

老年人养生应掌握四个黄金时段

对于老年人来说，身体素质已大不如前，作息时间和生活习惯也会发生改变，因此，养生也有四个重要时段，被称为老人养生的黄金时间。那么，在这四个重要的黄金时间段里，如何做到科学养生、健康养生？

走路：饭后一小时

饭后散步是很多老人的选择。因为饭后散步可促进胃肠蠕动、改善呼吸系统、促进血液循环、调节精神等，但要休息半小时到一个小时再散步。散步前先做简单热身，如搓手脚、举胳膊、伸筋骨等。散步的姿势也很重要，要抬头挺胸，避免压迫胸部，影响心脏功能；不要迈大步，更不要走得太急太快；足跟先着地，同时双臂要随步行的节奏有力地前后交替摆动；路线要直，不要走崎岖路和窄路；也不要背着手或倒着走，避免摔倒，尤其是有心脑血管疾病的老人要格外注意。散步时间控制在30~40分钟，不要超过一小时，如觉得肚子不舒服、疲惫或轻微头晕，要立即停下来休息。

泡脚：晚上九点

晚上九点泡脚，身体热量增加后，体内血管会扩张，有利于活血，从而促进体内血液循环。同时，白天紧张了一天的神经，都可以通过泡脚得到彻底放松。不要拿塑料桶泡脚，最好选择较深的木桶泡脚，更容易保温和贴近。泡脚时水温不宜过热或过

凉，一般在40℃~45℃为宜。要将水完全淹没脚背，泡脚时间不宜过久，因为老人泡脚时间太久，容易引发出汗、心慌等症状，泡脚时间以20~25分钟最佳。糖尿病患者和敏感皮肤者要注意，由于对外界刺激不敏感，温度过高的水容易导致烫伤。泡脚结束后，配合进行脚底按摩会更有利于体内血液循环。

洗澡：睡前九十分钟

洗澡前喝杯150毫升左右的温开水，因老人洗澡时易大量出汗，血液中水分也随之大量减少，从而造成血液黏稠度升高。洗澡时间控制在15分钟内，因为洗浴间密闭湿热，时间过久易造成毛细血管扩张、脑组织缺氧和缺血。洗澡的水温不宜过高，最好在40℃左右，这个温度的温水最易消除疲劳。老人洗澡时喜欢用力搓，一定要搓出“泥”才觉得干净。夏天每天都会洗澡，完全没必要每天都搓澡，否则只会让皮肤受伤甚至老化。进浴室后别锁门，因为老人平衡力差，且大多有心脏病、高血压等疾病，再加上洗澡间狭小，地面湿滑，很容易出现危险。所以最好安装一扇磨砂或茶色玻璃窗，一旦发出意外情况，外面的人可将手伸进去及时

打开门锁进行施救。

刷牙：饭后半小时

很多人都喜欢饭后立即刷牙，认为这样有利于口腔健康。其实不然，饭后立即刷牙有害牙齿健康。因为在牙冠表面有一层珐琅质，刚吃过饭后，尤其是食用了酸性食物，会使珐琅质变得松软，此时立即刷牙会造成珐琅质损害。时间一长，珐琅质就会逐渐减少，容易患上牙齿本质过敏症，吃东西时牙齿就会出现酸、痛的症状。因此，老年人吃饭后先用清水漱口，半小时后再刷牙，可防止龋齿的发生。但饭后刷牙要注意四点，一是用软毛牙刷；二是使用含氟牙膏，其中的氟离子有增强釉质抗酸性的能力；三是注意刷牙力度，别太用力；四是刷牙时间不能太短，至少3分钟，牙刷在口腔里上下左右要来回循环，不要老刷某一个部位。

据《北京青年报》



健康生活

走路姿态透露身体健康

关注老人的身体状况，可以多看看他们的走路姿势，因为走路步态出现异常，有可能预示身体健康亮起了红灯。

慌张迈步且迈小碎步

预警：常见帕金森病

震颤、肌肉强直、动作迟缓和姿态异常是帕金森病常见的四大典型症状。

帕金森病患者在走路和姿势上都与正常人不同，如起步困难，一旦起步，不易停下，迈着小碎步越走越快，称为“慌张步态”。另外，患者还会出现肌肉僵直，初期感到某一肢体运动不灵活，并逐渐加重，运动迟缓。解系鞋带、纽扣等动作变得比以前缓慢许多，或者根本不能顺利完成。

间歇性跛行

预警：提防下肢动脉硬化闭塞

有些中老年人总是觉得脚发冷或发麻，这可能是下肢动脉硬化闭塞症的早期信号。如果在脚冷的同时还出现间歇性跛行的症状，比如走着走着会觉得小腿酸胀疼痛，甚至跛行，休息几分钟后就会缓解，但行走一段时间后又走不动

了。出现这种间歇性跛行的情况，建议及时去医院进行检查。下肢动脉硬化闭塞症是由于下肢动脉粥样硬化造成动脉狭窄或闭塞，影响下肢的供血，一般见于中老年人。

醉酒步态

预警：警惕小脑萎缩

有些老人常走不到一条直线上，摇摇晃晃，走路姿态有点像喝醉酒。一般来说，这是因小脑萎缩的原因。小脑的功能主要是保持身体平衡，以使我们走路时踩稳。小脑病变后会对脚迈出的距离、速度以及所需的力量估计不足，导致肢体打软，走起路来晃晃荡荡。小脑萎缩与机能退化有关，以老年人多见，所以当出现上述症状时最好能到医院排查一下。

步速变慢步幅变小

预警：膝关节可能硬化

若老人明显感觉走路时迈的步子越来越小，可能是膝关节或髋关节开始硬化了。中老年人，尤其是女性随着体内激素水平下降，关节表面耐摩擦的软骨会自然退化、萎缩，再加上一些轻微的损伤，自然会

引起关节周围肿胀、疼痛、行走困难等一系列症状。一般情况可通过止痛消炎药、针灸、膏药等治疗，缓解症状。

走路弯腰驼背

预警：严重的骨质疏松

我们经常能看到老人弯腰驼背在走路。老年人出现驼背的主要原因是严重的骨质疏松症。年龄的增加、不良生活习惯或其他疾病继发等因素的叠加，导致骨量丢失不断增加。特别是脊柱的椎体骨质疏松、骨强度下降后，常常会导致椎体骨折塌陷变形，进而脊椎胸腰段出现后凸畸形改变，最后就出现了驼背。长期驼背的老年人，心肺功能可能会受到一定的影响。腰背部疼痛是椎体骨质疏松骨折最常见的症状。

剪刀步

预警：小心脑血管疾病

剪刀步指迈步像在画圈，两边膝盖常贴在一起，有点罗圈腿的感觉。脑血管病、脑梗塞、脑出血或脊髓损伤的病人，常有些运动功能障碍，比如下肢无力等，走路时往往会出现剪刀步的步态。

据《银川晚报》

养生食尚

老人吃杂粮不能太多

近几年，杂粮被不少老人推崇，认为它富含膳食纤维，不仅能帮助人体更好地控制血糖，也能起到预防便秘的作用。不过，吃杂粮过多也会引起老人身体不适。

吃杂粮过多会排便异常

杂粮中含有丰富的膳食纤维，老人适当吃一些含有膳食纤维的食物可促进肠道蠕动，改善排便困难的问题，但吃太多反而会让肠道不畅导致食欲下降，严重的还会导致肠道阻塞、脱水等症状。而且，由于老年人肠胃功能和消化能力较差，一下子吃进大量杂粮，肠胃和消化功能完全无法适应，因此很容易出现腹胀的情况。此外，由于杂粮的饱腹感太强、吸收率较低，很多人改吃杂粮后，会很容易出现热量下降的情况，就很可能会影响肠道的运动能力，从而引起排便的异常。

小贴士

这些杂粮更适合老人吃

玉米 玉米含有大量天然维生素E，有促进细胞分裂、延迟细胞变老、降低胆固醇、防止皮肤病变的功能，还能推迟人体老化，减轻动脉硬化和脑功能衰退的症状。玉米中的维生素A，对防治中老年人常见的干眼症、气管炎、皮肤干燥及神经麻痹等也有辅助作用。鲜玉米中的纤维素含量比精米、精面高6~8倍。适量吃玉米，能使大便通畅，防治便秘和痔疮，还能减少胃肠病的发生。

红薯 红薯可以和血补

中，营养丰富；宽肠通气，促进排便；益气生津，增强免疫；含抗癌物质，能防癌抗癌；抵抗衰老，防止动脉硬化。此外，红薯还具有消除活性氧的作用，可避免活性氧诱发癌症。又因红薯中含钙、镁较多，所以能防止骨质疏松症。

豆腐 豆腐主要成分是蛋白质和异黄酮。豆腐的功效益气、补虚、降低血铅浓度，保护肝脏，促使机体代谢的功效，老人常吃豆腐对于血管硬化、骨质疏松等有良好的食疗作用。

月饼怎么吃有讲究

配茶为上选 月饼与热茶相配，是中秋赏月的最佳伴侣。茶水中含有丰富的茶多酚，可止渴、吸附油脂并帮助排出体外，起到有助消化的作用，并可避免过多的热量引起身体不适。茶的种类可选择绿茶、花茶、乌龙茶等。

时令蔬果不可缺 可选用应季的蔬果搭配月饼吃，如柚子、猕猴桃、酥梨和绿叶菜等，其含有丰富的VC、矿物质及膳食纤维，可促进胃肠道蠕动帮助消化。但切记不要搭配葡萄、龙眼等含糖量高的水果。

不宜搭配米粥 吃月饼



时尽量不要喝米粥，因米粥也含有一定的糖分，和月饼同时食用，易引起胃部灼热、吐酸水、腹胀等症状。

不可晚上食用月饼 人体胃肠对食物的消化时间是两个小时到两个半小时，如晚上九点前所食用的食物还没完全消化的话，会残留在身体里面，增加身体的负担。

晚晓