

本期关注

老年人健康的“四大基石”

世界卫生组织曾提出健康“四大基石”的说法,译为中文是“合理饮食、戒烟限酒、适当运动、心理平衡”。对老年人来说,应该怎样正确理解这16个字呢?

合理饮食

“合理饮食”是指饮食中的各种营养素有着较好的搭配。老年人消化能力较差,所以应多选择营养丰富又易消化吸收的食物。牛奶中含有较多的优质蛋白质、乳糖、丰富的维生素及钙质。老年人多有骨质疏松症,常饮牛奶可以补充钙质。一般每天1~2瓶是适合的,个别的人饮牛奶可能会腹泻,那么可以喝酸奶。酸奶中含乳酸杆菌有益健康,乳酸杆菌在肠道中可以起到调整菌群的作用,甚至可以调节肠功能,对轻度的便秘、腹泻有效。鸡蛋营养丰富,而且易于消化吸收。不必顾虑鸡蛋中的胆固醇,胆固醇是细胞壁的重要组成部分。

人体里千万亿个细胞不断进行着新陈代谢,需要一定量的胆固醇来构成细胞壁。胆固醇还是许多激素,甚至抗癌抗体的前体物质,国外曾有人研究发现70岁~80岁的老人血中胆固醇过低的,生癌的机会多。其实胆固醇摄入体内可衍化为低密度脂蛋白胆固醇,也可以演变为高密变脂蛋白胆固醇。前者是动脉粥样硬化的重要致病因素,而后者则是抗动脉粥样硬化的因素,即所谓的“坏胆固醇”“好胆固醇”。

一个人每天需要的胆固醇约300毫克,大约相当于一个鸡蛋黄中的含量。所以,若是血胆固醇含量不高的老人,每天吃一个鸡蛋也是可以的。鱼类的蛋白质也很好,所含的脂肪多为不饱和脂肪酸中的 ω -3脂肪酸,甚至有利于减轻动脉粥样硬化,故建议老人每周应吃2次~3次鱼。我国汉族同胞吃蔬菜多,但炒菜时油放太多,对健康不利。盐吃太多会引起高血压,有些高血压的老人血压控制不好,更要注意控制盐的摄入,尽量吃清淡些。

建议老年人多吃些新鲜的蔬菜和水果,蔬菜水果中含有丰富的维生素和无机盐,还有许多纤维素能保持大便通



畅,有益健康。尤其水果不需加工烹调,营养素保存较好。营养学家建议每人每天食用的新鲜蔬菜和水果应不少于500克。

戒烟限酒

“戒烟限酒”也很重要。吸烟有百害而无一利,吸烟与癌症的关系早已肯定。吸烟还会诱发冠心病,患有冠心病的人如果再吸烟,则发生心肌梗死的危险性明显增加。吸烟会引起“老慢支”,而“老慢支”会引起肺气肿、肺源性心脏病及呼吸衰竭。所以老年人不要吸烟,最好能戒烟,至少要少吸烟,以免加重呼吸道疾病。酒有扩张血管的作用,老年人偶尔饮酒,只要量不过多,未为不可。不过,酒精在人体内经过新陈代谢演变成乙醛,乙醛是肯定的肝毒性物质,无论多少其实对肝脏也都有一定的毒性。近年还发现每天都饮些酒者,尽管量不算大,长年累月的积累,可能会增加老年痴呆症和一种帕金森综合征的发病率。

适当运动

“适当运动”对老年人来说当然就更重要了。“生命在于运动”是大家都熟知的名言,适当运动可以使肌肉发达、关节灵活、眼疾手快。运动可以增强心肺功能,增加骨骼强度,还可以提高食

欲,促进睡眠。运动可以使精神愉快,有助于预防老年痴呆症。运动可以减肥,预防肥胖症、脂肪肝、高血压、糖尿病、抑郁症。当然运动要因人而异、因地制宜、循序渐进,也要持之以恒。

心理平衡

“心理平衡”是健康的重要组成部分。世界卫生组织对健康的定义是“健康是指身体的、精神的及对社会适应的良好状态,而不仅是没病及虚弱”。所以精神健康是健康的重要组成部分,精神健康包括心理健康、情绪健康和道德健康。

对于老年人来说,心理健康最重要的是摆正自己在社会、在家庭中的地位,不要总以为自己对社会贡献很大、自己是一家之主,家里人都一定得听你的。随遇而安、知足常乐,自然心理平衡。情绪健康是指一个人对待社会、对待家庭都应该有一个饱满的、积极向上的情绪,或许有些事情还不如意,但应该宽容,那么你的情绪自然就好。

当然还有一个对社会、对环境的适应,也是世界卫生组织提出的健康的标准。那就要求我们努力学习,学习国家的方针政策,学习科学文化,跟上科技进展。懂得了,理解了,也会了,不就适应了吗?对于老年人来说,现在的时代真正是一个“活到老,学到老”的时代了。

(《快乐老人报》)

老年文苑

赞“夕阳大家唱”

□岳清珍 梁迎春

南风广场不平常, 愉悦心身体魄强,
夕阳组团大家唱, 抖擞精神情慷畅,
坚持廿载不间断, 和谐友爱气氛浓,
六百歌曲空中荡, 平台传播正能量。

每天准时无人忘, 绿水青山当歌房,
风霜雨雪更嘹亮, 美好河山齐颂扬,
寒风猎猎吹不散, 盐湖天地景色美,
酷暑炎炎难阻挡, 文明奇葩孕吉祥。

生活话题

和老年人沟通都应该聊些什么话题?

和老人聊天一定要聊老人喜爱的话题,老大爷一般都喜欢聊钓鱼、养生、下棋等,而老奶奶喜欢聊家务、电视剧等,如果这些都不感兴趣可以放大招,拼命夸奖小辈,比如孙子、重孙子等,十个老人九个爱听。

多听老人聊天,多倾听。和老人聊天的时候,不要滔滔不绝地说,特别是一些科技产品,老人听不懂也不感兴趣。人老了就喜欢怀旧,特别爱说曾经的往事。作为晚辈竖起耳朵听就可以了,如果能够适当插几句话,老人觉得小辈爱听事迹,对小辈的印象可就更好了。

保持微笑。脸上保持微笑会给人一种更容易亲近的感觉,会让人觉得放松,在同老人聊天的时候,脸上可以保持一定的微笑,这样会使人看起来比较随和,聊天过程也会很愉快哟,因为人都是相互的。

尊重对方。既然是去看望对方的,而且老人的年龄也是比较大的,所以聊天的过程中要懂得尊重对方,不要由着性子随意发脾气或者做其他事,这一点是要注意的。

聊一些轻松愉快的话题,在同老人聊天的过程中,可以聊一些比较轻松愉快的话题,可以讲讲发生在身上的趣事,或者说听到的趣事,也可以讲笑话逗老人开心。

(《健康导报》)

俏夕阳

“护学爷爷”十四年风雨无阻

中国好人榜网上“我推荐我评议身边好人”活动2023年第三季度点赞评议通道近日开启,祝光贤入选第三季度“中国好人”候选人,也是湖北鄂州唯一一位入选人。

祝光贤今年79岁,他十四年如一日在鄂州南塔小学门前义务疏导交通,被学生和家长们亲切地称为“护学爷爷”。“他是看得见摸得着的榜样,踏踏实实,十几年如一日学雷锋做好事,很多人是因为他才加入护学队的。”鄂州凤凰街道澜湖社区志愿者周运生说,除了护学,祝光贤还牵头成立了由退休老人组成的“三关爱艺术团”志愿服务团队,开展关爱困难群体志愿服务4300余场(次)。尽管每月退休金不足3000元,他却累计拿出退休金8万余元,帮扶6名孤寡老人安度晚年,资助7名贫困孩子安心读书。因为善举,他还获得过荆楚楷模、湖北省优秀共产党员、湖北省岗位学雷锋标兵等荣誉。

(《鄂州日报》)

医生提醒

换季“被窝里痒”患者猛增

秋冬季节,皮肤瘙痒症高发。在多家医院皮肤科门诊,最近看皮肤瘙痒的老年人显著增多。

过度清洁是瘙痒主要诱因

“医生,我身上痒得一塌糊涂,皮肤都被抓烂了,晚上没法睡觉!”浙江杭州的刘先生来到杭州市第一人民医院皮肤科就诊。原来,入秋后,他家换上稍厚点的蚕丝被,每晚钻进被窝,他就觉得浑身发痒。为此,他每天洗澡要洗半个多小时,可瘙痒反而变本加厉。医生确诊他患上了乏脂性皮炎,与洗澡时间过长有关。

“最近,门诊因皮肤瘙痒来就诊者明显增加,差不多占了1/3左右。”钟剑波说,每年到了秋冬季,气候变得干燥,像刘先生这样“被窝里痒”的患者会明显增多。乏脂性皮炎也叫干燥性皮炎,主要表现为皮肤瘙痒、丘疹,可发生于

任何年龄段,门诊中这类患者多为40岁以上的中老年人。乏脂性皮炎的症状好发于双下肢和腰部,频繁洗澡、泡脚等过度清洁会导致症状加重。

不要每次洗澡都用沐浴露

钟剑波说,老年人的皮肤油脂分泌减少,加上不少老年人喜欢用较烫的水洗澡、泡脚,容易引起瘙痒。但现在发现,年轻人得乏脂性皮炎的也越来越多。“因为很多年轻人养成了每天洗澡的习惯,皮肤是洗干净了,可也把皮肤表面有护肤作用的脂膜洗掉了。”

钟剑波建议,现在很多人习惯了每天洗澡,建议每次洗澡时间控制在10分钟~15分钟;水温不宜过高,32℃~36℃较合适,过高的水温会让毛细血管扩张,让肌肤水分蒸发更快,更易导致皮肤干燥;避免频繁用力搓澡,过度清洁会破坏皮肤表面的脂膜。还

有,不要每次洗澡都用沐浴露,如果本身就是干性皮肤,或已出现皮肤瘙痒症状,可以用清水沐浴,隔段时间再用清洁产品。“每次洗完澡后,一定要擦润肤露护肤。我们建议一周用掉100毫升的润肤露。”钟剑波说。

尽量避免搔抓刺激

福建省第二人民医院皮肤科主任易东木建议:老年朋友在沐浴后应尽快擦干身体,并全身涂抹润肤剂(如凡士林乳膏、维E乳膏、硅油膏),瘙痒局部尽量避免搔抓,可用轻拍、转移注意力等方法缓解。严重者可适当用点抗组胺药(如西替利嗪),局部可外用糖皮质激素(如卤米松乳膏、曲安奈德益康唑乳膏)。提醒:有些皮肤瘙痒与血糖高、胆红素升高、肾功能不好等有关。如瘙痒症状明显,要尽早就诊查因。

(《都市快报》)