

绕开误区,拥抱长寿生活

在追求健康长寿的道路上,银发族们常会陷入各种误区。广东省佛山市南海区卫生服务中心公卫科科长吴仿东为您梳理如下,并给出专业分析与建议。

误区一 身体不舒服很正常

不少老年人认为衰老必然伴随着各种疼痛、乏力、胃口差等,无需就医。虽然衰老会带来身体机能下降,但持续的疼痛、不明原因的体重下降、严重疲劳、呼吸困难等症状,可能是潜在疾病的预警信号。忽视这些症状,可能延误疾病的诊治,建议及时就诊。

误区二 年纪大了要多静养

有的老年人认为静养才是长寿之道。事实上,规律且适度的运动,能增强肌肉力量,预防跌倒,改善心肺功能,维持关节灵活性,

控制体重,改善情绪和睡眠等。完全不活动会加速身体机能的衰退,建议选择适合自身状况的运动。

误区三 饮食清淡即无味无肉

为控制“三高”,有的老年人过度限制油盐的摄入量,甚至不吃肉类、蛋类等,导致饮食结构过于单一,造成营养不良、免疫力降低。老年人需要保证摄入足够的优质蛋白质和适量的健康脂肪。饮食清淡不等于无味和无肉,饮食宜遵循少盐、少油、少糖原则,但要保证食物多样和营养均衡。另外,营养保健品不能替代均衡饮食和药物治疗。

误区四 过分追求体重下降

对老年人而言,微胖状态比过瘦更利于健康。过瘦尤其是非刻意减重导致

的体重下降,可能是营养不良、消耗性疾病的信号,会增加感染和跌倒风险,降低生活质量。老年人要积极关注自身体重变化,定期测量体重,如果出现不明原因的体重明显下降,务必就医检查。

误区五 小病小痛自行买药

老年人的肝肾功能减退,药物代谢慢,更容易发生药物不良反应和相互作用。凭个人经验自行用药,或长期服用某些自认为安全的药物,如止痛药、感冒药等,可能掩盖真实病情、延误治疗。所以,老年人出现身体不适要及时就医,告知医生正在服用的药物和保健品,不随意使用他人推荐的药物或偏方。

误区六 指标正常就可以停药

“三高”等慢性病即



使没有造成明显症状,也在持续损害血管和器官,擅自停药或减量会导致病情波动甚至失控,大大增加严重并发症的发生风险。老年人应严格遵医嘱服药,同时定期监测用药效果。

误区七 不重视视力、听力下降

视力障碍和听力障碍都会严重影响老年人的生活质量、社交活动、认知功能,增加抑郁、跌倒和意外的发生风险。建议老年人一旦发现视力、听力障碍,应及时检查,验配合适的老花镜或助听器,不要怕麻烦。(摘编自《大众健康》杂志)

腰膝不好轻点咳嗽

剧烈咳嗽会导致身体瞬间产生较大的压力变化,这种压力传递到腰部和膝盖等部位,对本身就存在腰膝疾病的人来说,可能会加重局部的炎症反应和压力负荷。

冬季感冒高发,本身有腰膝疾病,因感冒咳嗽后疼痛加重来就诊的人不在少数。这类老年人要格外注意预防感冒,根据天气变化及时增减衣物,避免着凉。

一旦感冒,尽量避免剧烈咳嗽。想咳嗽时,有意识地避免快速弯腰的动作;或手扶桌椅、墙面来减少咳嗽带来的压力;也可用手轻轻捂住腰部或膝盖,减少震动对其造成的影响。腰膝疾病较严重者,建议在每天咳嗽比较厉害的时间段,佩戴支撑性腰围或护膝,起到一定的固定作用。(北京世纪坛医院疼痛科主任 李娟红)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐保一生



看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻: 2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻: 编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻: 追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。



过日子豁达一点,别较真

99岁的中国新闻史学泰斗方汉奇是国内最早使用电脑、最早使用数码相机的资深爱好者,他84岁开始使用微博,88岁玩微信,99岁仍读报和写日记。

除了睡觉、吃饭,他会在书桌前坐上一整天。在放大镜旁,摆放着他订阅的报刊。方老说,他每天坚持记日记,每年一大本,2025年画上句号后,电脑里的文字也将全部打印成册。

谈及长寿秘诀,方老认真总结:“不生气,向前看,日子要豁达一点,别较真。”他认为,热爱体育锻炼是其长寿秘诀之一。方老是



乒乓球高手,曾是教师队的主力之一。淡泊名利亦是他的长寿秘诀。2017年,91岁的他被授予吴玉章人文社会科学终身成就奖,但他很快将100万元奖金悉数捐出:“捐出去是为了求得安静,变成有钱的人,人家就会说三道四,干脆把钱捐出去了,就没人再说话了。”对于身后事,方老追求顺其自然,从不自寻烦恼。(文/孙宁伯)

冬藏三宝:核桃、板栗、葵花子

核桃、栗子、葵花子这三位“冬日坚果明星”如何正确食用?

核桃:补肾益智 核桃油脂含量高,过量食用,可引起消化不良或“上火”。建议:1.每天吃3—5个生或烤制核桃仁;2.核桃仁与黑芝麻磨粉,每日1勺,用温水或蜂蜜水冲服,可乌发养肾;3.用核桃仁、红枣、枸杞子蒸制鸡蛋羹,能健脑益智,每周1—2次;4.用核桃10克、黑豆15克、芡实15克、鲜山药150克、枸杞子5克和生姜3—5片煲老鸡或猪小肚,能健脾补肾、滋阴润燥。

板栗:补肾健脾 板栗升糖指数较低,富含不饱和脂肪酸,但食积或胃腹胀闷者不宜多食。建议:1.栗子可替代部分主食,可煮熟或蒸熟,每日吃5—10颗;2.用栗子磨粉50克煮粥加糖或盐,能健脾养胃;3.用栗子8—10颗、枸杞10克、鲜山药150克、姜片5—6片和鸡500克煲汤,能健脾益胃、补肾填精。

葵花子:清肺化痰 无论生吃还是熟食,每天吃约20—30克(带壳计算),嗑完即止。炒或烤制的瓜子可边喝茶边嗑,防“上火”。(广东省中医院妇科护士长 黄黛苑)