

特别关注

“微胖”可能更长寿 高龄老人体重有标准

BMI,即体重指数或体质指数,是判断健康体重的指标。BMI=体重(公斤)÷身高(米)²。随着我国老龄化的加剧,八九十岁的老人越来越多。80岁后如何拥有高质量的晚年生活?越来越多研究显示,拥有健康体重是基础,“微胖”的老人更长寿。近日,中国营养学会发布《中国高龄老人人体质指数适宜范围与体重管理指南》,推荐中国高龄老人BMI适宜范围为22-26.9。

在农村居住、未接受过教育和生活消费水平很低等社会经济条件较差的人群,具有吸烟、不锻炼、休闲活动缺乏和膳食多样性差等不健康生活方式,伴随咀嚼能力、认知功能、听力视力差、生活自理能力和自评健康状况等多种功能状态问题。

专家提出六条建议

监测身高体重 每年至少测一次身高,每月至少测两次体重,对于近3个月体重波动超过5%的人群,宜增加体重测量频次。

坚持食物多样性 减少不必要的食物限制。老人容易出现蛋白质缺乏,应保证足量富含优质蛋白质的动物性食物和大豆类制品的摄入。

适量进食蔬菜和水果 食物不宜太粗糙、生硬、块大、油腻,应尽量选质地松软易消化的食物。如果咀嚼能力下降,可以将食物切小切碎,或者延长烹调时间,比如肉类切成肉丝或者

肉片后烹饪,也可以剁碎成肉糜制作肉丸,乳糖不耐受的老人可以喝酸奶或低乳糖牛奶。

进餐次数有讲究 宜采用三餐两点制或三餐三点制,并且按自己的作息规律定量用餐,建议早餐6:30-8:30,午餐11:30-12:30,晚餐17:30-19:00,睡前一小时内不建议用餐,以免影响睡眠;患有慢性消耗性基础疾病和身体功能明显变差的高龄老人,应根据实际情况咨询专业人员,接受饮食调控和临床营养治疗。

适当锻炼 进行肌肉练习,同时注重平衡能力、灵活性和柔韧性练习。建议每周活动时间不少于150分钟,形式因人而异,活动前做好热身、活动后做好拉伸,活动时应注意量力而行、动作舒缓、避免碰撞。

积极参与文化休闲活动 包括读书、看报、种花、养宠物、下棋、打牌、搓麻将等文艺、休闲和家务活动。

□王淑颖

原来如此

功能性便秘 “元凶”在这里

功能性便秘是一种功能性肠病,以下几个原因会引起功能性便秘:

◆ **排便动力缺乏** 营养不良,长时间坐着不动,全身衰弱,如各种疾病导致的长期卧床、年龄增长等原因造成的运动障碍等,都可影响协助排便的膈肌、腹肌、提肛肌的肌肉收缩力,以致产生便秘。

◆ **肠道所受刺激不足** 吃下去的食物过少,或者其中的粗纤维和水分不足,肠内容物不足以刺激正常的肠蠕动,会引起便秘。

◆ **肠黏膜的敏感性降低** 经常服用泻药或灌肠等,使肠黏膜的敏感性降低,即使肠壁受到足够的刺激,也不能适时地引起排便反射。

◆ **精神神经因素** 精神上受到强烈刺激、惊恐、情绪紧张,或注意力高度集中于某一工作等会使便意消失,形成便秘。

◆ **肠道内容物前进受阻** 肠内梗阻常见于结肠癌、直肠癌、增殖型肠结核、不完全肠套叠、肠扭转及结肠狭窄和其他原因所致的肠道梗阻;肠外压迫性梗阻常见于手术后肠粘连、结核性腹膜炎(粘连型)、妊娠等。

◆ **一些医学治疗** 如胃肠道肿瘤手术、恶性肿瘤的放疗,以及阿片类、抗抑郁药、钙通道拮抗剂、利尿剂、抗组胺药等药物的使用,也会造成便秘。

□宋易华

时令养生

趁夏天 把“阳虚”扭过来



阳虚,简单说,就是阳气不足。夏天是阳气容易耗伤的季节,但同时也是纠正阳虚的最佳时节。这是因为,夏天自然界阳气最为旺盛,根据中医“天人相应”理论,人体的阳气也在夏天达到最高峰,此时气血充盈、气机条达、经络通畅,这时进行温阳散寒的治疗,能起到事半功倍效果。这里给大家介绍几种可以补养阳气、纠正阳虚的方法。

◆ **服汤剂** 在专业中医师指导下,服用温补中药。具体用药需根据阳虚类型,如心阳虚、脾阳虚、肾阳虚等,以及其他兼夹情况,是否合并血虚、气滞、血瘀等辨证用药。

◆ **勤泡脚** 可以选用艾叶、花椒、生姜、苏叶、桂枝等中药泡脚泡脚,药物经皮肤吸收,对于四肢因风、寒、湿邪而引发的疾病效果较好,能起到温阳散寒、温经止痛的作用。

◆ **三伏贴** 虚寒性疾病在夏季可“冬病夏治”,如慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、关节炎、痛经等。即使错过三伏天,在其他时间进行穴位贴敷和艾灸治疗,也可起到较好效果。

◆ **晒太阳** 晒太阳可吸收大自然阳气,相当于服用温补良药。人体阳经主要循行于背部,主一身之阳气,所以要重点晒后背,可以一定程度改善四肢发凉、腰背冷痛等阳虚症状。晒太阳虽然好处多,但要根据季节和自身情况确定时间长短和强度,夏季要注意避暑。

□姜国臣

疾病提醒

频繁打嗝 警惕这些疾病

打嗝持续24小时以上,或打嗝时伴有一些症状,可能是以下疾病的征兆:

▲ **胃部炎症** 经常出现暖气、打嗝,甚至不吃饭也会不自觉地打嗝,有可能是胃部疾病。

▲ **中风** 如果在打嗝的同时,还常伴有身体麻木、胸痛、视物模糊等症状,可能是中风的前兆。

▲ **肺炎** 如果频繁打嗝的同时伴有咳嗽、痰多、憋喘等呼吸系统症状,可能是肺炎引起的,通过胸部X光检查可以确诊。

▲ **癌症** 临床上已有一些因连续打嗝被查出癌症的病例,尤其是贲门癌。频繁打嗝,可能是贲门出了问题。

□王程

疑问医答

防蓝光眼镜真能护眼吗



手机、电脑等发出的光线中都含有蓝光,蓝光可谓无处不在。为了用眼健康,防蓝光眼镜越来越受欢迎。蓝光是否对视力有害?所谓“护眼神器”真能护眼吗?

“蓝光对眼睛的主要伤害是可能导致视网膜黄斑区病变,但这是在长时间、高强度照射下产生的。现在市面上质量合格的电子产品,蓝光危害值均在安全范围内,不必过分担心。”浙江中医药大学附属第二医院眼科副主任俞萍萍介

绍,医学上目前也没有充分证据表明,蓝光会导致近视或防蓝光能防控近视。

俞萍萍表示,防蓝光眼镜不是“智商税”,但也并非人人需要。眼睛中的晶状体本身就有过滤蓝光的功能,因此健康人群不需要额外佩戴防蓝光眼镜。已有视网膜病变或做过白内障手术的人,眼睛对蓝光过滤作用较差,可选择佩戴防蓝光眼镜。此外,长时间使用电子设备的人,可能会暴露于较多蓝光下,一副合格的防蓝光眼镜可过滤掉一定程度蓝光,从而减少对眼睛的刺激和损伤。

研究显示,成年人佩戴一段时间防蓝光眼镜后,可提升不同距离、明暗与眩光环境设定下的视力对比敏感度。干眼症人群尤其是长期使用电脑或手机等电子产品的人容易出现眩光和视疲劳,佩戴防蓝光眼镜后,最佳视敏度和对比敏感度都有不同程度提高。

□戴虹红

长寿之道

基辛格的百岁秘诀

白天过度打盹,尽量保证夜间的睡眠质量。

◆ **心态好** 作为政治家,基辛格面临的身心压力可想而知,但这并没有压垮他,反而让他发挥出更大的能量。老人要学习他的平和心态,遇事不焦不躁。步入老年后,基辛格的一系列身体问题没有影响到工作和生活。老人也要客观看待慢性病,别被“高血压”“冠心病”等吓倒,而是要乐观、积极地应对。

◆ **多动脑** 基辛格一直笔耕不辍。95岁时,他迷恋上人工智能,并在研究后推出新书《人工智能时代与人类未来》,为全球贡献智慧;疫情期间,他写了厚达500多页的《领导力》等书。老人也应不断尝试新鲜事物,保持思维敏捷,比如学做手工,培养写作、画画等

爱好,让大脑各区域保持活跃,降低老年痴呆风险。

◆ **有目标** 一个有目标的人,能更好地意识到生命的价值和意义,从而规范自己的日常行为。基辛格的使命感让他一直关注国际局势,努力做出贡献,因此不会忽视健康。建议老人也给自己设定一些小目标,更有动力地度过晚年生活。

◆ **勤社交** 老人不仅要和同龄人交朋友,还要与年轻人多交往,不能沉浸在过去的回忆中,要像基辛格一样与时俱进,不断扩展朋友圈,融入社会。

专家提醒,在长寿的各类影响因素中,生活方式能占到约60%。所以,只要大家积极调整,活得长久且精彩并非遥不可及。

□张健

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。