

特别关注

六七十岁是“关键期” 做好5件事长寿自然来

60-70岁这十年,可以说是长寿一个较为关键的时期,这时候开始进入老年期,身体机能下降,有些人还疾病缠身,心态也会有一些变化。这个阶段做好5件事非常重要。



60-70岁是“关键期”

《黄帝内经·素问·上古天真论》里写道“七八肝气衰,筋不能动。”即六十岁上下,真气衰竭,筋骨退化,这个时期一定要非常注意保养自己的身体,不仅为了安然度过这一多变期,也是为日后老来有一个相对强健的身体打下基础。人体一直在不断磨损,六十岁上下这个阶段,是身体机能变化较厉害的时期,七十岁以后稳定下来,八十岁后再进入不稳定期。

想长寿要做好5件事

1.多练肌肉,疾病才能扛得过去

年纪大了以后,要保持身体的肌肉含量不下降。稍微超重的老人更能“扛病”,痊愈也更快。过于消瘦的老人,很多时候只要生一次大病就把他

的身体压垮了。

因此建议适当多吃蛋、奶和豆制品;适当增加抗阻运动,如使用杠铃、哑铃等器械针对胸、肩、背、腿等大肌肉群的各种训练。也要做提高柔韧性和平衡性的各种训练。

2.坚持运动,脏器不衰老的秘籍

适当动起来,让心肺功能不减退,血管畅通,肺脏能够吸入充分的氧,心脏有充分的力量把氧气通过血管,送到全身,满足身体需要,这就是脏器不衰老的秘籍。

3.少吃剩菜,饮食要营养才健康

中老年人肠胃功能下降,如果饮食太过于简单,易出现营养不良。剩菜不是不能吃,只是难免反复加热营养会打折扣,或者储存不当容易引发肠胃疾病等。肉类是老年人膳食中不可缺少的食物,可以炖着吃,软烂。还要保证蔬菜、水果、坚果、全谷物等,每天最好吃够12种、每周吃够25种食物。

4.晒太阳,身体和心情都更好

适当晒晒太阳不仅让人感到愉悦感和幸福感,而且还能帮助人体获得维生素D,助力骨骼健康。很多老人退休在家,常常有睡眠上的困扰。或睡不着,或容易醒。追溯原因,这些老人白天的活动都很少,很少晒太阳,扰乱了正常的节律,影响了睡眠。

建议老年人遵循白天多晒太阳,除了中午紫外线强的时候,上下午都可以出来走一走。面部皮肤比较薄,但手背、胳膊、腿这些地方的皮肤厚度是适当的,可以晒晒。

5.不要思虑,多多关注身体变化

这一时期是心脑血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病和肿瘤等大病开始高发的年龄,所以50岁后无小病,关注身体变化,定期体检。但也不要因此焦虑。老年人要追求的是健康,即使检查指标不符合正常值,但合理用药控制后可维持在正常水平、通过治疗能像正常人一样生活,这就是健康老人。

据《健康时报》

家庭保健

5种白色食材 助老人冬季养肺

冬季是病毒感染的高发时节,肺容易受攻击。肺气受伤会出现咳嗽等呼吸道症状,老人因为肺气不足常感到气短乏力,尤其是患有老慢支、哮喘的人,更为此感到苦恼,因此老人更需要养肺,冬天才能不生或是少生病。日常生活中,有5种白色食材有助于养肺。

梨可以滋阴清热、润肺止咳,秋冬季熬制梨水食用,养肺润肺效果不错。

百合可以补肺阴、清火润肺,适用于秋冬季的阴虚燥咳等症。

山药有益肺气、养肺阴的功效,可用于肺虚久咳、咳痰等症。

银耳能够滋阴润肺、养胃生津,缓解肺燥咳嗽、胃肠燥热、便秘等症。

白萝卜可以降气化痰、消食润肺、解毒生津,有助于缓解呼吸道疾病引起的咳嗽、咽干、咽痒等症状。

□贾晓玲

医生提醒

8个部位的疼痛 可能是心梗前兆

每年冬季,都是急性心梗的高发期。留意,冬天身体8个部位的疼痛可能是心梗前兆。

1.心前区痛 如果出现突发性的前心区压榨性疼痛,且持续时间在20分钟以上仍不能缓解,并伴随大汗淋漓、面色苍白、呕吐、恶心、濒死感等症状,就要考虑是心梗。

2.颈部闷痛 有冠心病史的患者,如果突然出现胸骨后、颈部呈阵发性胀痛闷痛,并且有明显的胸部紧迫感,而且可牵引或放射至肩臂部等部位,应警惕是急性心梗的发作。

3.牙痛、下颌痛 少数情况下,心梗可表现为牙痛或下颌痛,这种牙痛还跟运动相关,静止时并不痛,一走路、运动就会疼痛,或疼痛不止。还伴有如胸痛、肩膀痛、濒死感等症状。

4.左肩痛 心脏病会导致左臂和左肩疼痛,有时也会放射到右肩。疼痛一般为钝痛,而不是激烈疼痛,通常仅限于前臂内侧,有可能放射到小指和无名指。尤其是伴有胸闷、气紧时,更要警惕心梗。

5.后背痛 研究发现,男性急性心梗发作症状很明确,主要是持续胸痛和大汗等典型症状;女性患者则主要是放射痛、后背痛,恶心呕吐居多,胸痛和大汗相对少见,有时候“自己都说不清楚”。

6.嗓子痛 嗓子痛、咽喉部辛辣感也是心梗的一种非典型表现。咽喉和心脏的神经由同一节段脊神经支配,当心肌缺血、缺氧时,产生的酸性物质及多肽类物质会刺激神经产生疼痛,并扩散至咽部神经,往往表现为辛辣感。

7.左腿痛 有的心梗患者左侧腿说不上来的不舒服,又疼又麻又胀,检查找不到病因,在做完心脏支架手术后,腿上不适感消失了八成。

8.脐周痛 脐周疼痛,对心梗的高危人群,要高度怀疑心绞痛。有患者在天冷的早上出门遛弯,回来后开始肚子疼。120送急诊后发现是心梗,血栓抽吸之后,脐周疼痛就消失了。

如果接收到这些信号,并且在其他科室没有查到明显原因,一定要到心脏科进行检查。

据《健康时报》

中医中药

呼吸道疾病痊愈后 中医专家提示注意4个方面

呼吸道疾病痊愈之后,在恢复期,中医可以用哪些手段强身健体,加快恢复速度?

一是要加强防护,避免再次感染或者合并其他感染。疾病的恢复后期或初愈期,身体相对虚弱,这段时间仍要加强防护,比如勤洗手、戴口罩、常通风、加强营养、避免跟患者接触等。

二是要起居有节,避免劳累。这段时间是身体从病到愈的过渡阶段,劳累以后会引起机体的免疫力降低,容易增加患病风险,因此建议规律起居,要充足睡眠、合理饮食、放松心情、促

进恢复。

三是通过中医食疗方法增强身体抵抗力。比如“四白粥”,能够健脾养胃、固护正气;身体特别乏力的人,用



太子参泡水、煮粥或者煲汤,可以益气养阴,帮助身体抵抗病原体。提示如果对上述食疗方或代茶饮中有成分过敏者慎用。

四是适量运动对身体恢复有关键作用。适量运动可以促进身体气血运行、提升心肺功能、缓解压力和焦虑,能够强身健体,促进健康。提倡轻度活动为宜,比如每日散步或者慢跑一到两次,每次20-30分钟。特别注意的是,要根据每个人的身体状况来选择合适的运动量、运动时间或运动频次,以身体微汗为宜,切勿过劳。

据人民网

应季养生

养藏补肾 推荐这3款食疗方



肾应冬之气,饮食尤其要注重补肾。体质偏肾阳虚者冬季进补当温煦肾阳,可适当进食羊肉、牛肉、韭菜等。体质偏肾阴虚者易出现头晕耳鸣、腰膝酸软、五心烦热、盗汗等表现,冬季进补当滋阴补肾,可适当进食黑芝麻、黑豆、桑葚等。

脾胃功能正常,消化吸收能力好,进补才有效,也就是“受补”。脾胃功能不好,脾虚、胃寒、肝郁之人若随意进补,可能出现消化不良,或腹痛、腹胀等“不受补”的情况。若有大热、大渴、便秘、燥热等症状,或患有急性疾病,应暂停进补。

推荐3款补肾食疗方

健脾补肾——红枣枸杞茶

材料:红枣25克、枸杞10克。

方法:红枣(去核)与枸杞加入适量清水煎煮。

功效:健脾补肾,补血安神。

滋补肝肾——银耳百合枸杞羹

材料:银耳、百合各20克,枸杞10克,蜂蜜适量。

方法:银耳、百合、枸杞加适量水,用文火煮成浓汁后加入蜂蜜,再煮5分钟即可。

功效:滋阴生津,滋补肝肾,可缓解五心烦热、潮热盗汗、口干舌燥等症状。

温胃补肾——羊肉萝卜汤

材料:白萝卜、红萝卜各200克,羊肉250克,生姜、料酒、食盐适量。

方法:红萝卜、白萝卜去皮洗净切块。羊肉洗净切块,并于沸水中焯去血水备用。锅中放入清水,大火煮沸后放入羊肉、生姜、料酒,小火炖至6成熟后加入萝卜,等羊肉焖至烂熟,调入食盐即可。

功效:益气补虚,温胃补肾。

据人民网

健康饮食

成人高脂血症 饮食上要注意这些

得了高脂血症,饮食上要注意多吃膳食纤维,摄入充足的蛋白质,控制盐和糖的摄入量。

脂肪不超55克 限制总脂肪、饱和脂肪、胆固醇和反式脂肪酸的摄入,以成年人每日能量摄入1800千卡至2000千卡为例,相当于全天各种食物来源的脂肪摄入量(包括烹调油、动物性食品及坚果等食物中的油脂)在40克-55克之间,每日烹调油应不超过25克。

多吃些膳食纤维 适当控制精白米面摄入,适量多吃含膳食纤维丰富的食物,如全谷物、杂豆类、蔬菜等。推荐每天摄入全谷物和杂豆类50克至150克,新鲜蔬菜500克,深色蔬菜占一半以上,新鲜水果200克至350克。

蛋白质摄入应充足 动物蛋白摄入可适当选择脂肪含量较低鱼虾类、去皮禽肉、瘦肉等;奶类可选择脱脂或低脂牛奶等;每天摄入含25克大豆蛋白的食品。

控制盐和糖的摄入量 清淡饮食,食盐用量每日不宜超过5克,少吃酱油、鸡精、咸菜、咸肉等高盐食品。少吃甜食,添加糖摄入不超总能量的10%,肥胖和高甘油三酯血症者添加糖摄入应更低。

据《健康时报》

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。