睡，不要过于提前。睡前用热水泡泡脚，还可温暖全身，提升睡眠质量。

□韦美丹

疾病提醒

老年人“手机控”当心眼睛闹毛病

近年来，老年人眼病发病率在逐渐增高，而且多是视力受损，主要原因是玩手机用过度导致的睫状肌痉挛。67岁的王女士每天玩手机累计长达11个小时，两个月前开始头晕恶心，跑遍医院各大科室，最后发现竟是睫状肌痉挛导致的。

睫状肌是位于眼睛内部呈圆环状的平滑肌。简单来说，眼睛就像一个相机，睫状肌具有调节焦距的功能，当人们观看近处物体时，需通过睫状肌将晶状体变厚变凸，才能看得清晰。长时间近距离看手机，等于让睫状肌一直处于过度收缩状态，肌肉过度疲劳时，就会引发痉挛，导致晶状体调节异常。王女士因为年龄问题，睫状肌的收

缩和调节功能本身就已明显下降。再加上不合理的用眼习惯以及高强度、高频率地用眼，就容易造成睫状肌痉挛，从而导致“调节性近视”的发生。这是种“假性近视”，属眼疲劳的一种，通过适度休息就可以缓解。

需要提醒的是，出现睫状肌痉挛后，症状较轻时，会有短时间看远处视物模糊、眼睛疲劳的现象，较严重时会出现头晕、恶心等症状。长期如此，甚至会诱发一些眼部疾病，比如青光眼。有青光眼隐患的老年人，平时更要小心预防睫状肌痉挛。

无论是老年人还是年轻人，想要健康使用手机，最基本也是最重要的就是不过分依赖手机，比如不要一次性长时



间用手机，每隔30分钟就要休息一次，最长不要看超过2小时；更不要是在黑暗环境中看手机。如已经出现睫状肌痉挛，可有意识地眺望远处，或进行户外运动、做眼保健操，使睫状肌得到放松，才有可能缓解症状。症状较为严重的，最好及时就医。

□赵坦泰

吃出健康

饮食少糖 可防老年痴呆

提到和糖有关的疾病，大家首先想到的就是糖尿病，其实，血糖增高不仅会引起糖尿病，还和老年痴呆密切相关。

研究发现，若在青、中年时期经常摄入大量的糖、盐、油，到老年后就易患老年痴呆。含糖食物摄入过多，会使血糖升高，升高的血糖可经肝脏转化为脂肪，升高血脂，加重血管壁的脂质沉积和硬化，引发脑血管病变，从而导致血管性痴呆的发生。因此，不建议老年人摄入太多含糖食物，而应多吃蔬菜和水果。 □彭彩霞

家庭保健

做到“三不” 睡眠安好

老年人都非常关注自己的身体健康，尤其对睡眠质量有很高的要求。老年人想要睡得好，最好做到以下几点：

晚餐不要吃得过饱 老年人晚餐吃得过饱，容易出现胃食管反流，导致反复咳嗽，进而影响睡眠。同时，晚上吃多了胃也不舒服，容易失眠。所以，老年人晚上吃饭要适度，不要过饱。

不要过早躺下睡觉 很多老年人在没有任何睡意的情况下，早早躺在床上等待睡意的来临。甚至有老年人晚上吃完饭后就开始睡觉，结果常常刚睡到半夜就醒。一般来说，晚上九时到十时睡觉比较正常，过早睡觉反而睡不踏实。

睡前不做剧烈运动 有些老年人晚上睡觉前要去跑步或者做运动，这种习惯容易导致睡前过度兴奋，影响睡眠。建议老年人睡前两个小时不要做剧烈运动，让自己提前进入平静的状态，这样才能睡得好。 据人民网

注意营养和锻炼 可延缓肌肉衰老

肌肉衰减综合征(肌少症)是一种随着年龄增加而逐渐发生的疾病，主要是骨骼肌质量的下降，伴有肌肉力量的减少和肌肉功能的衰退。老年肌少症可导致跌倒、失能、生活质量降低以及代谢紊乱、住院率、病死率增加。因此，为了减少肌肉流失，老年人要注意以下几点：

首先是吃 应当多选择蛋、奶、豆、肉等优质蛋白质。此外可以摄入一些富含欧米伽-3不饱和脂肪酸的食物，如三文鱼、凤尾鱼、鲱鱼等深海鱼，或者亚麻籽油、紫苏油等。而西兰花、油菜、胡萝卜、西红柿以及其他绿叶蔬菜，具有抗氧化、延缓衰老的作用，用于日常饮食有助于减少肌肉的氧化应激损伤。

其次是补 老年人可适当增加海鱼、动物肝脏、蛋黄等维生素D含量较高食物的摄入，也可直接服用维生素D补充剂。

最后是动 增加户外活动不仅能改善肌肉力量和身体功能，还有助于提高老年人血清中的维生素D水平，预防肌肉衰减综合征。建议每周进行3天，每次累计40-60分钟的中高强度运动，比如快走、慢跑、打球、广场舞等。 □毕清

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。

文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:59180151@qq.com。