

特别关注

老年人做到五点 帮你一觉到天亮

老年人在生活中会遇到很多困扰，失眠就是其中之一。有不少人表示，随着年龄增长，发现自己睡眠时间变短，经常会睡不着、睡不好。为什么年纪越大越睡不着？有没有改善的方法？



老年人睡眠三大特点

有效睡眠时间短 据统计，60-80岁的人就寝时间平均为7.5-8小时，但睡眠时间平均为6-6.5小时，表明睡眠效率较低。

睡眠浅、容易醒 睡眠中间觉醒次数增加，易受外界干扰。睡眠变得断断续续，特别是后半夜，很多老人会出现似睡非睡状态。

深睡眠时间减少 60岁以上老年人深睡眠时间占总睡眠时间的10%以下，75岁老年人深睡眠基本消失。

四大因素导致睡眠差

年龄因素 随着年龄增加，大脑机能减退，主控睡眠的松果体素分泌减少，对睡眠调节能力减弱。导致入睡时间延长，睡眠时间缩短、质量下降。

身体因素 年龄越大，躯体疾病发生率就越高，如心血管疾病、呼吸

系统疾病等，这些既可以带来失眠，也会因为失眠而加重，从而形成恶性循环。

情绪因素 虽然老年人失眠与精神思想因素关系不大，但也会一定程度上受到情绪因素影响。如思念子女、亲人朋友去世、对躯体疾病焦虑担心、年龄增大所出现的痴呆等，都会导致失眠。

环境因素 部分人群年龄越大，睡眠受到环境因素影响就越明显。很多老人对房间的声音、温度、湿度、气味等都较为敏感，一点点变化就会导致睡眠不佳。

改善睡眠试试这五招

减少不适 如果身体有病痛，要及时吃药缓解，也可适度按摩让身体放松。睡前排空大小便，起夜时保证充足照明，防止因看不清而摔倒。

规律作息 形成一个规律的作息

时间，每天定时起床，定时睡觉。即使睡得不好的日子里，也要尽量保持每天作息时间一致。有规律的生活方式对于抵制身体时钟不匹配和失眠至关重要。

饮食调理 避免刺激性食物，少碰咖啡、茶、酒、烟等。可吃一些安神食物，如百合、莲子等。

适度运动 白天适当户外运动，健身走、八段锦、太极拳都比较适合。有两点必须关注，一是运动适度，以免给身体带来过大损耗，反而影响睡眠；二是一般建议在早间或傍晚运动，睡前不太建议剧烈运动，以免过度兴奋。

心理调适 老年人有时心里藏不住事，如有较大情绪波动，很可能影响睡眠质量。因此，如有心事，睡前可以跟亲近的家人朋友聊聊天，释放情绪，减少焦虑和不安，使心情保持平静，更容易进入睡眠状态。

据《浙江老年报》

生活提示

不要过度洗手 容易长出倒刺



手指很容易长倒刺，很多人忍不住想去撕，但总是把周围的皮肤连带着也撕下来。手撕倒刺，除了会疼，还可能带来更为严重的后果。撕出伤口后，细菌接触伤口感染，可引起甲沟炎、甲下脓肿，严重时可能需要拔掉指甲盖。如果感染长时间不处理，感染过深，还可能引起骨髓炎。

倒刺的正确处理方法是：先用温水浸泡双手几分钟，让指甲周围的皮肤变得柔软，再用碘伏或酒精给指甲剪或者小剪刀消毒，然后沿着倒刺的根，整齐地剪掉倒刺，最后涂上护手霜或者橄榄油。但注意千万不要为了彻底剪掉倒刺，伤害到旁边“无辜”的皮肤。

其实，指甲下面的皮肤比较特殊，它们缺乏毛囊，几乎不分泌油脂，只能“蹭”周围皮肤的皮脂来保持自己的湿度。天气过于干燥、过度洗手或者摩擦，都很容易让仅存的油脂消失殆尽，这片皮肤就会非常干燥，进而长出倒刺。因此，预防倒刺需“对症下药”，具体来说要这样做：做家务时戴乳胶手套，可以避免直接接触肥皂或者其他洗涤剂刺激皮肤，还能避免指甲周围的过度摩擦。洗手用温水，水过热会损伤油脂，水太冷则会刺激皮肤，另外也不要再用肥皂过度洗手，注意使用护手霜。

□冯爱平

疾病提醒

频繁头痛 或是眼病引起的

由于眼部疾病如屈光不正、青光眼、角膜炎、角膜溃疡等，刺激和损害了支配眼部的神经末梢而引起头痛，称眼源性头痛。

一般来说，由眼病引起的头痛多位于病侧额颞区，头痛和眼痛同时发生，按压眼球可使头痛加重，急性起病者可伴有视力减退，也可伴有眼部出血、角膜水肿等，测量眼压有助于确诊。为了排除眼源性头痛，患者应及时到眼科就诊。

□梁纳



健康饮食

米饭加点料 吃出好身体



一顿顿精米白面并不是什么好事情，虽然它的口感确实不错。学着给米饭加点料吧，帮你吃出好身体。

加谷物 加紫米或黑米，有助延缓衰老。紫米、黑米具有抗氧化作用，对贫血、高血压、神经衰弱、慢性肾炎等均有一定保健作用。

加燕麦 让血管更通畅。燕麦富含膳食纤维和多种谷物维生素，能有效降低人体血液中胆固醇含量，预防血栓形成。

加小米 可美容养胃。小米富含蛋白质、维生素B2、钙、磷、铁等营养成分，且易被人体消化吸收。

加红豆 利水湿。红豆中含有大量钾元素，能利湿利尿、消除水肿，有助于消除腿部脂肪。

加芸豆 可护心。新鲜芸豆通常做蔬菜食用，干芸豆可用来煮粥煲汤，不仅营养丰富，还能提鲜。需注意的是，芸豆必须高温煮烂才可食用，否则无法消除芸豆中的毒素，容易引起食物中毒。

加绿豆 清热驱燥。绿豆中所含的生物活性物质可增强机体免疫功能，可抑菌杀菌，缓解身体炎症，对抗病毒性感冒。

加红薯 有助清理肠道。红薯含有大量膳食纤维，在肠道内无法被消化吸收，能刺激肠道，增强蠕动，尤其对老年性便秘有较好的缓解作用。

加山药 可以滋补脾胃、补肾气。山药的口感软糯、易消化，对于肠胃不好的人来说，能起到很好的调理效果。

据《浙江老年报》

长寿之道

“抗逆力”决定晚年质量



人而言，即使轻轻一摔，也可能造成严重的骨折，导致卧床，甚至继发肺炎、静脉栓塞等多种疾病，最终导致失能甚至死亡。”抵抗力差、易感染、感染后病症较重、身体消瘦、步履减慢、力量下降、精气神差等都是抗逆力差的表现。专家们提醒，老人可主要从以下4个方面提升抗逆力：

保证充足营养 充足的营养尤其是优质蛋白，对维持老人抗逆力至关重要。以体重60千克的一般老人为例，可每天摄入一个鸡蛋、一瓶牛奶、50克豆腐，以及至少100克鱼虾、禽

肉、瘦肉等；剩余蛋白质摄入量可从米、面等主食中获取。

坚持日常锻炼 有氧运动可提提高心肺修复功能，如游泳、骑行、慢跑、快走、太极拳等。每周至少150分钟的中高强度运动，能增加肌肉、关节的灵活性和稳定性，预防跌倒和外伤。

控制基础疾病 高血压、糖尿病等慢性疾病，是老人身体抗逆力差的罪魁祸首。老人想要维持良好的抗逆力，需要保持良好的生活习惯，戒烟限酒，防范或控制好各类慢性基础病。

保持心情愉悦 如果老人心理状况不佳，每天郁郁寡欢，抗逆力一定会下降。老人应多参加社交活动，到外面走一走，时常与人交流，比如下棋、跳广场舞等都有利于保持好心情。作为子女，要多陪陪老人，有易于老人心情愉悦。

□牛雨蕾

家庭保健

试试三个动作 促进胃肠蠕动



想促进胃肠蠕动和排便，使中焦脾胃的气机疏畅，缓解预防腹部胀气，不妨试试三个动作，可早晚各做一次。

摩腹 两个手掌搓热，把掌心放在肚脐的神阙穴上，快速顺时针方向摩动，操作1分钟左右，让肚脐出现温热的感觉。

揉腹 把双手放在肚脐上下，隔开四指的位置，分别是肚脐上的中脘穴和肚脐下的关元穴，稍微向下按住，然后左右推揉腹部，操作1分钟。

晃腹 把手掌放在腹部两侧，离开肚脐中线两旁三指的位置，上下晃动腹壁，来刺激天枢穴和大横穴，操作1分钟。

如果你是腹部一按就疼的实证人群，可以试试白菜萝卜汤。白菜性甘气凉，具有通利肠胃的作用，萝卜做熟了吃性甘平，降气消食的效果很好。白菜萝卜汤配以生姜葱白，有助促进胃肠蠕动、辅助排气，可以缓解腹部胀满。

据养生大国医微信公众号

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。