

拥有这5种“力”的老人更长寿

张芳



在不少人看来,老年意味着虚弱、消沉、体力不支。但实际上,年老也可以强健、活泼、长寿。老年人的保健从身体代谢到免疫功能,再到认知、胃肠功能,以及骨骼肌肉力量,缺一不可。保证五方面的能力都健康,才能真正提升老年人的整体状态。

好脑力,身体状态的体现

好脑力是思维、认知、心理、神经系统,以及内分泌功能健康的综合体现。各年龄段老年人脑力水平的评价标准略有不同。比如,刚过60岁的人只要没有严重的脑血管、神经或其他相关疾病,大部分脑功能都与中年时相仿;进入80岁,老人的反应能力、记忆能力、思维敏捷性、注意力、学习能力等就会出现较明显的衰退,这是身体衰老导致的正常表现。

对老年人,特别是高龄老人来说,只要有良好的社会参与能力,良好的与人沟通能力,基本就可被看作是“好脑力”。反之,当记忆力下降问题影响到了日常生活,就必须引起注意。

其主要信号包括:开始反复问同一个问题;在熟悉的的地方迷路;听不懂简单的指示;

对时间、地点、人物等关键信息产生混乱认知等。若是频繁丢东西,总是忘掉重要的事,甚至出现表达障碍,可能意味着已经患上轻度认知障碍,更要尽早就医。

好体力,日常活动的支柱

进入老年后,身体的肌肉量会以每年0.5%~1%的速度减少,肌肉力量由此减退。这些变化可直接导致老年人的日常生活障碍,比如跌倒风险增加,可行走距离变短,甚至无法从椅子上站起来等。

握力大小是简单评判肌肉力量的方式之一。在国民体质测试标准中,国家体育总局对老年人的握力有着明确分级,以每5岁为一个年龄段,分5档计分,分数越高越好,且双手握力差最好不要超过1千克。以65~69岁男性为例,如握力达到32.1~38.1千克,即可得到3分。

吸收力,营养摄入的保障

由于器官老化,老年人会出现不同程度的消化吸收功能下降。而牙齿脱落、吞咽困难等,还将进一步影响到老年人的营养摄入。

除身体变瘦、四肢肌肉明显流失外,另一个简单判断消化功能变化的方式是饥饿感。如果按正常三餐进食,无大鱼大肉、无过量饮食,正常情况应当是到下一顿的饭点就会感觉饿,反之,则说明消化吸收能力可能减弱。

若消化吸收能力已经下降,就必须调整饮食,以保证营养足量摄入。老年人的饮食原则是高蛋白、高热量、低脂肪、易消化。优质高蛋白食物主要是蛋奶鱼,以及适量猪牛羊肉等;高热量强调主食吃够,但不能太多,可用适量薯类替代,保证杂粮摄入;低脂肪

要求少吃动物油,换成橄榄油等植物油;易消化是指多煮炖,少煎炸,粥、羹、泥类食物都可以优先考虑。

咀嚼问题较严重的老人,可以在牛奶或粥里添加一些蛋白粉,蛋白质对维持肌肉力量十分重要。

免疫力,阻隔外界的屏障

免疫力也会随着年龄增长而降低,但好消息是,相比其他机能,免疫力下降得没那么快。大多数情况下,我们的免疫力在任何年龄段都可以保持其基本功能,阻止外来侵犯。

免疫力主要由神经和内分泌系统维持,所以维护神经和内分泌健康,有利于免疫力的保持。具体而言,排在第一位的是睡眠好,无论睡得太少或睡眠质量差都会削弱免疫系统,如果有人睡眠困难、打鼾等问题,最好就医。

饮食好,虽然不存在提高免疫力的超级食物,但通常富含维生素和矿物质的食物,如蔬果等,能整体提升身体功能,对保护免疫力也有好处。

多运动,坚持中等强度的运动可以在一定程度上提升免疫力。还要想方设法排解压力,因为压力会减慢免疫系统的反应速度。

行动力,积极心态的反映

行动力是一个人积极进取态度的重要体现,属于心理健康的一部分,对身体健康有促进作用。

对老年人来说,良好的行动力是指不因年老而瞻前顾后,主动努力实现目标的行为。目标可以是学习新技能,或完成一个过去没时间实现的梦想等。

过大的压力不利于心理健康,但适当的压力则是提高行动力的有效方法。

从某种程度上说,良好的行动力意味着良好的心理状态。想到,就努力去做到,这才是积极的生活。

健康话题

老花镜上框别过眉毛

姚春艳

上了年纪,很多人不可避免地开始“老花”,视线模糊,看不清报纸。这时就该给自己配一副老花镜了。然而生活中,相当一部分老人配戴老花镜很随意,购买时只是试一下,感觉能看清楚且头不晕就满意了。实际上,老花镜的配戴有很多讲究,稍不注意就会陷入误区,让视力越来越糟糕。

配老花镜,不能去街边小店,而应到医院做全面的眼睛检查,包括远视力、近视力、眼压和眼底等。要先排除白内障、青光眼以及一些眼底疾病后,再验光确定度数。街边的老花镜往往双眼度数相同,瞳距固定,但绝大多数老人都存在近视、远视或散光等屈光不正的情况,双眼老化程度不同,如果随便配副眼镜,不但无法使老人的视觉达到最佳效果,反而会促使眼疲劳。

老花镜镜片光学中心之间的距离,应与瞳孔间的距离相同,这就要求镜架大小合适,配戴后双眼瞳孔应正对着镜片的中心。如果光学中心偏离瞳孔,眼镜会产生三棱镜作用,发生复视、头痛等症状,对眼睛不利。光学中心偏离瞳孔愈远,这种视觉疲劳就更容易出现,而且更严重。有的老人随便购买的老花镜往往偏大,导致瞳距与镜片的光学中心不一致,佩戴这样的老花镜,即使度数正确,也会感到眼球酸胀、头痛、怕光和复视等。因此,老年朋友请记住一个标准:老花镜上框不能超过眉毛。

年轻人戴近视眼镜每年都要验光,而很多老人的老花镜却一戴好多年,这种“不讲究”会给自己带来危害。这是因为,老花眼是发生在眼部的一种生理性老化现象,随着年龄增长,老花的度数会逐渐加深。当度数偏低时,老人在阅读时就得反复眨眼、用力找焦距,出现眼睛疲倦、酸涩、发胀、眉骨疼痛甚至头晕想吐的现象。所以,建议老人应该每隔2~3年重新验光,更换镜片。如镜片出现了划痕、老化等现象,会造成通光量下降,影响镜片成像质量,也要及时更换。

老人平时可以多补充些胡萝卜、枸杞、蓝莓、菠菜等有益视力的食物,还要保持一定的户外运动。每晚睡前,建议用40℃左右的湿毛巾覆盖在额头和双眼位置,热敷3~5分钟,再用干净的手轻揉眼部进行按摩,能缓解由于疲劳造成的眼部酸涩。

颐养天年



越香的面包越要留神

雷妍

面包既可当主食,也可当甜点,方便又美味。在面包房温暖、明亮的灯光下,各式面包都有着诱人的色泽和香味,让人恨不得全部买回家。但是,这也迷惑了不少消费者。在诱人的各色面包前,我们该如何挑选?

推荐选购:全麦面包

全麦面包是指用没有去掉外面麸皮和麦胚的全麦面粉制作的面包。它的特点是颜色微褐,肉眼能看到很多麦麸的小粒,质地比较粗糙,但有香气。含有更多膳食纤维、B族维生素以及铁、钾等矿物质,可促进肠道健康、改善便秘,并有效降低胆固醇、降血糖。不仅如此,全麦食品还可以延缓消化吸收、预防肥胖。但是,挑选全麦面包,不能只看产品名称。因为全麦面包营养价值高,很多商家打着“全麦”的幌子,卖的却是普通白面包。因此,消费者要认真辨别、挑选。

适当选购:质地硬、口味淡的面包

原料简单、添加剂或改良剂较少的面包相对较健康,可以适当选择。这类面包一般有三个特征:硬、粗、淡。

硬代表热量低。市面上,不同的面包脂肪含量差别很大,从百分之几到百分之几十不等。而手感硬的面包一般含糖、盐和油脂量很少,热量最低。其营养价值

健康饮食

化更慢,更利肠道健康。

淡说明添加剂少、含盐量低。一些面包色彩鲜艳、香气浓郁,有些甚至刺鼻,这通常意味着添加了廉价香精。因此,应尽量选气味温和、香气自然、味道较淡的面包。

不推荐:花色面包

虽然看起来美味诱人,但整体而言,口味多样的花色面包营养品质并不高。为增加面包的风味,常常是高油高糖,甚至添加大量面粉改良剂、香料、饱和脂肪等配料或添加剂。比如,彩色的风味面包,如巧克力包、抹茶包等,多用香精、色素调制;火腿面包用劣质火腿充数;面包中的水果多是罐头等……以下几种面包健康隐患较为严重,不建议选购。

丹麦面包

它的特点是要加入20%~30%的黄油或“起酥油”,能形成特殊的层状结构,常常做成牛角面包、葡萄干扁包、巧克力酥包、手撕包等。它口感酥香柔软,非常美味。但起酥油的主要原料之一是部分氢化植物油,通常以大豆油等植物油作为原料,经过人工催化加氢制成。其中不仅含有大量的饱和脂肪酸,长期食用易使人发胖,还含有较高比例的反式脂肪酸,可危害心脏、血管健康。

人造奶油面包

人造奶油也是氢化植物油,其营养价值不高,还含有较多的反式脂肪酸。

牛油面包

额外添加了牛油,虽然别有风味,但脂肪含量极高,尤其是含有较多饱和脂肪酸,常吃对心脑血管系统健康不利,还容易发胖。

特别松软的面包

这类面包体积很大,重量很轻,用手一捏能攥成小团。这往往是低品质面粉和大量面包改良剂的结果。



简单几招帮血管平稳过冬

刘梅丽

寒冷的冬天,心脑血管格外脆弱,做好以下几件事,有助帮它平稳过冬。

1.密切关注血压

心脏不好的人一定要密切关注血压,尽可能保持身体的恒温,不要忽冷忽热,尤其应避免出汗时受凉。清晨是降压药效果最薄弱的阶段。中国高血压指南推荐,在清晨血压阶段使用长效制剂,1天1次可保证24小时有效控制血压,防止心脑血管事件发生。

2.洗澡要限制时长

洗热水澡时间过长,或者水温过高,心、脑等重要脏器就可能因此缺血,甚至引发意外。冬天洗澡,水温最好控制在40℃左右,时间不宜超过20分钟。

3.保持情绪稳定

冬季日照时间短,人的情绪容易处于低落状态。冬天尤其要注意劳逸结合,避免大喜大悲,适当增加体力活动,老年人最好随身携带硝酸甘油、速效救心丸等心脏急救药物。

4.充分保暖

及时添加衣物,不只是暖和那么简单,更是预防心脑血管意外、保护关节的重要措施。冬天出门最好戴上帽子、围巾,还可以穿个背心。

5.避免频繁出入暖气房

冬天室外天气寒冷,室内温度往往较高,一进一出很容易引发血管痉挛,进而出现急性心肌梗死,诱发心绞痛。

专家建议



腰太粗,痴呆风险也高

徐蔓

韩国一项新研究发现,腹部内脏脂肪含量与痴呆症发病风险息息相关,尤其对于中老年人,腰围比体重指数更能精准地反映出腹部内脏脂肪水平。

韩国高丽大学的柳惠贞副教授团队致力于探究中老年人腰围与痴呆症发病率之间的关联性。研究人员在韩国国家健康保险服务计划中选取87.2万名50岁以上的中老年人,对其进行为期一年的健康筛查。他们调查了参试者的年龄、烟酒习惯、锻炼情况、收入水平、疾病史、体重指数和腰围指数,并跟踪记录了部分参试者从认知能力衰退到痴呆症发病,直至死亡的全过程。在分析比较了相关数据后发现,男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米,痴呆症发病风险显著增加,这种关联性在患有2型糖尿病的中老年女性中更明显。研究结论发表在《肥胖》杂志上。

研究人员指出,腹部内脏脂肪含量高是中老年人记忆力衰退、痴呆症发病的元凶之一,该研究为中老年病学的专科医生在预防与治疗痴呆症方面提供了更加有力的方法。

医学发现