

特别关注

百岁老人长寿秘诀 越“贪玩儿”越健康

初夏的一个雨天,丽水市莲都区灯塔小区,百岁老人吴根娣神清气爽,脸色红润,行动敏捷,让人不敢相信她已102岁高龄。“我母亲如今还能叫出每个晚辈的名字,跟人聊起天来思维清晰。”老人的女儿魏小云说,老人身子骨依旧硬朗,到现在,上下楼梯都不需要用拐杖。

天气好的时候,会到楼下小公园散步,做些力所能及的运动。遇到熟人,老人就坐下来聊聊天,大半天时间一晃就过去了。魏小云家门前有个小菜园,吴根娣一有空就去转转,打理打理蔬菜,乐在其中。

老人很喜欢运动,尤其是转呼啦圈。据说,她快90岁的时候,在村里举办的运动会上转了1000多个,还上了电视。这次,当着记者的面,102岁的她又展示起这门“绝活”。套上呼啦圈,吴根娣熟练地转动起来,身体灵巧,动作和谐。

不仅身体灵活,老人的思维也很活跃。“婆婆喜欢打麻将,她记忆力特别好,脑子灵光。”王丽仙说。

乐于助人邻里和睦 笑口常开不急不慌

吴根娣的子女都说,老人心态特别好,平时总是笑呵呵的,不急不躁,遇事不慌。从不钻牛角尖,也不与人争吵,与邻里相处和睦。亲戚朋友有困难找她帮忙,她都会热情地伸出援手。

儿女们时常带老人到县城热闹的大街上逛逛,看到漂亮的小玩意就买给她。“我婆婆可爱美了,你看她手上戴手链,身上挂项链,从来不拿下。”王丽仙笑着说。

把快乐的“钥匙” 把握在自己手里

心态好,能吃能睡,吴根娣的长寿秘诀不仅于此。她爱玩,而且越老越“贪玩”。

年轻时过的是苦日子,要拉扯6个子女,没有玩的条件。晚年,孩子们成家立业,生活条件好了,老人就想到各种各样的玩法:在家玩呼啦圈,在小区公园玩运动器械,跟着家人玩麻将……变着花样地玩,越玩越开心,越玩越健康。

老人的子女说,力所能及地玩乐,让母亲把快乐的钥匙握在自己手里。玩是寻找自信和快乐的过程,帮助老人从生理和心理上获得健康,越玩越长寿。

据《浙江老年报》

健身有方

饭后立刻百步走 营养反而不吸收



俗话说,饭后百步走,活到九十九,但从消化角度来说,这并不科学。人在进食后,胃部处于充盈状态,这时必须保证胃肠道有充足的血液供应,以进行初步消化。此时宜适当休息,如果匆忙起身走路,势必会有一部分血液集中到运动系统去,延缓消化液的分泌,容易诱发功能性消化不良。

事实上,散步应该在进食后20-30分钟进行,能促进胃肠蠕动,有助于胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收等,尤其适合平时活动较少、形体较胖或胃酸过多的老人。散步时要谨记“食饱不得急行”,饭后百步走宜缓行,同时应该多摆动手臂。一些体质较差,特别是患有胃下垂等病的老人,非但饭后不宜散步,就连一般的走动也应减少,以免加重胃的负担,建议饭后平卧10分钟。

□高茂龙

家庭保健

食欲不振 喝点藿香麦芽茶



天气炎热,很多人容易出现食欲不振、口淡无味的状况,特别是平时湿气大的人群,更容易出现脘腹不适、饮食不香的情况。这是因为夏季暑热较盛,容易消耗体内正气,而下雨之后又容易出现湿热的情况,使脾胃功能受到影响。这里为大家推荐一款藿香麦芽茶,对解暑祛湿、健脾和胃有很好的作用。

药方:藿香6克、麦芽6克共用,代茶泡水饮用,一天一次。藿香既有解暑化湿的功效,又可调和脾胃,对于湿气困阻脾胃引起的食欲不振有很好的效果。麦芽性味平和,既能消食又能理气,同时对于夏季烦躁有很好的效果。两者相配,对夏季暑湿引起的食欲不振有很好的效果。

□王洪兴

血压偏高 可按摩足窍阴穴

足窍阴穴属金,能够帮助缓解高血压、肋间神经痛等症状。

取穴 在4趾外侧,由第4趾趾甲外侧缘(掌背交界处)与下缘各作一垂线,此穴位于两垂线的交点处,按压有酸胀感。

按摩方法 可由里到外进行,也可由上到下进行多次重复按摩。血压升高时,反复揉搓此穴,可帮助稳定血压。

据《燕赵老年报》

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

血管年龄 和60岁的人差不多

吴根娣生于1920年,丽水市莲都区大港头镇人。或许是从小干农活的缘故,老人的体质一直比较好。

吴根娣先后生育6个子女。孩子们长大后,离开小镇到县城发展,都“抢”着要带老母亲一起过。争到最后,大家约定,母亲在6个家庭轮流过。

子女孝顺,生活宽裕,让老人晚年生活轻松自在。去年到医院体检,医生拿着吴根娣的体检单告诉家属:“老人家身体各项指标都很正常,血管状态和60岁的人差不多。”

谈到老人的饮食习惯,儿媳王丽仙说,婆婆在饮食方面从来不吃口,想吃什么就吃什么。老人睡眠也非常好,每天晚上八九点钟就睡觉,一觉睡到自然醒,每天睡觉时间都有十几个小时。

玩呼啦圈 一口气能转上千个

魏小云说,母亲是个闲不住的人,

疾病提醒

出现六个症状 当心帕金森病

出现以下症状,很可能是帕金森病早期信号:

■手脚静止性震颤抖动 震颤常为本病的首发症状,多自一侧上肢远端开始。但不是所有的帕金森病患者都表现出震颤,部分70岁以上的患者就可能不会出现震颤。

■动作迟缓身体僵硬 肢体活动时费力、沉重和无力感;身体向前弯曲,走路、转头和转身动作特别缓慢、困难;面部表情僵硬和眨眼动作减少,造成面具脸。

■身体出现平衡障碍 帕金森病早期,走路时以碎步、前冲动作行走。帕金森病晚期,患者会出现站起来困难和容易往后倒,甚至出现走路时突然全身僵住不能动的情况。

■经常便秘 因为患者的病会变累及自主神经功能,导致自主神经功能障碍,从而出现便秘、多汗、性功能减退、排尿异常或是体位性低血压等。

■说话声音变小 说话是靠肌肉的协调来发声的,患了帕金森病会出现肌肉僵硬的症状,导致说话困难,往往会表现为说话音量小、声音低沉、语调单一且急促。

■情绪会变得低落抑郁 帕金森病会累及身体的多个部位,包括脑干的蓝斑核、中缝核,导致患者脑内的去甲肾上腺素、五羟色胺的含量下降,从而表现出抑郁的情绪。

□作军

疑问医答

降压药有没有好坏之分

前不久,一位患者问:“长期服用一种降压药,会不会出现耐药?不同降压药能否换着吃?有没有更好的降压药?”医生表示,降压药没有谁比谁好之说。因为高血压的用药强调个体化,最适合患者的就是最好的,需要长期坚持服用,不能随意自行调整。降压药不会出现耐药情况。目前临床常用的降压药物有五类:

★利尿剂 常见的如氢氯噻嗪、呋达帕胺,可用于治疗轻中度高血压患者,大量使用易出现低钾血症。禁忌人群:高血糖、高血脂、痛风及肾功能不全者。

★β受体阻滞剂 又称“洛尔类”,如美托洛尔。这类药物既可治疗高血压,又可治疗心绞痛。不良反应及禁忌人群:这类药会加重支气管痉挛,不适用于患糖尿病、哮喘等疾病的患者。

★钙通道阻滞剂 又称“地平类”,如硝苯地平。这类药降压迅速,尤其适用于伴有稳定型心绞痛、动脉粥样硬化及周围血管病的患者。不良反应:服用后可能会出现头疼、面部潮红、眩晕、踝部水肿等问题。

★血管紧张素转换酶抑制剂 又称“普利类”,如卡托普利。这类药物特别适合于肥胖、糖尿病和心脏、肾脏受损的高血压患者。不良反应及禁忌人群:出现刺激性干咳的几率较高,有肾动脉狭窄的患者也不能用。

★血管紧张素Ⅱ受体阻滞剂 又称“沙坦类”,如厄贝沙坦,对各种程度的高血压均有一定的降压作用,适宜伴有心衰、左室肥大、有心肌梗死、糖尿病等合并症的高血压患者。不良反应:可导致头晕。

□董鹏

健康饮食

老人选择零食要因“病”制宜

在人们的饮食结构中,零食虽不占据主要位置,却不可或缺。对老人来说,适当吃点零食有好处。不过,老人的消化系统和身体机能都开始退化,在选择零食时要讲究一些,才能既不伤身又补充营养。

对于身体健康的老人来说,吃零食不必拘泥于特定的种类,可以根据喜好进行选择。老人的日常饮食,应坚持少食多餐,三餐规律,保证最基本的营养摄入。两餐间,适量吃点水果、糕点、饮料等零食,不但可补充体能,还能保证营养多样。老人晚上应尽量少吃,尤其不宜吃过多零食,否则会造成积食,影响消化和睡眠。

对于患有特殊疾病的老人来说,在零食的种类和食用量上需谨慎。要坚持“同等替代”的原则,控制总体热量的摄入,或选择用零食替代部分主食。

糖尿病患者应控制摄入的热量,少吃刺激性食物,坚持低盐、低糖饮食,多吃一些水果干、桃仁等零食。

肾病患者应少吃油炸类食物,控制肉类的摄入,忌食辛辣刺激性食物,保证饮食的清淡,零食可选择核桃、黑芝麻糊等。两餐之间,也可适量吃一些水果,以补充维生素。

心脑血管疾病患者要避免高胆固醇、高甘油三酯的食物,多吃水果、干果等零食。

□李廷

