

银发族莫困于容貌焦虑

这段时间,“少女为爱减肥,体重仅剩24.8公斤最终去世”的新闻令人唏嘘不已。在这个“颜值即正义”的时代,容貌焦虑也开始裹挟“银发一族”。(摘编自《每日商报》)



跳舞没站上C位,她想整容

继光子嫩肤、打水光针等轻医美后,浙江杭州59岁的黄女士最近又萌生了要在脸上“动刀”的想法,希望能让松垮的脸有提拉紧致效果。这一想法遭到了家人的一致反对。

原来,黄女士和同龄的姐妹们组成广场舞团,到处演出,但她演出都只能站在边缘位置。她不服,一心想站上C位。但这个想法受到其他团员的质疑,有人暗示她“站在中间的人不仅要跳舞好,身材和样貌也要出众”。一起跳舞的朋友则安慰她,“人家领舞都是整过

容的,看起来才那么好看,咱没那个勇气啦!”说者无心,听者有意,一生要强的黄女士决定试试整容。

不过,黄女士有严重的高血压,她私下咨询了几家综合医院的整形美容科,医生都建议她慎重做手术。

“健康比美丽更重要,一点风险都不能冒!您都这个年纪了,怎么还会有如此严重的容貌焦虑?”黄女士的女儿很懊恼。

爱美无关年龄但关乎健康

浙江省人民医院整形美容中心副主任孙焱说,年轻求美者如今已不是“少数

派”,中心每天都会接待数位老年人来咨询、治疗。

他坦言,整形美容项目对任何人都存在风险,老年人更甚,在做项目时应更多地考虑安全和健康因素。一般建议年龄较大者选微创的整形术,或尝试注射、埋线、仪器等轻医美。

“建议老年人将心态放平,对医美有个正确的期待值。”他表示,在短视频、美图软件等网络工具的推动下,大家对外貌的期待值都有点高。“有人甚至拿着某张美颜过度的图片,要求医生把她整成那个失真的样子。”作为综合性医院的整形美容中心,孙焱经常会接诊一些“整形失败”的患者,希望“大医院”的医生有办法将他们恢复到以前的状态。比如,一名55岁的女性在一家网红整形机构做了眼部的手术后,出现双侧下睑局部凹陷等症状,后续做了6次修复均无法回到

自然状态,现在修复起来难上加难。

老年人对容貌应张弛有度

近年来,因衰老引发老年人的容貌焦虑问题,已受到舆论关注。浙江省立同德医院老年四病区主任张滢认为:“老年人希望在社交和生活中维持有尊严、有价值的形象,因此格外关注自己的外貌,这再正常不过,可一定要把握分寸,毕竟在健康面前,容貌或许不值一提。”他认为,老年人在容貌变迁前应做到“进可攻退可守”,有的放矢,张弛有度。

“如果能更美丽,就去争取,但要有合理预期;如果做不到,就保持健康身心。”他表示,每个年龄有每个年龄独特的美丽,中老年人应坚定自己的信念,不过度在意他人的眼光。年龄越大,整形手术隐患越多。不建议老年人做大的整形手术。

血管堵不堵 走两步就知道

中老年人要想知道血管堵没堵,站起来走一走就知道了。如果出现以下6个信号,一定要引起重视。

1.快走200米就出现胸闷胸痛。2.走路时出现不明原因的头晕头痛。3.走路时心脏感觉有点疼。4.走路时感觉手掌发麻或颜色发紫。5.活动几分钟就会觉得双腿乏力、肌肉酸痛。6.走路时,两只手的血压或两条腿的血压有很大的差别。

这些往往都提示可能会有血管闭塞或是严重狭窄的问题,出现这些情况一定要非常注意。如果中老年人经常会有头晕、平衡失调、走着走着往一边歪的情况,也要警惕可能是血管堵塞。(北京中医药大学东方医院心内科副主任医师 李岩)

善于养骨者都奉行“长期主义”

有些人觉得,上了岁数,钙流失是正常的,补了也不吸收,就算了。其实不然,养护骨骼是我们应一生坚持的过程,也是减缓骨骼衰老的关键。年龄大了养护骨骼,不是补回以前所有丢失的钙,而是做亡羊补牢的事,增强骨密度,防止骨量流失。随着年龄的增长,及时有效地养护骨骼,减缓骨质疏松的出现和加重。而不养骨,则会加速骨骼的代谢平衡,导致骨质疏松“吃空”骨骼。年纪大了,养骨怎么做?钙还能补得进去吗?别愁,补钙有一把钥匙。

单一补钙行得通吗? 医生发现,不少人在养骨问题上存在误区,以下两个就很典型。

误区一:单一补钙就可见效。 很多人天天补钙,依然骨折,这是因为单一补钙不能缓解骨质疏松等退行性骨骼退变,正确的做法是钙和骨胶原同步补充,缺一不可。不补骨胶原,单一补钙是做无用功,不仅如此,单一补钙还可能带来结石、高钙血症等问题。

误区二:营养干预骨骼健康短期可见效。 短期内补钙不会改变骨量。骨骼的养护一般按年计算,规范补钙和骨胶原,一年后观察到骨密度的改善,坚持数年可以比较好地巩固。

靠骨头汤、芝麻酱、虾皮补钙不靠谱 老年人养骨要从长计

议。建议大家多角度养骨。1.增加日照,适度运动。2.遵医嘱足量补钙。3.增加骨胶原的摄入,增强骨密度。靠骨头汤、芝麻酱、虾皮等食物补钙都不靠谱,真正有利于补钙的是骨胶原。因为补进去的钙要被人体有效吸收、利用,还有赖于骨胶原的参与。骨胶原是构成骨骼的主要的有机质营养,它是钙的黏合剂,起到承载和黏附钙的作用。在骨骼中,骨胶原就像一张网,钙就像一个个小点,黏附在这张网上。随着年龄的增长,体内的骨胶原大量流失,如果没有及时补充,钙也就没有了承载场所,新骨无法形成,骨骼日益被“掏”空。

补充骨胶原,增强骨密度 随着年龄增长,骨量每年都在走下坡路,骨胶原越早补充越好。武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原拥有国家发明专利(ZL02120433.0),能增强骨密度。十多年来,已造福千万中老年朋友。许多老客户60岁左右的儿女们,从最开始反对爸妈吃和格牌骨胶原,现已转变成自己也开始吃和格牌骨胶原啦!

订购热线

400-6698-505 13677339238
0731-84483088

国食健字G20070258、鄂食健广审(文)第240718-02202号 本品不能代替药物



中暑高峰即将到来

往年中暑一般在六七月高发。近期,武汉、广州等地区的医院已迎来首批中暑患者。

5月27日,武汉一场户外演唱会上多人中暑,由120紧急送医。“这些患者基本表现为面部潮红、心悸、心率加快、乏力、体温升高等症状。”武汉市第四医院古田院区急诊科医生李思静介绍,据临床表现,中暑可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。先兆中暑短时间休息可恢复;轻度中暑的患者会出现体温38℃以上,经休息后可恢复正常;重度中暑有生命危险,要迅速送医。

随着气温逐渐升高,中暑发病高峰期也将随之到来。佛山中医院急诊科副主任梁章荣建议,遇到中暑不要慌,可掌握“一移二敷三饮”的方法应对。首先是“移”,迅速将患者移至通风、阴凉处,解开其衣裤。其次是“敷”,帮患者降温。可用吸满凉水的湿毛巾敷在患者头部、腋下、颈侧,同时扇风帮其降温。第三是“饮”,可给其服用运动饮料、泡腾片水等。当患者体温高达40℃以上,出现昏迷、抽搐等症状时,在快速、持续降温的同时,应拨打120,尽快将其送到医院。(摘编自《武汉晚报》《广州日报》)

以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不仅提供完美退休计划
还有丰富的产品和服务满足您的需求
看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识
或者上网找文朋诗友围炉夜话
或者把回忆录拿到快乐人生出版社所出书
您还可以跟着美国国际旅行社跟团游列国
在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”
生活可以很精彩。



快乐老人报

www.klren.com.cn

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订阅方式

中国邮政订网热线:11185
中国邮政订网网(bk.11185.cn)
微信订网:扫描左图二维码
报社咨询热线:0731-88906498