

中国人均预期寿命达79岁,北京、上海等8个省市突破80岁大关。新中国成立前,人均预期寿命只有大约35岁;如今,随着生活质量的提高,90岁不稀奇,百岁老人也越来越多。然而,与老龄化相伴的是多病共存,“长寿不健康”问题较突出。如何实现高质量长寿?多位专家给出综合方案。(摘编自《新民晚报》)



主动健康更能实现高质量长寿

己老了就没用了,老年生活要找到一些兴趣爱好或愿意长期坚持的事,如志愿活动、照顾小孩,或种花、养宠、唱歌、健走等娱乐性活动,让自己有个‘念想’,提升价值感。”保院长说。

消瘦无标准,肚子大了不好

该院营养科主任吴江说,为了健康长寿,老年人每日营养要做到:种类丰富、高营养密度、达标不过量。具体来说,不仅要有荤有素有水果,还可以有正餐有小食,食物品质也要高。多摄入瘦肉、鱼类、豆制品等优质蛋白质,以及新鲜蔬果和全谷物等。在分量上,可以自己的手为参考,每天保证4—5拳头大小分量的主食(如馒头、米饭),2—3掌心的荤菜、2捧蔬菜、1个水果、1个蛋,加2杯牛奶。

一些老人害怕起夜上厕所,晚上不敢喝水,建议白天要多饮水,以1500—1800毫升为佳,但油脂每天不超过25克,盐控制在6克内。

关于胖瘦问题,没有统一答案。现代循证医学证据显示,微胖的老人更长寿,具体来说,BMI在超重到轻度肥胖范围内(24.0—31.9)的老人寿命更长,死亡率更低。她建议老年人的BMI不低于20,高龄老人应大于22。腹部脂肪过多也就是“中心性肥胖”,对健康的危害最大,老年男性腰围应小于90厘米,女性腰围应小于80厘米。

可以撸铁,别碰重型器械

该院骨质疏松科主任医师洪维说,运动有助于维持和改善老年人的肌肉

功能,不论是“撸铁”(抗阻力运动)还是有氧运动都可以,但要因人而异、量力而行。

抗阻力运动,可以有效增加肌肉质量和力量,建议每周2—3次,例如小重量的哑铃、深蹲、弹力带等。健步走、游泳等有氧运动,有助于提高心肺功能和整体健康水平;太极、八段锦等平衡和灵活性训练可以改善机体的活动度,预防跌倒。洪维说,每周运动不少于5天,每次不少于30分钟。

“健身房中的重型器械并不适合老年人,我在门诊就遇到过不少老年人,孩子孝顺买了健身卡,结果老人去锻炼举重,椎体压缩性骨折了。”洪维说。我们在公园里看到的撞树、倒走、吊脖子等错误运动方式,不要轻易尝试。

长寿有个性和共性原因

复旦大学附属华东医院院长、老年疾病专家保志军说,实现有质量的长寿,最关键是要主动健康。

保志军说,长寿的原因有个性也有共性。有些百岁老人一辈子住在绿水青山的地方,有些老年人90多岁还爱吃辣,这些都归于“基因”。从某种角度讲,长寿没有固定公式,能“自愈”就是最好的。对大

多数老年人而言,要保持良好的健康行为习惯,营养充足、积极锻炼、保证睡眠和心情愉悦。

“心态好”是长寿者的一个共性。在华东医院的老年科病房里,有些百岁老人虽然身患疾病,但他们乐于与人交流互动,和别人和自己都能相处愉快。

保志军说,人老了,最怕“失能”,为尽可能减少失能,就要改变变老的方式。怎么做才好?“不要觉得自

吹空调关节疼 不一定是着凉了

“最近门诊接待了很多患者,都反映吹空调后关节疼得厉害,查了风湿免疫指标都正常,唯独维生素D明显缺乏,补充后疼痛就缓解了。”陕西省西安市红会医院风湿免疫科主任杨西超表示,空调房里的关节不适,可能不只是冷风惹的祸。

超80%城市居民存在维D不足 杨西超解释,维D被称为“阳光维生素”,是“钙运输队长”。一旦人体缺乏维D,钙吸收不足,会直接导致骨骼矿化障碍,成年人易出现骨痛、骨质疏松,疼痛多集中在腰背或下肢,长期缺乏还会增加髌部、脊椎等骨折风险。

除了关节疼痛,维D缺乏还有多种信号:持续疲劳、情绪低落、反复感染、伤口愈合慢、脱发加剧等。产后女性、老年人以及长期久坐的上班族要警惕。“现代人长期待在空调房,户外活动少,防晒措施又到位,超80%的城市居民存在维D不足问题。”杨西超说,健康人群吹空调不会关节疼,若出现明显疼痛,建议及时就医,明确

是维D缺乏、骨质疏松还是风湿病问题,避免延误诊治。

科学补充让关节安然度夏 针对维D缺乏,杨西超给出三重补充方案。

阳光合成法 上午6—9点或下午6点左右晒太阳20—30分钟,暴露手臂和面部;上午9—10点或下午5点后晒背15—20分钟,能温通督脉,提升阳气。

食补方案 多吃深海鱼类(金枪鱼、三文鱼等)、香菇、动物肝脏、牛奶、蛋黄等富含维D的食物,搭配牛奶、豆制品等高钙食物促进吸收。

补充剂选择 遵医嘱选用普通维D(D₂、D₃)或活性维D,老年人定期检测血清25-羟维生素D水平。

遵循空调使用“3大黄金法则” 1.温度设为26℃—28℃,与室外温差不超8℃。2.风口向上,避免直吹关节。3.每2小时开窗通风15分钟。在空调房戴透气护膝,夜间用薄毯覆盖关节,出汗后休息半小时再用36℃—39℃温水洗澡。(摘编自《西安晚报》)

糖友喝粥“三步走”

很多“糖友”视粥为洪水猛兽,生怕喝粥后血糖迅速攀升。其实,“糖友”并非与粥绝缘。经过多年的临床观察和研究,我总结出一套“三步聪明喝粥法”,只要掌握科学方法,粥也能成为“糖友”放心享受的美食。

选对米 我常常跟患者强调,千万别用单一的精白大米煮粥。全谷物才是更好的选择,像燕麦米、糙米、黑米、小米、藜麦等。有研究显示,用糙米替代部分白米煮粥,餐后血糖反应会显著降低。

另外,别忘了加点杂豆类,红豆、绿豆、芸豆、鹰嘴豆等豆类GI值(注:血糖生成指数)普遍较低。建议杂粮、杂豆占到粥原料的一半以上。像燕麦糙米粥、绿豆小米粥、藜麦黑米红豆粥这些组合,在临床观察中对血



糖影响都比较温和。

搭好料 蛋白质是稳定血糖的“锚”。喝粥时,一定要搭配富含优质蛋白质的食物。优质蛋白的选择很多,一个水煮蛋、几片酱牛肉、一份清蒸鱼或鸡胸肉、一杯无糖豆浆或一小块豆腐干都是理想搭档。蔬菜纤维也不能少,在粥里加入足量的蔬菜,像菠菜、青菜、西蓝花、菌菇、胡萝卜丁等,或在喝粥时搭配一份凉拌蔬菜或清炒时蔬。

控好量 即使是健康的杂粮粥,也得控制总摄入量。要把粥作为主食的一部分,而不是唯一主食。我建议每餐粥的量控制在一小碗(150—200g熟粥),同时相应减少当餐其他主食,如米饭、馒头的量。

建议粥煮得稍稠一些,保留米粒或豆粒形状,避免长时间熬煮成“米糊”状。进食顺序采用“先吃菜肉,后喝粥”的顺序,细嚼慢咽,避免狼吞虎咽。(浙江医院内分泌科副主任医师 陈晓佩)

紫苏桃子姜



材料:新鲜桃子4个(脆桃口感更好)、紫苏叶150克、仔姜1个、柠檬1个、冰糖或白砂糖、盐。

做法:1.桃子用盐搓洗后,切成薄片。紫苏叶洗净,切成条状。仔姜洗净,切薄片。柠檬洗净,对半切开去籽。

2.桃子和仔姜加适量盐,腌半小时。如担心太咸,可用清水冲洗。

3.锅中放入紫苏叶和适量冰糖,加水煮沸,待汤水颜色变深后关火,挤入一个柠檬汁。

4.拿一个干净的密封罐,将桃片、姜片、紫苏叶一层一层码上去,淋上放凉的紫苏汤汁,放冰箱冷藏4小时以上(过夜最佳)即可食用。

功效:脆甜开胃,补津液、散湿寒。建议现做现吃,不宜久放。紫苏桃子姜偏温且含糖,热性体质者及糖友要慎食。(摘编自《钱江晚报》)