

中老年要坚守8大防线

翟子峰

退休后,我们的身体和心理都会越来越脆弱,衰老是不可抗拒的自然现象,但想延年益寿、幸福快乐也并非没有办法。

为大家讲述退休生活的学问:只要守住以下8道防线,延年益寿、幸福快乐根本不是问题。

防线一:中午必须打个盹

有些人觉得老了自然“觉少”,所以不太重视补觉。事实上,中老年人的机体抵抗力下降,且夜间容易失眠,更需要通过午睡为身体“充电”。午睡有3点要特别注意:

- 1.在中午11点到1点之间午睡:时间不能太长,30分钟左右为宜,不要超过1小时,否则就会进入深睡眠状态,影响夜间休息。
- 2.午餐不宜过饱:午餐过于饱食,会使体内脂肪过剩,血脂增高,导致脑动脉粥样硬化。
- 3.必须躺平:平躺着午睡有利于保护脊椎,睡觉时还要注意保暖,不要靠在椅子或沙发上打盹。

防线二:注意锻炼,提高抵抗力

身体适当运动对中老年人的健康好处很多。可以增强体质,提高耐力。另外通过食补,也是提高抵抗力的重要手段。提高抵抗力,在疾病的预防、治疗和康复过程中都能发挥积极的作用,也是促进老年人长寿的重要手段之一。

- 1.现代耐力体育活动:散步、健身跑、游泳、各种球类和骑自行车等。
- 2.传统体育健身运动,我国古代传统的民间保健体育,源远流长,具有广泛的群众基础,是我国中老年保健体育的一大特色。流传最广的项目有太极拳、气功、保健按摩操和八段锦等。

防线三:中老年开始防跌倒

卫生部公布的《中国伤害预防报告》指出,我国近1/3的中老年人有摔倒的经历,其中20%~30%的人因为跌倒造成中度以上的身体损伤。

因此,人到中老年,我们必须开始严防跌倒。那么,怎么防呢?不论是从床上起身,还是外出走路都不能着急,以防意外。专家建议大家:

- 1.起床一定要醒后静卧半分钟,慢起身在床上坐半分钟,然后放下双脚半分钟,然后再下床慢慢活动。
- 2.浴室要防滑,厕所最好装上扶手,屋内过道不要堆积杂物,灯光应足够明亮,尽量不要使用过高的储物柜等。
- 3.注意补钙,预防骨质疏松。多喝牛奶,多吃虾皮等含钙高的食物,并养成晒太阳的好习惯。

防线四:每天1个荷包蛋

鸡蛋是小型营养库,有不少人担心蛋黄中的胆固醇可能危害健康。其实:

- 1.只要保证吃鸡蛋的数量控制在每天一个,并不会因此增加患心脏病的危险。
- 2.吃鸡蛋还可起到预防动脉硬化的作用。
- 3.专家建议退休后每天吃一个鸡蛋,煮为首选。如煮白鸡蛋、煮荷包蛋等。这种烹饪方式最易于营养物质的存留,且有助于更好地被人体吸收。
- 4.煎鸡蛋不作推荐,不仅含油量高,还易生成致癌物。

防线五:一周三顿清蒸鱼

美国最新一期《科学公共图书馆综合卷》刊载的研究证明:每周吃3次鱼,可以使心脑血管疾病的患病风险降低约30%。专家建议多吃海鱼,每周可以吃3次。

- 1.海鱼中富含的欧米伽3脂肪酸,还对大脑有保护作用,有助于预防认知障碍症。
- 2.海鱼含锌量高,易被人体吸收利用,其含有丰富的维生素,更利于我们营养平衡。
- 3.吃鱼以清蒸为好,比如清蒸鲈鱼、清蒸黄花鱼等;虽然三文鱼等深海鱼营养价值高,但退休后,肠胃变得很敏感,所以不建议生吃。

防线六:60岁后半体检一次

当我们进入60岁大关后,身体机能开始减退,这是自然规律,无可逃避。因此,建议将体检频率增加到每半年一次,以便及时了解身体状况。



1.除了尿便常规、心电图、腹部超声、胸片、血糖血脂、眼底、骨密度等常规项目外,老人还应重视防癌筛查,心脏、脑部及胃肠检查等。

2.拿到体检结果后应及时请医生解读,遵医嘱进行调整;体检结果要保存好,以便和下次结果做对照,也可在需要治疗时给医生做参考。

防线七:急救盒、急救卡不离身

退休后,最怕出现意外,特别是在没有亲人跟随的户外场所。这就要求他们随身携带急救盒或者急救卡。

急救盒

盒面贴上我们自己的基本信息,如姓名、住址、子女的联系电话等。还应该装好常用急救药物。

- 1.冠心病患者需要随身带适量的硝酸甘油;

2.哮喘病人应随身带哮喘喷雾剂;

3.糖尿病人可带少量口服降糖药、饼干和糖果;

4.癫痫病人可适当带一些正在服用的抗癫痫药。

急救卡

急救卡则应注明自己所患的疾病,可能出现的症状,急救盒的存放位置和使用说明。

1.高血压患者易中风,导致昏迷不醒,急救卡上可以标注“不可随便移动身体,及时拨打急救电话”等;

2.哮喘急性发作会出现急剧的呼吸困难,急救卡可标明“需搀扶坐起,并喷吸入

剂”;

3.糖尿病的人易发生低血糖,突然昏倒,急救卡可以写明“需要一些糖水或一块糖”等。

防线八:每年旅游一回

退休后我们千万不能“宅”!只有更多地融入社会,才能远离子女在外的孤独寂寞感。

无论与老友聊天、散步,还是结伴出游,都有健脑健心的效果,易于延年益寿。

早上出门做个晨练,上午到超市买点东西,下午找老友聊天叙旧,晚饭之后散步消食。

还可以给自己定个旅游计划,每年出次远门,或国内或国外,见识好山好水,陶冶心情。

退休生活只有这样才有滋有味!

健康话题



菠萝辅助溶解肾结石

夙夙

肾结石是一个高发于中老年人的疾病之一,并且男性非常高发!一旦体内有肾结石,就可能出现腰部酸痛不适、经常隐痛、钝痛,并且会骤然发生刀割样的剧烈绞痛!

肾结石为什么会发生呢?其实,这和人体摄入过多的晶体物质,例如钙、草酸、尿酸、胱氨酸等有密切的关系!

李时珍在《本草纲目》中记载,菠萝可以“补脾胃,固元气,制伏亢阳,扶持衰土,壮精神,

直接治疗肾结石,但是它对于辅助溶解肾结石有着很好的功效!

这其中作用的成分就是——菠萝朊酶!菠萝朊酶可以有效地改善消化功能、促进血液循环,从而起到预防肾结石形成的作用。

不仅如此,菠萝朊酶还在蛋白质的分解过程中起到了很大的作用!菠萝朊酶可以分解蛋白质,减少尿酸、草酸等形成,也就是说,菠萝也可以辅助结石的“溶解”,方便结石被身体排出。

健康饮食

不吃晚餐减肥可行吗

赵静

读者张女士问:我今年27岁,进入春天后吃得多了,胖了不少。想要通过节食减肥,不吃主食,晚上什么也不吃,这样有效吗?

专家解答:日常生活中,很多减肥的人都会给自己设置各种饮食标准,比如晚上不吃东西,坚决抵制各种主食,每餐吃得越少越好,这些我们都不建议。

减肥时减少主食的摄入是正确的,但不能不吃。主食主要提供碳水化合物,还有矿物质、维生素和膳食纤维等,这些都是身体必需的营养素。我们大脑所消耗的能量主要来自葡萄糖,需要由主食中的碳水化合物供应,而血液中的红细胞只能以葡萄糖作为能量来源。不吃主食

还会浪费蛋白质,因为碳水化合物有一个作用就是节约蛋白质,如果碳水化合物摄入不足,摄入的蛋白质就会分解掉。

另外,不吃晚饭坏处多。1.难以长期维持。继续吃饭后体重会反弹,甚至比以前更胖。2.体脂率继续上升。不吃晚餐后,营养供给不足,蛋白质供应下降,肌重量也会减少,体重反弹后,在同样的体重下,体脂率会比减肥前更高。3.降低生活质量。减肥就是为了让我们的生活快乐,进食晚餐的生活乐趣没有了,必然使人心情愉快程度下降。

建议需要减肥的人咨询相关营养专家后制订合理科学的餐饮计划,不要一味节食。

专家释疑



糖尿病,两大征兆一个后果

高嘉悦

“甜心”是一种浪漫的称呼,而“糖尿病”可不是。糖尿病是糖尿病心脏病的简称,是指糖尿病患者并发或伴发的心血管系统病变,其中包括冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)、糖尿病心肌病和糖尿病心脏自主神经病变、心律失常等。专家表示,尽管糖尿病早期往往没有不适,但也会露出一些“蛛丝马迹”。

征兆一:安静状态下心率加快。休息时心动过速是糖尿病常见的早期表现。凡休息状态下心率>90次/分钟者,应考虑有心脏自主神经功能紊乱的可能。这是因为心脏本来受交感和副交感两种神经支配,交感神经使心率加速,副交感神经使心率减慢,从而调节心率,适应人体不同生理状态下的需要。糖尿病性心脏病变早期常先损害副交感神经,使得与之拮抗的交感神经处于相对兴奋状态,心率于是增快。到了糖尿病晚期,交感和副交感神经都受损害,心率反而相对固定。

征兆二:出现体位性低血压。正常人体位变化时,人体可通过提高血管紧张度和心排出量,使血压维持正常。然而,糖尿病患者由于长期高血糖使支配血管的植物神经发生病变,特别是交感神经受损,导致血管不能及时收缩以维持正常血压,表现为从卧位变成立位时,收缩压下降大于30毫米汞柱、舒张压下降大于20毫米汞柱,即体位性低血压。体位性低血压会让病人感到头晕、软弱、心悸、大汗、视力障碍甚至昏倒。

糖尿病有一大后果是易发无痛性心梗。有报道42%糖尿病患者会发生急性无痛性心肌梗死,远远多于非糖尿病患者,病死率高达30%~50%。有些情况下,尽管糖尿病患者心电图显示心肌缺血很严重,但患者往往没有自觉症状或仅表现为头晕、乏力。即便发生急性心梗,也没有明显的胸痛,或者是以心衰、休克、心律失常为主要表现,因此容易被漏诊、误诊而延误病情。

关注三高



男性中年发福,多是免疫系统惹的祸

赵乾铮

不管是因为缺乏运动,生活安逸还是啤酒喝得太多,总之男人一到中年就容易发胖。澳大利亚科学家的一项新研究发现,让男性从“小鲜肉”变成“油腻大叔”的罪魁祸首可能是免疫系统。

澳大利亚墨尔本大学团队研究发现,脂肪组织中的T调节细胞(Treg细胞)对抑制内脏炎症、调节新陈代谢、限制免疫系统反应起到重要作用。研究人员在小鼠脂肪组织模型中观察到,雄性和雌性小鼠体内的Treg细胞在数量和功能上有显著差异。系统检测脂肪组织中的每一种细胞类型后,发现一种与Treg细胞存在紧密联系的新型基质细胞,它只存在于雄性小鼠体内,且对雄性激素具有直接性反应。该基质细胞是Treg细胞进入脂肪组织的“开关”,从而影响机体的肥胖表征。研究报告发表在《自然》期刊上。

研究人员指出,当前在世界范围内,肥胖和代谢疾病都呈空前增长态势,对男女免疫系统差别的新发现表明,男性和女性在某些疾病的治疗策略上应当有所不同。

医学发现