

2012年10月23日 星期二  
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩  
 TEL:0392-2189936  
 E-mail:yjlxwb@163.com

# 健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云  
 健康咨询热线:3322234  
 E-mail:yjlxwb@163.com  
 统筹/徐舒帆

## 重阳节,送给父母六大健康礼包

当我们风华正茂,为事业、为家庭拼命向前冲的时候,是否应该停下脚步,回望、关心一下为子女奉献了全部身心、步履蹒跚的父母?已经进入老年阶段的他们该如何度过健康的晚年?今天是重阳节,本报特别策划“重阳节健康特刊”,从防病、保健、心理、运动、饮食、美容六个方面,为老年人的健康支招儿。

礼包一:防病篇

### 改变不良生活方式

#### 心脑血管疾病

据天津医科大学第二医院心脏科主任李广平教授介绍,近年来,以冠心病、脑卒中为代表的心脑血管疾病的发病率呈明显上升和年轻化趋势,需引起人们高度警惕。

研究显示,高血压患者患冠心病的危险会增加2~3倍,吸烟者增加3~4倍,肥胖者增加1.5~2倍,高血糖者增加3~3.5倍,约80%的冠心病、心梗、脑梗的发生由吸烟、高血压、高血脂、高血糖引起,脑溢血的发生则主要由高血压和过量饮酒导致。

李广平教授说,要预防心脑血管病,应积极改变不良的生活方式:

第一,戒烟限酒。不吸烟,科学戒烟,拒绝二手烟,适量饮酒有益健康。

#### 贫血

贫血是老年人的常见病,最新调查显示:60~80岁的老年人的营养状况堪忧,约62.4%的老人存在各种营养问题,而且随着年龄增长,老年人的营养状况逐步恶化,其中血红蛋白指标低于正常值的贫血问题最为突出。

武警医学院附属医院老年特需病房副主任医师程晨介绍说,老年人贫血既有生理因素也有生活习惯的原因。

在生活方式上,有些老年人担心血压、血脂、血糖升高,日常食量过小,饮食过于清淡,优质蛋白摄入严重不足。还有的老人图省事,一天只做一顿饭,这在“空巢”老人中非常常见,这样的饮食结构单调,饭菜不新鲜,营养成分大打折扣。从生理上看,老年人易贫血首先是因为随着年龄的增长,造血系统与造血机

能老化,骨髓造血功能逐渐衰退,红髓细胞在60岁后进一步减少,80岁时仅为成年人的29%。其次,老年人牙齿缺失、食欲降低、进食少或偏食造成维生素B12及铁的摄入不足,从而导致营养不良性贫血。

如果老年人贫血可在医生指导下服用铁剂等药物,并进行专业治疗,多吃含铁量高的食物,主要是瘦肉和蛋类等动物性食品。

对于不贫血的老年人来说,预防贫血首先要饮食多样化,不可过于清淡,每日饮食中应有适量的肉、蛋、奶。日常要摄入足量的新鲜水果与蔬菜,以补充水溶性维生素和钾等无机离子。此外适当增加含铁较多的食物如猪肝、海带、紫菜、黑木耳、芹菜、菠菜、大枣、花生等。

第二,避免高脂肪、高热量食物的摄入。少吃大鱼大肉,坚持清淡、低盐的饮食习惯,减少烹调油用量,每人每天摄入食用油不超过30克,尽量少摄入用动物油脂。成人每天的食盐摄入量不超过6克,多吃蔬菜、水果、粗粮。患高血压的老人更要注意限盐。

第三,远离“三高”:高血压、高血脂、高血糖。具体地说,血压应低于130/80毫米汞柱,总胆固醇低于6.2毫摩尔/升,空腹血糖低于6.1毫摩尔/升。老年人要避免超重和肥胖。

第四,适量运动。老年人可以选择快步走、游泳、跳舞和骑自行车等有氧运动。每次有氧运动不应少于30分钟,每周进行3至5次,以中等强度为好。

礼包二:保健篇

### 顺应四季气候变化

#### 春季保健

中医认为,春季人的肝气旺,是肝脏机能活动的旺盛时节,所以春季养生,就要重视对肝脏的保养,使肝脏机能正常,以适应春季气候的变比,减少疾病发生。天津中医药大学中药工程学院院长陆小左教授说,春季养肝是多方面的。

第一,要重视精神调养,应戒暴怒,更忌情怀忧郁,要心胸开阔、乐观向上,保持恬静、愉悦的心态,以顺应肝的调达之性。

第二,春季饮食宜适当吃些辛温升散的食品,如葱、香菜等。这类食物温而发散,与春季气候相适应,对人体有益,而生冷、辛辣、油腻食物则应当少食,以免伤害脾胃。另外,还应少吃酸味,多吃甜味,以养脾脏之气,如山药、藕、芋头、萝卜等。

第三,春季焕发生机,十分适宜老年人从事多种娱乐活动,陶冶情操,如澄心静坐、益友清谈、浇花种竹、听琴读书、焚香煎茶、登城观山及各种春游活动。老年人可以根据自己的爱好进行各种活动,以达调肝养气、延年益寿的目的。

第四,春季多雾,对呼吸系统、心血管病和老年慢性支气管炎、支气管哮喘患者危害较大。因此,在春季的大雾天气里,老年人应避免出门,随时注意增减衣服,以维护身体健康。

#### 夏季保健

中医认为,暑、湿、汽为夏天主令,且常夹有火热之气。老年人夏季应注意4点:

第一,健脾除湿。夏天人的脾胃功能低下,人们经常感觉胃口不好。老年人可服用健脾利湿之品,如藿香、佩兰、白豆蔻、砂仁、茯苓、薏米、白术、莲子等,切勿贪食生冷食物。

第二,养阳养心。中医认为,夏主火,内应于心。因此,夏季老年人应注重对心脏的养护。夏季老年人不可有过激行为,应保持愉快,切忌暴喜伤心。

第三,冬病夏治。在三伏天,老年慢性支气管炎及哮喘患者,内服补益脾肺肾、增强卫气功能的中药丸、散、煎剂,以扶正固本,可达到事半功倍的效果。

#### 秋季保健

中医认为,春夏养阳,秋冬养阴,秋季养生不能离开“收、养”这一原则。也就是说,立秋后要防秋燥,防秋燥,“收阴养肺”是养生的主要准则。

第一,秋季防燥。秋季燥气当令,因此在饮食上,应以滋阴润肺为宜。可多吃些滋阴润燥的食物,如银耳、甘蔗、梨、芝麻、藕、菠菜、乌骨鸡、猪肺、豆浆、鸭蛋、蜂蜜等。

第二,春捂秋冻。立秋之后,老年人在起居和衣着上应有所讲究,起居宜“早睡早起”,穿衣要“春捂秋冻”。

第三,拒绝秋膘。立秋之后,人的脾胃功能逐渐恢复,是贴秋膘的好时候。老年人要注意节制饮食、适量运动,控制体重。

#### 冬季保健

冬季需要合理地调节饮食,来达到保健防病的目的。

第一,防病。冬季寒冷的气候使人体免疫功能下降,老年人应更注重疾病的预防,例如预防心绞痛、心梗、脑梗塞。老人要特别注意保暖,避免头部受寒,避免过于劳累。

第二,进补。冬令进补应食补、药补相结合。常用的补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、首乌、枸杞、当归等;食补可选择羊肉、鳊鱼、甲鱼等,其他食物如核桃仁、大枣、龙眼肉、芝麻、山药、莲子、百合、栗子等。

(下转13版)

#### 便秘

程晨表示,老年人容易便秘主要原因是生理功能减退,平时活动减少,不注意调整饮食和生活习惯,也有可能是老年人因其他疾病服药过多或服药不当而引起的。

便秘很容易诱发老年人突发脑溢血,这是因为患高血压、动脉硬化,还便秘的老人猛然用大力气,会造成全身肌肉收缩、血管收缩、血压骤升,胸腔和腹腔压力增大,血液冲至脑内血管,静脉回流受阻,颅内压力剧增,于是血管破裂导致脑溢血。

老年性便秘的防治首先提倡适当运

动,增加腹肌和胃肠道平滑肌的收缩能力,可酌情做腹部按摩,由左上腹到左下腹轻轻推按。

其次是多喝水。早晨起床后,可喝杯蜂蜜水或淡盐水。平时不要等到口渴时才喝水,缺水会加重便秘。建议老年人最好少量多次地喝水,喝水次数越多越好。每天饮用1600~2000毫升水为宜。

最后,要增加粗纤维的摄入。要养成良好的排便习惯,避免久坐久蹲,适时调整体位,改善肛门部位的血液循环。

顽固性便秘患者须在医生指导下进行药物治疗。

