

长寿有方

## 长寿者有五大特征

真正的健康长寿者长啥样？他们需要符合哪些健康标准？日前，权威专家通过临床观察，给健康达人画了一张像。

### 特征一 吃得下

人到老年，还能吃得下，就代表人体摄入的营养能被有效吸收，这些人的免疫力往往较好。

一般来说，很多老年人因为咬不动、食欲下降、嘴巴发干等原因，往往吃不下饭，或者每一餐只能吃一点点东西。为了避免出现这些情况，老年人一定要勤刷牙护齿，及时饮水保证唾液分泌。存在咀嚼困难的老年人可以把食物做得细软些，比如将肉剁成肉糜制作成丸子，把坚果、杂粮等碾碎成粉，将质地较硬的果蔬捣泥、榨汁等。

### 特征二 看得清

眼睛可接受外部世界90%以上的信息，没有明亮的眼睛，生活质量便会大打折扣。

在中医理论中，“肝开窍于目，在体合筋，其华在爪”，“脾在体合肌肉，主四肢”。也就是说，肝和脾的功能好，才能做到所谓的“眼疾手快”。

想要健脾养肝，可以坚持按摩太冲穴，每次按摩5分钟，具有清肝明目、疏肝解郁的作用。此外，还可适当食疗，比如喝点青鱼汤。具体做法是：取青鱼1条，枸杞10克，红枣3-5枚，生姜3片。将青鱼和

红枣、生姜一起放入砂锅中，大火煮沸后去浮沫，改小火煲1小时，关火前放枸杞，并火3-5分钟后加少许盐，吃肉喝汤。此汤有清肝明目的功效。

### 特征三 走得动

多练腿力 有研究显示，腿力好、走得动的人，大脑更灵活，心情更好，生活质量会更高。因此，老年人平时可以多练练腿力。

直腿抬高 仰卧，膝关节伸直，然后抬起一条腿，升高15厘米，坚持6-10秒钟。如果能耐受，可循序渐进地在踝关节处加沙袋提高阻力。

抬脚后跟 两脚前脚掌站立在平地上，反复做抬脚后跟的动作。也可靠墙练习单腿站立的动作。

### 特征四 听得见

听力减退也是很多人的一大烦恼。虽然没有办法防止听力减退，但有方法保护听力和延缓听力损失。

击高骨 两手掌对搓至微热，掌心紧按两耳孔，两手的食指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后高骨（后脑部骨头最突出的地方，即枕骨最高处）60下。

提耳尖 双手拇指、食指夹捏双耳尖（耳廓最高点）向上提起、放下，反复

做15-20次，感到耳朵发热、发红为宜。

压耳屏 双手搓掌心20次，掌心发热后，屏住呼吸用双手食指向内按压耳屏，使之闭住耳孔，坚持1分钟左右，如此反复多次。

听力不如从前的人，可适当喝点黑木耳瘦肉汤。取黑木耳30克，核桃仁15克，猪脊骨100克，生姜3片。将猪脊骨与核桃仁、黑木耳、生姜放入砂锅内，加入清水1升，用大火煮沸后，再用小火煲1小时即可。此汤对听力减退伴高血脂者尤为适用。

### 特征五 想得开

人是否能健康长寿，心态绝对是一个重要因素。有研究显示，受大脑前额叶功能退化的影响，老年人的情绪控制力较差，点火就着，甚至经常发无名火。有些老年人受病痛、退休、亲友离世等刺激，很容易急火攻心，影响身心健康。相反，心胸开阔的老年人更易受身边人的欢迎与爱戴，离幸福也更近一些。

想要身心健康，首先应学会情绪管理。控制不良情绪不代表不生闷气，适度发泄是必要的。不过，大家要学会和情绪做朋友，正视它、接纳它。通过走进社会、参加社交活动等，也可改善情绪低落，保持生命有活力。

据《快乐老人报》

时令养生

## 春吃芽菜促健康

老话说：春吃芽，夏吃瓜，秋吃果，冬吃根。春天多吃以下几种芽类蔬菜，不仅美味而且对身体很有好处。

黄豆芽 黄豆芽具有清热明目的作用，对于眼部干涩、视力模糊都有很好的作用，还可预防牙龈出血。

黄豆芽入脾、大肠经，可调理脾胃，饭后清心养身，能帮助五脏从冬藏转向春生，有利于肝气疏通、健脾和胃。

蒜苗 蒜苗中含有杀菌物质，能有效预防流感、肠炎等环境污染引起的疾病。蒜苗的辣味主要来自其含有的辣素，这种辣素具有醒脾气、消积食的作用。

蒜苗富含维生素C，具有降血脂、预防血栓的作用，对于心脑血管有一定的保护作用，可提高机体的免疫力。

荠菜 荠菜所含的荠菜酸是有效的止血成分，可降低毛细血管的通透性，用于治疗吐血、便血、月经过多等。

荠菜主利肝气、和中，具有很好的清肝明目的作用。含有丰富的膳食纤维和多种维生素，可加快体内多余水分代谢，有助治疗水肿、乳糜尿等。 □周顺



家庭保健

## 足跟疼痛 补肝养肾

中老年人足跟疼痛多以退行性疾病为主，其中最为常见的是跟骨骨刺。跟骨骨刺以始动痛为主要特征。所谓始动痛，就是早晨起床下地后，或者久坐站起后最为疼痛，活动一会儿症状反而有所缓解。可是，继续行走一会儿，疼痛症状就会重新出现。

中医认为，肝肾亏虚是中老年人跟骨骨刺发生的主要因素，所以调补肝肾是防治根本，平时可适量吃点枸杞、山药、茯苓等。 据《西海都市报》

## 牙齿掉光了 也要勤“刷牙”

随着年龄的增长，不少老年人的牙齿开始松动、脱落甚至会全部掉光。没有了牙齿以后，老年人还需继续“刷牙”吗？

单从字面上理解，“刷牙”刷的是牙齿，没有了牙齿，当然就不用再刷牙了。事实上，牙齿没有了，但牙龈、牙槽等还存在，所以仍要注重口腔卫生。

即使没有牙齿，老年人也要在每天晨起、饭后、睡前用清水“刷牙”、漱口，把残留在口腔里的食物残渣刷洗出来。正常人口腔中藏有数以亿计的细菌，而漱一次口就可使细菌减少15%-25%，刷一次牙则会使细菌减少70%左右。老年人没有了牙齿，食物咀嚼能力下降，口腔内各种腺体的分泌功能也降低了，就更利于细菌滋生，因此更应注意口腔卫生，养成勤漱口、“刷牙”的保健习惯。 □张晓亮

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。

用药提示

## 鱼肝油不宜多吃

很多中老年人以为服用鱼肝油不仅能预防眼睛昏花，而且能补充钙质，预防骨质疏松，减轻腰腿痛，多吃一点也无所谓，因此长期大量服用鱼肝油。

实际上，由于鱼肝油含有丰富的维生素D，可促进肠黏膜对钙、磷的吸收，同时增加肾脏对钙、磷的再吸收，长期服用鱼肝油，就会增加尿内钙、磷的排泄。而中老年人由于体内血液循环相对缓慢，这时，就更容易发生尿路结石。

此外，过量服用鱼肝油还会导致中毒，出现恶心、呕吐、食欲不振、全身无力、低热、头痛、皮肤出疹、皮肤干燥、毛发干枯等症状。因此，服用期间注意多喝水，增加尿液排泄，以防钙质沉淀。 □鄂时民

养生一得

## 心态好 让我年轻十来岁

我今年74岁了，精神焕发，别人都说我也就六十来岁。每年我都要进行体检，“三高”与我无缘，这其中有啥奥妙呢？其实很简单，就是四句话：心态平和，适当运动，戒烟限酒，生活规律。

心态平和 一个平常人在日常生活中，会遇到很多不顺心的事儿。不怕遇事，就怕遇事心烦不冷静。有的人在别人无意之中说了一句不中听的话时，他就要难受好几天，这是心态不平和造成的。人为啥会生病？心态不平和，就会造成人体系统的各个部位不协调。对待得与失，要想得开、放得下，心里不要计较。遇到不顺心的事儿，与老友们坐在一起聊聊天，哈哈一笑，就算过去了。

适当运动 运动方式多种多样，但要遵循一个原则，就是因人制宜，量力

而行。比如散步，每天走多少步，是快走还是慢走，是在公园里走，还是在马路边走，走多长时间等，这都要根据自己的身体情况来定。总之，做到适当运动，能起到强身健体、延年益寿的作用。

戒烟限酒 抽烟、喝酒是一些人的爱好，但做任何事情都要有度，超限度了就要出问题，人的身体何尝不是这样呢？根据很多人的经验，烟绝对不能抽，酒可以少喝一点，但不要过量。

生活规律 衣食住行，吃喝拉撒睡，这些每天重复的、不起眼的生活习惯，无不与每个人的身体健康有着千丝万缕的联系。生活规律了，身体的各个部位就适应了，就不生病、少生病。打破了生活规律，身体就会招架不住。因此，人的生活规律非常重要。 □张思田

疾病提醒

## 夜间呼吸困难不能轻视

一般情况下，中老年人在休息时出现呼吸困难、呼吸不顺、呼吸过快等症状时，多见于心脏病或者呼吸系统疾病。如果出现夜间阵发性呼吸困难，憋醒后改半坐位后方能缓解，就可能有如下原因：

支气管哮喘 如患者有支气管哮喘的家族史或有过敏体质，儿童时期有哮喘史，现闻到异味后易诱发类似发作，则患上该病的可能性就较大。确诊需到医院进行支气管激发试验，或发病时到医院就诊。

左心功能不全 例如有冠心病、风

心病等心脏疾病，夜间出现心功能不全时易出现呼吸困难。确诊需到医院进行心脏B超、心电图等相关检查。

睡眠呼吸暂停综合征 患者多有打呼噜症状，这是由于睡眠时上气道有阻塞时，常会导致憋醒症状的出现。确诊需到医院进行呼吸睡眠监测。

严重的胃食管反流 睡眠时胃内容物反流至呼吸道时，容易导致呼吸困难。确诊需进行胃镜检查 and 食道24小时pH监测。

总之，所有导致呼吸困难的状况都有可能是某种重大疾病的前兆，不



能轻视。特别是出现夜间呼吸困难时，应当及时到医院检查，详细向医生介绍病情，避免重大疾病的漏诊和治疗的延误。 □黄文杰