

冬令进补 “平衡为准”

入冬以来,74岁的王大爷因患有糖尿病和高血压,在饮食上既严拒进食任何荤腥肉类,也不吃任何补品。上个月因为感冒引发高烧、咳嗽,王大爷到医院检查,医生发现他因为感冒引发肺炎,被收治住院,检查发现,王大爷白蛋白、钠离子很低,严重贫血,这跟他平时不吃鱼、肉、蛋和只吃极少量主食有关,正是这种过于清淡的饮食导致他营养不良,抵抗力下降,容易生病且难以痊愈。

而像王大爷这样因为过度“养生”而营养不良的老年人有人在。他们往往有糖尿病、高血压、高血脂等疾病,的确

应该“忌嘴”,但是如果“因噎废食”就得不偿失了,应该遵照医生的医嘱来健康饮食,实现营养均衡。

专家建议,进入冬季,这一年中进补的理想时期,中老年人在冬季进补膏滋切勿蛮补,而要在专业医生的指导下实现“平衡为准”。

传统医学证实,人体的病邪与正气也有阴阳之分,疾病的发生就是人体的阴阳失去了相对平衡,而出现了阴阳偏盛或阴阳偏衰的结果。中医使用药物治疗,就是利用了药物偏胜的性质特点,用来纠正人体阴阳气血的不平衡状态。阴平阳秘,以衡为补,这就是中医

养生与治疗的基本思想,也是配制中药膏方的主要原则。膏方的滋补作用不是蛮补,而是有侧重区别地去补,补通并行,攻补相宜,动静结合;旨在通过调整人体脏腑气血阴阳平衡,从而达到防治病的目的。

因此,膏方虽好,但要“量体裁衣”。进食膏方调理身体、治疗慢性病,在我国已有千年文化历史。在此,中医专家提醒中老年市民:膏方一定要讲究“辨体开膏”,每个人体质和身体状况不同,开具的膏方也有差异,否则可能适得其反。

据《新民晚报》

健康之道

百岁老人爱劳作

广西桂林全州县的伍成贵虽已年过百岁,却仍然精神矍铄、脸色红润、身材清瘦挺拔、口齿清楚。伍成贵自幼父母双亡,由年长十几岁的大哥抚养长大。因为家里穷,从小到大他干过很多体力活,吃过很多苦。幸运的是,他从小身体就很好,艰苦劳作后身体越发健壮。到20多岁时,他看到家里有一个堂兄弟习武,于是也跟着对方练拳。现在每天也会练一下,主要是活动活动筋骨。更多时候,伍成贵通过劳作的方式健身。山上、田里、地头……这些地方,都是他通过锻炼的绝佳场所。

在他居住的房屋内及四周,堆放着很多木柴,劈得整齐,垒得也整齐。伍成贵说,这些木柴都是他从附近山上砍好后挑回家的,大块

木头也是亲手用斧头劈开。他长年劳作的另一个重要项目是种植。伍成贵每天5点左右就起床了,天气好的话都会下地劳动。每年,他都在离家有一两里路的自家菜园、旱地种上花生、红薯、黄豆等农作物,自己施肥、灌溉等。每个季节种什么菜他都记得清清楚楚。

伍成贵胃口好,不挑食,自己种的农作物收获后自己食用,基本能满足生活所需。这些年,因为自家水田被承包出去了,伍成贵觉得劳作强度不够,不过瘾。3年前,他开辟了一片荒山,种上了300多棵树。翻地、除草、修枝,他在荒山上忙得不亦乐乎,连年轻人都觉得这位老人“身体好得叫人没话说”。据《桂林晚报》

相关链接

岁数大也要荤素搭配营养均衡

不少人存在这样的想法,人老了大鱼大肉要少吃,否则肠胃功能弱消化不了。甚至有一些老年人干脆变成“素食主义者”,荤腥儿都不敢沾了。不过,北京市疾病预防控制中心的专家却表示,老人既不能无肉不欢,也不能谈肉色变,膳食均衡最重要。

疾控专家介绍,肉类含有丰富的优质蛋白质,是平衡膳食的重要组成部分。肉类富含人体所需的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质及微量元素,是重要的优质蛋白质来源,对人体的生长发育、生理机能调节及维持正常活动起着重要作用。如果老年人摄入蛋白质不

足,会感到疲倦、虚弱,出现体重减轻、肌肉萎缩、血压低、贫血等症状,严重的甚至会造成浮肿、免疫功能低下,对疾病的抵抗力降低。

此外,缺乏蛋白质会导致老年人肌肉丢失速度加快,严重时会影响肌肉正常功能,降低老年人活动能力,增加了残疾和丧失生活自理能力的风险。

那么,老年人应该怎么吃肉呢?《中国居民膳食营养素参考摄入量》指出:老年人的蛋白质供给量为每天每公斤体重1至1.5克。照此推算,一般来说,一个老年人每天补充60-70克蛋白质是最佳的。可



见老年人要结合自身身体状况每天合理适量吃一些肉类,包括水产品、瘦畜肉、禽肉等。同时肉类可以和富含优质蛋白质的大豆及其制品搭配着吃,膳食多样化,营养更均衡。据《北京青年报》

健康生活

老年人室内如何锻炼

步入晚年,也要保持活力。现在进入冬季,户外寒冷,如果下雪的话路上也会很滑易摔倒,因此,喜欢锻炼的老年人不妨待进行室内锻炼,既能健身有免于发生意外。当您进行以下运动时,确保周围有椅子、桌子或墙壁可供扶持。进行时记得保持动作平稳,感到任何不适,请立刻停下。

脚跟对脚尖站立/步行。该练习能锻炼平衡能力。脚跟对脚尖站立,双膝微弯,保持不动10秒,练习5次为一组,关键是量力而行。如果可以,把运动升级,方法是缓慢行走,让脚跟触及另一脚的脚尖。

提膝运动。把手放在牢固物体上寻求平衡,提起一膝至臀部齐平,维持该动作5秒。每次练习双腿轮换各做8次。

侧面提腿。把手放在牢固物体上以助平衡,一腿站立,另一腿向一侧提起,维持该动作5秒。每次练习双



腿轮换各做8次。**踮脚尖。**手放在牢固物体上以助平衡,双脚脚跟离地提起,并用脚尖站立3秒,然后让脚跟缓慢着地。重复做5次。

上下楼梯。抓牢扶手,上下一级楼梯。重复做10次。可以改善老人在梯级、小径及起伏不平的表面行走或上下时的稳定性。

坐立运动。缓慢地从椅子站起来,保持双膝稍微分开。为增加动作难度,双手交叉胸前,或向前伸出,与肩膀同高。然后重新坐回椅子上,重复做5次。据《生命时报》

老年百科

老人摔倒 还真别急着扶



没有发生移位,很可能不会感觉疼痛。若此时站起来,骨折部位很可能发生移位;如果骨折部位已经发生移位,这时勉强站起来,骨折断端还可能会伤及周围组织,造成二次伤害。

那老人摔倒应怎样处理呢?首先要用手撑地坐起来,在原地休息一下,小心地试着抬抬腿,如果腿能抬起来,可以试着小心站起来走几步,即使没问题,也要严密观察7-10天,如果其间出现不适,应马上到医院拍片检查;如果不能抬起来,或者感觉到疼痛,很可能是股骨折、颈椎骨折,这时不要乱动,打电话向“120”求救,及时就医。

此外,对于普通人来说,如果不慎摔伤,第一要做的就是保持镇定。不要惊慌,判断自己的伤情如何,同时拨打120

急救电话。一般来讲摔伤的情形分为两种,一种是开放型伤口,就是有破口的伤口。另外一种一种是闭合型的伤口,即不流血没伤口的。

此外,还应尽可能判断是否有出血,是否有皮下淤血,关节活动是否受到影响等。判断好伤口后,就需要根据病情的程度对症治疗。

晚综

小贴士

开放型伤口 不论伤口大小,均应送医院进行治疗。专业医务人员到来前,要及时止血;如果现场不具备条件,可用干净的布加压包扎,然后迅速送往医院治疗。

闭合型伤口 闭合型伤口切记不要自行或让非医务人员揉、捏、掰、拉,应该等医务人员进行处理。如果摔伤的同时有异物刺入,记得不要自行拔除,而应该保持原状,送往医院进行处理。

养生小窍门

棋牌游戏有助减缓老年人认知衰退

英国日前一项新研究显示,常玩纸牌和棋类游戏有助减缓老年人认知衰退。

英国爱丁堡大学的研究人员选取了1000多名1936年出生、居住在苏格兰的受试者,测试评估了他们在70岁、73岁、76岁和79岁时的记忆力、解决问题能力、思维速度和一般思维能力。研究人员发现,受试对象在70

岁时,较高的棋牌游戏频率与较高的认知能力相关。从70岁到79岁,玩游戏越多,认知能力下降得越少,特别是记忆力下降得越少。研究还发现,在70岁至76岁之间,增加棋牌游戏频率有助于减缓认知能力下降速度。这表明即便之前不怎么玩棋牌游戏,进入老年后开始玩,也会有益处。据新华社