

老年人喝水 这几点要注意



水是人体中不可或缺的物质

水，是自然界中常见的物质之一，但其重要性常常被忽略，其实，水的功能也是很多的。

水是机体各组织和器官的主要成分，是保持机体细胞形状和构成人体体液所必不可少的物质。

水具有较好的溶解能力和电解能力，可以作为营养物质的载体，使其以溶解或电解质离子状态存在体液中。参与机体的新陈代谢，促进营养物质在体内的消化、吸收、循环和排泄。

水分子在体内参与体液正常渗透压及电解质平衡的维持。当水摄入不足时，细胞外液渗透压升高，神经系统、激素和肾脏等调节机制发挥作用，促进机体饮水，肾脏重吸收等来增加机体水分，从而调节和维持正常体液渗透压。

水分还可以通过皮肤蒸发排汗的形式排出，因此，水也具有调节体温的作用。水还对关节、器官和组织等起到一定润滑、缓冲和保护作用。

喝水过多过少都不利于健康

喝水过少时，机体可能处于脱水状态，会降低认知能力和体能，增加泌尿系统疾病和心血管疾病等发病风险。

水中毒一般出现在肾脏疾病、充血性心力衰竭等疾病状态下，或出现在为了避免中暑而短期摄入大量水分的状况下。

水中毒会严重危害机体健康，可能导致低钠血症、脑组织水肿、头痛、恶心、呕吐等，严重者可能会导致昏迷、惊厥、甚至死亡。

老年人比年轻人更易脱水

随着年龄的增长，老年人肾脏浓缩尿液的能力减退，并且还有可能伴随认知能力的轻中度损伤，降低了机体对缺水的感知能力。

老年人的口渴等感觉减弱，主动喝水行为减少。而老年人免疫能力降低，会使机体易发烧、感冒，增加机体的失水量；并且老年人消化系统能力也有所降低，增加了发生呕吐、腹泻的危险，更容易失去水分。

除此之外，老年人新陈代谢速率减缓，降低了机体对水平衡的调节能力。老年人不要等口渴了再喝水，应该主动、规律饮水。

补充水分 喝白开水最好

一般情况下，老年男性每天应该喝1700毫升水，女性每天喝1500毫升水。如果在高温环境下，或从事高强度身体活动，

喝水的量还需要根据实际情况相应地增加。

喝水的时间可以在一天的任何时间，如在白天的时候每2小时饮水200毫升左右。早晨起床后空腹喝一杯温水，此时喝水有助于补充晚上睡眠因隐性出汗和尿液分泌而导致的水分丢失，并且有助于降低血液的黏稠度，增加循环血容量。睡前也可以喝一小杯水，来预防晚上睡眠时血液黏稠度增加。

在运动后也应该及时补充水分，运动会使机体通过皮肤汗液蒸发丢失的水量增加，需要及时补充水分，并同时注意补充电解质。

经常喝过多含糖饮料会增加老年人发生肥胖及慢性病的风险，应该不喝含糖饮料。补充水分的最佳选择是喝白开水。白开水容易获得且经济廉价，经过高温煮沸后的水安全又卫生，并且不含能量，不会担心“长胖”的风险。建议老年人喝温度适宜的白开水，或茶水等。

肾脏有问题 喝水应慎重

老年人因疾病而出现少尿或无尿，意味着喝进去的水不能正常排出，如果不控制饮水量，会加重肾脏负担。

老年人肾脏出现萎缩时，不宜多喝水。肾脏的肾小管和集合管对水分有重吸收作用，而肾脏萎缩时，对水分的重吸收作用减弱，如果仍大量饮水，则会加重肾脏的负担。

老年人喝水量还要根据排尿量而定，部分慢性肾衰竭老年人随着病情的发展和加重，会出现少尿或无尿现象。

因肾病综合征、急性肾炎综合征等出现水肿的老年人，以及因尿毒症或慢性衰竭等需要血液透析的老年人来说，也需要视病情调节水分的摄入。

据《北京青年报》

养生小窍门

走出误区 科学养生

现在的老年人越来越注重健康、养生。但是一些健康“常识”其实是误区，甚至谣言，不但没有帮助老年朋友获得健康，反而和健康背道而驰。

不少老年朋友天不亮就出门锻炼，但专家建议，老人锻炼别太早。因为早晨6点前，植物尚未进行光合作用，空气中积存大量二氧化碳。此外，早晨冠状动脉张力高，交感神经较兴奋，容易突发心血管疾病。

此外，很多老年人喜欢空腹晨练，殊不知，这样容易发生低血糖，出现头晕等症状，补水不足的还易发生脱水。另外，早上6~8点是血压高峰期，运动不当也可

能引起血压升高。

据说“倒行”可练腰椎，但这种方式未必适合老年朋友。因为老年人机体及各种器官功能日趋衰退，中枢神经对全身各器官系统活动的协调能力减弱，反应比较迟钝，灵敏度较差，倒行极易绊倒或失去平衡而跌倒，造成脊柱和髋、膝、踝关节意外创伤。

有些人认为不痛不痒就没病，却不知有时身体有病，也没不适感觉，比如慢性支气管炎、肺气肿等可能发展为肺源性心脏病。这些疾病发展慢，发病时容易被忽略，往往等到有明显症状时已失去了最佳治疗机会，所以老年人需积极做好体检工作，早发现早治疗早康复。据《遵义晚报》

老年百科

每天按一按 舒筋活络一身轻

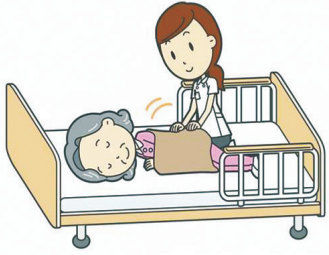
人到老年，常会感到身体乏力，不是这里酸痛就是那里不舒服人体有很多穴位，找准这些穴位进行针对性按摩，会有良好效果。

按摩分为保健按摩和医疗按摩。保健按摩操作简单，老人在家就可自行开展，即用双手在身体某些部位或穴位上进行揉搓、按压、拍打，以促进血液循环，舒筋活络。不同的穴位有不同的作用，如按压内关穴可调节心脏功能；按压神门穴可改善睡眠状况；按压天枢穴可改善胃肠功能；按压委中穴可缓解腰部酸胀。

与年轻人不同，老年人普遍患有老年性骨质疏松症，按摩过程中应避免使用扳法或大幅度关节活动手法。此外，按摩时手上的力气不宜太大，或者力的作用点过于集中，避免皮下淤血。按压时的力量要由浅至

深、由轻到重，感到适度酸胀为宜。一次按压完成后需停顿几秒，之后揉搓、放松一会儿，每个穴位持续按压3至5分钟。按摩时间早晚均可，但按压可改善睡眠状况的穴位最好在晚上进行。

不过，保健按摩只能达到养生的目的，不能替代治疗，而且并非所有人都适合。老人若患有高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病，并处于急性发作期时，或身体机能在极度衰弱的状态下，是否可以按摩需经专业医生评估判断。据《柳州晚报》



健康生活

培养十个健康习惯 为步入老年做准备

美国西弗吉尼亚大学家庭医学系主任达娜·金教授建议，年近60岁，应该培养十个习惯，为健康步入老年做好准备。

买双质量好的运动鞋 美国“老年照护”网站创建人卡罗琳·罗斯布拉特建议，老年朋友运动可先从步行开始，最好购买一双专为步行设计的运动鞋。

练平衡能力，避免摔倒 避免摔倒的最佳方法就是练平衡能力，保持良好的平衡感。

升级早餐，改善营养 建议早餐增加新鲜时令水果的比例和蛋白质摄入量，可在牛奶、豆浆、植物奶中适量添加蛋白粉。注意严格控制盐、糖和脂肪的摄入量，少吃甜点。

练习冥想，学会减压 中老年人千万不可通过暴饮暴食、

抽烟、喝酒等不健康的生活方式减压，应该找到适合自己的健康减压法。

抗阻训练，锻炼肌肉 经常进行阻力训练，比如通过杠铃、哑铃、组合器械等进行力量锻炼，有助于增加肌肉力量。

多做接触地面的练习 建议老年人经常在地板上做“跪地—坐下—站起”练习，提高腿部肌肉力量和关节灵活性。

挑战你的速度 英国有研究发现，参与羽毛球、乒乓球、网球等持拍类运动者平均寿命最长，因为这些运动可全面增强身体的心肺耐受度、力量、速度、协调、柔韧、平衡、灵敏等。持拍类运动还具有社交功能，趣味性强，更易坚持。

保持自信 71岁的作家莎朗·卡特勒在接受心理治疗后感悟：“人们也更喜欢围绕在自

信者身边。”自信的老人心态更积极阳光，家庭更和睦。

制定并完成目标 制订一个对自己有意义的计划，并完成目标。但也要量力而行，不要太耗费体力。

不断提升自我 俗话说，活到老学到老。不仅可以去老年大学学习，还可利用手机在线学习。不断更新知识，才能避免与社会脱节。据《人民网

