

别让感官衰老拖累生活



看近处的菜单开始模糊,听不清电话那头的叮嘱,饭菜吃不出往日的香味,洗澡时对水温的感知变迟钝——视、听、嗅、味、触这五大感官的衰退,正悄悄影响着老年人的生活质量。不过,感官衰老虽不可避免,却能通过科学方法延缓脚步。

保护视力——不长时间看手机,定期查视力

随着年龄增长,看远处模糊的老花眼成了“标配”,夜间视物吃力、对强光敏感也愈发常见。白内障、青光眼等眼病也可能趁虚而入,若不及时干预,甚至可能导致失明。

护眼秘籍:避免长时间专注于阅读,或是长时间盯着电子屏幕,以免眼睛过度疲劳。每用眼一段时间,就应适当休息,向远处眺望。居家照明建议选择无频闪、色温适宜的灯具,避免强光直射眼睛。定期进行眼底检查,及早发现白内障、青光眼等眼病的苗头。在饮食方面,多摄入富含维生素及叶黄素的食物,如胡萝卜、南瓜、菠菜以及蓝莓等。必要时验配老花镜,或在医生评估下进行手术矫正,重新找回清晰的视界。

保护听力——远离噪声,听力下降早干预

老年人往往先失去对高频声音的感知,之后对声音的分辨能力也会减弱,即使能听到声音,也难以理解话语含义。听力下降还可能引发孤独感、认知能力退化等连锁反应。

护耳秘籍:远离工厂、建筑工地等噪声环境,避免长期使用耳机听音乐、听广播。一旦发现听力下降,尽早去医院干预,排除耳垢堵塞、中耳炎等可逆原因。对于感音神经性耳聋者,可佩戴助听器或人工耳蜗重建听力。

保护味觉与嗅觉——定期洁牙,戒烟限酒

老年人味觉和嗅觉的变化往往是悄无声息的,很容易被忽视,却直接影响饮食和营养。味觉退化容易让他们对吃饭失去兴趣,甚至可能导致刻意多放盐、油,增加高血压、高血脂的发生风险。

保护味觉和嗅觉秘籍:每半年到一年去专业的口腔机构进行洁牙,平时正确刷牙,每天早晚至少刷牙两次,每次刷牙不少于3分钟。烹饪时适度调味,丰富饭菜的色香味,能刺激食欲,但要注意控制盐和糖的用量。戒烟限酒。如嗅觉减退明显,不能掉以轻心,这可能是鼻腔病变、老年痴呆症的早期表现,应及时就医,以便早期诊治。

守护触觉——适量运动,让身体更有安全感

洗澡时水温过高却没察觉,走路时踩到异物反应迟钝,冬天手脚冰凉却感觉不明显——这些是触觉衰退的表现,给老年人带来不少安全隐患。

保护触觉秘籍:跳舞、打球等活动,有助于恢复触觉。皮肤干燥会加重触觉衰退,每日使用保湿乳液必不可少,特别是四肢等易干燥的部位。可在浴室铺防滑垫、在热水壶上贴防烫标识,通过环境改造降低安全风险。(老年疾病国家临床医学研究中心副主任岳冀蓉、华西医院老年科主治医师林泰平)

冬季改改4个习惯

寒冬养生以“藏”为主,但现代人有些习惯在与天时“唱反调”。

1.深夜不寐,透支阴血。深夜看视频、刷手机,沉迷各种娱乐,会耗伤阴血,使人出现口干舌燥、心烦意乱、夜不能寐、头晕耳鸣等早衰的征兆。

2.运动大汗淋漓,伤津耗气。不少人认为唯有汗流浹背才算达到健身效果,这在冬天却是大忌。这样做会损伤卫气,导致来年春天阳气升发无力,使人感到异常疲惫、精力不济。

3.情绪波动,损伤肾气。过度的恐惧、焦虑、惊吓或长期处于高压状态,都会损伤肾气。

4.贪凉饮冷或衣着单薄、不避风寒,会中伤脾胃,出现畏寒怕冷、消化不良等。(北京中医药大学东方医院治未病科主治医师 李壮)

上午艾灸效果更好

艾灸最佳状态是热而不烫、温而持久,局部皮肤出现红晕而不起泡为宜,若出现灼痛感,应立即调整距离或停止艾灸。饭后1小时内不宜灸腹部,一般上午艾灸效果优于晚上,但足部适合睡前艾灸,更有助于睡眠。若艾灸后出现口干、烦躁等不适,应暂停,并适当饮用温水。(湖南中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心主任医师 潘江)

视身体情况吃苹果

牙齿健康的人可连皮吃苹果,以摄入更多的膳食纤维和抗氧化物质。牙齿松动或咀嚼能力较差的人,应该去皮切块,最好选择富士、嘎啦等质地较软的品种。缺牙的人可选择吃苹果泥,加入蒸熟的山药、南瓜等,还能预防便秘。

肠胃功能较弱的人群,可将苹果蒸煮后食用,也可榨汁饮用,选乔纳金等酸甜适中的苹果,混合胡萝卜、芹菜,现榨现喝。(陕西省渭南市营养师协会理事 安小利)

连喝一月灵芝水 腹水超过万毫升

连喝一个月野生灵芝水,72岁的陈女士肝病急剧加重,医生从腹腔中引出超万毫升的腹水,足以装满20余个矿泉水瓶。停饮并规范治疗后,腹水逐渐消退。

深圳市第三人民医院主管医生赖长祥说,一些人认为野生药材的功效优于人工种植的品种,同时觉得中药较安全。实际上,无论野生还是栽培的药材,都需经专业的加工处理和合理使用。灵芝的使用也需遵循中医药理论指导,根据个人体质酌情使用。

无论是西药、中药还是保健品,只要通过口服摄入,都需经过肝脏代谢。因此,肝病患者使用任何口服产品前,咨询医生,充分评估其必要性是稳妥的做法。肝功能已异常的人群,无明确必要,不随意使用药品、保健品就是护肝。对民间偏方及野生药材,更要审慎。(摘编自《深圳晚报》)



今年,小红书上新增网红吃播——100岁的上海老人钟文毓在镜头前大快朵颐,品尝各种美食,活出了令网友羡慕的晚年模样。

老人的“90后”外孙女小淡说,别的老人到了这个岁数一般吃得少而清淡,但外婆不仅喜欢重口味的大鱼大肉,每天还必喝奶茶、可乐、咖啡,隔三岔五要上个馆子,或点个外卖,饭后还要来份冷饮,基本属于百无禁忌。“她吃得下能消化,只能说是天赋异禀。除了血糖和血压偏高,其他指标正常。”老人的三女儿张女士

百岁奶奶成网红吃播



说,虽然母亲爱吃,但不会暴饮暴食,一般浅尝辄止。

提及长寿的原因,张女士表示,胃口好、吃得香固然重要,但最重要的还是母亲始终保持良好的心态,永远紧跟潮流。“她床头放着平板电脑,这已是第三台了,每天躺在床上玩游戏,

打麻将、消消乐,比外孙女玩得还起劲。”此外,她也很爱看电视,热剧追了一部又一部,每天还要看新闻联播,和家人讨论天下大事,感觉在她100岁的身体里,依旧住着充满好奇的年轻人。

老太太处理人际关系能力超高,从不抱怨他人的缺点,只说长处优点。与邻里朋友相处,很有分寸感,既不过于热情,也不待人冷漠,别人有难尽力帮助,与所有人相处都很融洽。“她豁达乐观,知足常乐,常和我们说,如今的生活比以前不知幸福多少倍,不要总抱怨。”(摘编自《新民晚报》)

呼吸慢病易加重可艾灸缓解

中国中医科学院西苑医院医生樊茂蓉提醒市民,冬季,哮喘、慢阻肺、支气管扩张症等慢性呼吸系统疾病容易反复发作,可艾灸大椎穴、关元穴缓解。

关元穴位于肚脐下三寸,大椎穴在第七颈椎棘突下的凹陷处。采用悬灸法,每次艾灸10—15分钟,每

周两次,能温肾升阳、驱寒固表,减少疾病发作次数。

居家紧闭门窗,空气不流通,会增加呼吸道感染风险。室内每日应在气温较高时通风换气2—3次,每次10—15分钟。此外,整夜使用电热毯会导致环境干燥,引发口干、鼻出血等问题,建议睡前用热敷毯

预热床铺,入睡前关闭。

此外,冬季发烧不要盲目服清热解毒药。如伴有咽喉肿痛、咳黄痰等症状,属于风热犯肺或热毒内蕴,适合用清热解毒药;如出现鼻塞、流鼻涕、怕冷无汗等症状,则属于风寒犯肺,不宜用清热解毒药。(摘编自《北京晚报》)