# 八道防线记在心 晚年生活有学问

身体衰老不可避免，但想做到老当益壮也不是没有办法。以下八道防线，也许能帮您实现这一目标。

### 防线一：65岁开始防跌倒

有数据显示，我国65岁以上的社区老年居民中，21%—23%的男性和43%—44%的女性曾跌倒过，其中，约20%—30%的跌倒会造成老人中度以上的损伤。因此，从65岁开始必须严防跌倒。首先，老人应注意补钙，预防骨质疏松。如多喝牛奶、多吃虾皮等含钙高的食物，并养成晒太阳的好习惯。其次，活动要慢。不论是从床上起身，还是外出走路都不能着急，以防意外。再次，清除家中可能造成跌倒的障碍。比如，浴室要防滑，厕所最好装上扶手，屋内过道不要堆积杂物，灯光应足够明亮，尽量不要使用过高的储物柜等。最后，选择合适的运动。运动能增强下肢肌力，改善平衡，可选择散步、游泳、打太极拳等。

### 防线二：每天1个荷包蛋

鸡蛋是小型营养库，其蛋白质、维生素、矿物质、卵磷脂含量都较高。有不少老人担心蛋黄中的胆固醇可能危害健康。其实，只要保证吃鸡蛋的数量控制在每天一个，并不会因此增加患心脏病的危险。不仅如此，鸡蛋中所含的高密度脂蛋白胆固醇，还可起到预防动脉硬化的作用。建议老人每天吃一个鸡蛋，煮为首选，如煮白鸡蛋、煮荷包蛋等。这种烹饪方式最易于营养物质的存留，且有助于更好地被人体吸收。煎鸡蛋不作推荐，不仅含油量高，还易生成致癌物。

### 防线三：一周三顿清蒸鱼

有医学研究证明，每周吃三次鱼，可以使心脑血管疾病的患病风险降低约30%。海鱼中富含的欧米伽3脂肪酸，还对大脑有保护作用，有助于预防认知障碍症。建议多吃海鱼，海鱼含锌量高，易被人体吸收利用，其含有的维生素A和D、钙、锰、碘、硒等微量元素也比肉类丰富，更利于老人的营养平衡。每周可以吃三次鱼，但具体摄入量需根据性别、年龄、身体状况来定，可自行掌握；吃鱼以清蒸为好，比如清蒸鲈鱼、清蒸黄花鱼等；虽然三文鱼等深海鱼营养价值高，但不建议老人生吃。

### 防线四：中午必须打个盹

有些人觉得老了自然“觉少”，所以不太重视补觉。事实上，老人的机体抵抗力下降，且夜间容易失眠，更需要通过午睡为身体“充电”。老人午睡应注意三点：一是在中午11点到1点之间午睡，时间不能太长，30分钟左右为宜，不要超过1小时，否则就会进入深睡眠状态，影响夜间休息。二是午餐不宜过饱。三是必须躺平，并注意保暖，不要靠在椅子或沙发上打盹。

### 防线五：60岁后半年体检一次

进入60岁大关后，老人身体机能开始明显走下坡路，因此建议将体检频率增加到每半年一次，以便及时了解身体状态。

现在正规体检机构都有针对不同年龄、性别老人定制的体检套餐，可依据自己的情况进行选择。总体而言，除了血尿便常规、心电图、腹部超声、胸片、血糖血脂、眼底、骨密度等常规项目外，老人还应重视防癌筛查，心脏、脑部及胃肠检查等。另外要提醒的是，拿到体检结果后应及时请医生解读，遵医嘱进行调整；体检结果要保存好，以便和下次结果对照，也可在需要治疗时给医生做参考。

### 防线六：流感疫苗年年不落

感冒不算大病，但对老年人来说，却忽视不得。老人大多体质较弱，慢病缠身，一旦感冒极易引发炎症，加重原有病情，甚至导致慢性病急性发作，威胁生命。感冒大致分为普通感冒和流感。防范普通感冒应注意随气温变化及时增减衣物，多吃蔬果补充维生素C，规律饮食并合理运动增加抵抗力。预防流感则应重视每年按时注射流感疫苗。这是因为流感病毒可能每年都会发生变异，且有监测数据表明，流感病毒抗体大概只能维持一年左右。此外，雾霾天最好少出门，一旦出门一定要戴好口罩，保护呼吸道。

### 防线七：急救盒、急救卡不离身

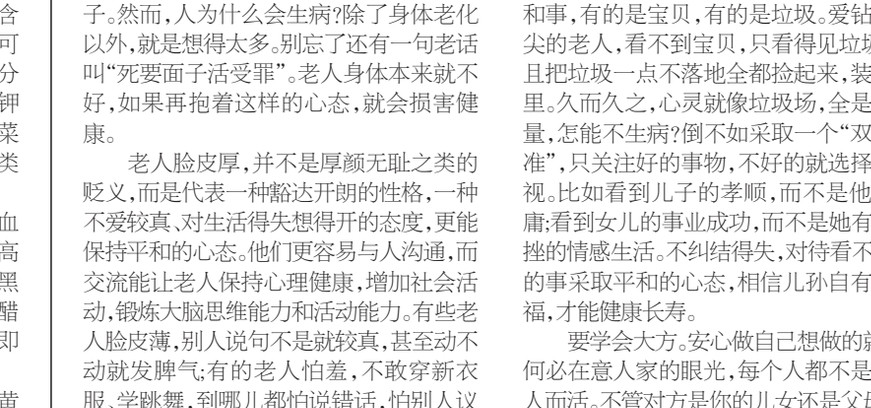
老人最怕出现意外，特别是在没有亲人跟随的户外场所。这就要求他们随身携带急救盒，盒面贴上老人的基本信息，如姓名、住址、子女的联系电话等。盒中则应装好常用急救药物，冠心病患者需要随身带适量的硝酸甘油；哮喘病人应随身带哮喘喷剂；糖尿病人可带少量口服降糖药、饼干和糖果；癫痫病人可适当带一些正在服用的抗癫痫药。

急救卡则应注明自己所患的疾病，可能出现的症状，急救盒的存放位置和使用说明。比如，高血压患者易中风，导致昏迷不醒，急救卡上可以标注“不可随便移动身体，及时拨打急救电话”等；哮喘急性发作会出现急剧的呼吸困难，急救卡可标明“需搀扶坐起，并喷吸入剂”；糖尿病老人易发生低血糖，突然昏倒，急救卡可以写明“需要一些糖水或一块糖”等。

### 防线八：每年旅游一回

老人不能“宅”，只有更多地融入社会，才能远离子女在外的孤独寂寞感。无论与老友聊天、散步，还是结伴出游，都有健脑健心的效果，易于延年益寿。比如，早上出门做个晨练，上午到超市买点东西，下午找老友聊天叙旧，晚饭之后散步消食。还可以给自己定个旅游计划，每年出次远门，或国内或国外，见识好山好水，舒缓心情。

周 斌



# 老人用药，写份清单更安全

随着年龄的增长，老人药物不良反应的发生率逐渐增加，所以，老人用药应该更加注意。

**列出详细的用药清单，并留给家人。**老人用药种类较多，建议自己或请家人整理一份清单，内容应包括：近期服用的药物种类(包括商品名和化学名)、用药频率、每次服用剂量、可能出现的不良反应等。清单上应区分处方药、非处方药和营养补充剂，并复印一份留给家人，或者保存在家里相对固定的地方。这样在出现紧急情况或出门在外时有据可查，能确保用药安全。此外，建议定期检查小药箱，并做记录，保证所用药物未变质过期。

**谨防四种情况伤药效。**用药种类越多、年龄越大，越容易发生药物相互作用。以下四种情况应尤其注意：药物交叉反应，即一种药对另一种或几种药效果有影响；某些疾病引起或加重药物不良反应；食物或饮料影响药效；酒精与药物的相互作用可能降低药效，增加药物不良反应。用药前，仔细阅读药品说明书或向医生咨询，可有效预防此问题的发生。举例来说，治疗心绞痛的药物硝酸甘油不应与治疗勃起功能障碍的药物同时服用，否则可能发生危险；磺脲类降糖药在与阿司匹林等一起服用时，可能增大低血糖风险；降压药、降糖药、安眠药等与酒精合用，可能发生严重的不良反应。

**定期与医生沟通服药情况。**建议每次看病时，都和医生确认目前的用药情况，这不仅利于调整治疗方案，还能避免出现药物冲突。即使没有生病，最好也定期和医生沟通。

**用药量不能随意调整。**擅自少服、多服、停服都可能影响药效。治疗高血压、糖尿病等慢性病的药物，只有坚持规律服用，才能有效控制病情。用药剂量是基于大规模临床试验确定的，经过反复检测，不能随意更改。如果怀疑药物效果不佳，或者出现疑似不良反应的症状，应在医生指导下调整用药。

刘 红

# 学会这样吃，减轻身体的“老化”

上了年纪，身体难免会出现“老化”。其实，只要学会聪明地吃，就能减轻一些老化症状，拯救怕老的你。

**1、容易疲倦。**疲倦可能是由于吃太多精细加工食品，导致B族维生素和VC缺乏，建议这两类维生素一并补充，比如吃B族维生素含量多的糙米饭时，搭配新鲜的叶类蔬菜，饭后再吃点水果。疲倦的另一原因是缺铁，铁质能协助将肺部的氧气运送到全身，可以多吃肝脏、全血、牛肉、木耳、芝麻酱等富含铁的食物。长期摄入过多脂肪，容易使供氧功能降低和酸性物质过多堆积而出现疲倦，应避免吃太多肥肉和油脂。

**2、关节疼痛。**现代人应酬多、外食多，很容易大鱼大肉、油炸食品摄入过量，不但耗损体内的抗氧化物，还可能加重原有的关节炎症反应。洋葱、大蒜、韭菜等含二烯丙基二硫化物，新鲜蔬果中含丰富的维生素C和矿物质，可对抗伤害软骨组织的自由基产生，预防或缓解关节疼痛。痛风者还要少吃肉、鱼、豆、菇等嘌呤含量高的红灯食物。

中医认为，关节由筋、骨组成，筋需要肝血的濡养使关节运动灵活、持久，骨需要肾精的滋养使关节运动强健有力。

**3、血压升高。**吃太咸或食物中钠含量太高，都会导致血压升高，而钾离子可拮抗钠的升压作用。因此，建议每日盐分摄取不超过6克，加工食品最好少吃。钾的良好来源是蔬菜(绿叶菜如菠菜、苋菜等)，水果(香蕉、柑橘类、枣类等)，菇类及豆类。

人体随着年龄增长而血行不畅，或血液不足，或血液黏稠，都是导致血压升高的因素。中医有个降压食疗法就是醋泡黑豆：将黑豆炒至开花，放入容器中，倒入醋没过黑豆，密封一周后服用，每次几颗即可。

**4、视力衰退。**补充玉米黄素和叶黄素可以减缓视力衰退，叶黄素含量多的食物是橘黄色蔬果，如南瓜、玉米、甜椒等。中医认为，“肝开窍于目”，肝血不足，不能濡养两目，就容易出现视力衰退。养肝明目的食物以动物肝脏为最佳，还可用枸杞、菊花各10克代茶饮，平时尽量多远眺，近处多看绿色植物。

李晓云

# “脸皮厚”也是长寿秘诀

中国人讲究“人要脸，树要皮”，老人更是把面子放在第一位，丢什么也不能丢面子。然而，人为什么会生病？除了身体老化以外，就是想得太多。别忘了还有一句老话叫“死要面子活受罪”。老人身体本来就不好，如果再抱着这样的心态，就会损害健康。

老人脸皮厚，并不是厚颜无耻之类的贬义，而是代表一种豁达开朗的性格，一种不爱较真、对生活得失想得开的态度，更能保持平和的心态。他们更容易与人沟通，而交流能让老人保持心理健康，增加社会活动，锻炼大脑思维能力和活动能力。有些老人脸皮薄，别人说句不是就较真，甚至动不动就发脾气；有的老人怕羞，不敢穿新衣服、学跳舞，到哪儿都怕说错话，怕别人议论自己。这些负面情绪容易使老人心情低落，影响内分泌系统，造成生理紊乱，久而久之会使免疫力下降。而心气太盛的老人容易发怒，不仅会伤害心脑血管，还会导致人际关系紧张，让本来就缩小的生活圈子更窄了。

所以，老人要学会装聋作哑，不必要的面子，该丢就丢了吧。

要学会豁达。人一定要活得轻松些，别把每一件小事都背在身上。人生遇到的人和事，有的是宝贝，有的是垃圾。爱钻牛角尖的老人，看不到宝贝，只看得见垃圾，而且把垃圾一点不落地全都捡起来，装进心里。久而久之，心灵就像垃圾场，全是负能量，怎能不生病？倒不如采取一个“双重标准”，只关注好的事物，不好的就选择性忽视。比如看到儿子的孝顺，而不是他的平庸；看到女儿的事业成功，而不是她有些受挫的情感生活。不纠结得失，对待看不过眼的事采取平和的心态，相信儿孙自有儿孙福，才能健康长寿。

要学会大方。安心做自己想做的就好，何必在意人家的眼光，每个人都不是为他人而活。不管对方是你的儿女还是父母，更不用说同事、邻居，不要在意他们的说三道四。

要学着潇洒。人老了就容易不自信。不妨潇洒一点，敞开心扉，不要总过分约束自己。孩子给买了新衣服，大胆地穿在外面，展现给老伙伴们看。老人就应把心扉敞开，想怎么乐就怎么乐，想怎么活就怎么活。

齐 月

# 坚果最好别买混装的

近年来，市场上一种“混合装坚果”卖得火热。这种产品一般由扁桃仁、核桃、榛子、腰果等坚果和蓝莓干、蔓越莓干、草莓干等果干混合搭配而成，按天分成小包装，不仅携带方便，且种类丰富、口感好，很受欢迎。但是，网上也有人提出质疑：坚果需要放在干燥的环境里保存，而果干是水果经风干、晾干等工序制成，为使口感更好，添加了大量的糖和油，含水量也比较高，这两样食品密封在一个包装袋里，是否会使坚果受潮变软，很快变质？

果干的含水量各有不同，受制作工艺影响，如果日晒风干比较彻底、水分较少的话，与坚果同包装没有什么问题。坚果本身富含油脂，若储存时间过长或遇潮，就会散发出一股难闻的“哈喇味儿”，也就是油脂酸败了。因此，如果和制作工艺粗糙、含水量大的果干装在一块，会加快坚果受潮、变质的速度。并且，湿度大、温度高的环境是细菌、霉菌生长的温床，受到污染或发霉的食物对人体有害，不小心吃下后会引起腹泻、腹痛、呕吐等不适。

选购坚果混合装时：一是要注意查看保质期，越“新鲜”的越好，不要购买临近保存期限的产品。二是最好选择有干燥剂的产品，能尽可能保鲜。事实上，选择混合坚果的消费者多是看中其倡导的“营养均衡”概念。如果为追求健康，那就尽量不要买混合装，可选择单独的坚果和新鲜水果。2016年的《中国居民膳食指南》和膳食宝塔建议，每天都应适量吃一些坚果，最好掌握在25—35克为宜，并且摄入200—350克新鲜水果。果干在制作过程中，水果中含有的维生素C、膳食纤维等营养物质被破坏，还加入了大量糖分和食品添加剂，能量较高，新鲜度和营养都大打折扣，不仅不能替代新鲜水果，吃多了还会造成肥胖、升高血糖，对于一些慢性病患者来说，不建议多吃。

此外，购买坚果、果干时，还要擦亮双眼，学会一些挑选门道：一“看”、选择表面没有虫蛀、斑点，颗粒饱满，外壳有光泽的；二“摸”、手感不粘不潮，捏起来紧实的是优质品；三“闻”、选择带有产品本身香气，没有异味的。另外，坚果和果干最好选择天然未加工的，盐焗、油炸、奶油口味的尽量少买或不买。

周芳

# 跳广场舞，必须知道八件事

**时间。**一大早不吃早饭就开跳，或者晚上跳到很晚才回家，这都是不可取的。跳舞以下午4—6时为佳。“闻鸡起舞”不可取，因为周边树木、花草等植物未经光合作用，排出大量二氧化碳，氧气含量少，不利健康。另外，晚上6点以后或者睡前两小时内不要剧烈运动，否则容易造成入睡困难。总的原则是要随节气与天气的变化适时调整，不要机械。

**地点。**社区、小区基本都是水泥或瓷砖地，太坚硬的地面并不适合跳舞，长期在这样的场地运动损伤关节，尤其很多老人都有不同程度的关节退行性病变。路边空地、立交桥下也不适宜，车道的灰尘和汽车尾气多，边运动边吸入这种受到污染的空气十分不利于健康。最佳的选择就是小区附近的公园，视野开阔、空气清新的草地或松软的沙地，且要尽量避开风口，通风条件好的室内舞蹈教室也可以。

**规模。**广场舞多是上百人一起跳，这种大规模的组织虽然够热闹，但也有弊端。如果场地有限，人多密集，空气流通就会变差，对老人呼吸系统不利。人多地广，但音响设备有限，音乐声太小，且离领舞者较远，跟不上节奏，也会影响锻炼效果。最佳规模是30—50人，音响节奏清晰，领舞者和同伴都在视野内，便于舞蹈动作的规范和调整。

**时长。**群体娱乐容易令人忘记时间，有的人一跳就是几个小时，不到最后一刻绝不回家。事实上，跳广场舞应以1小时为限，冬季要稍短些，以30分钟左右为宜，稍觉疲劳就应立刻降低强度或缩短时间，否则容易导致运动过度，体力透支，反而对健康不利。老年人心血管弹性普遍较差，大运动量可能使肌肉、韧带、筋膜等软组织受损，还会使交感神经过度兴奋，增加心血管负荷，进而诱发或加剧心血管病发作，因此有心脑血管病史的老人更要注意跳舞时长。

**舞种。**广场舞有节奏欢快、动作剧烈的，也有比较缓慢的。老年人多肌肉萎缩，关节附近骨质增生，韧带弹性下降，关节活动不灵。神经系统反应迟钝，一旦跌倒，容易关节、肌肉损伤甚至骨折。因此，不管是什么舞种，都应该选择动作幅度小、难度小、强度小的，放弃街舞、迪斯科等难度较大或时间较长的。那些穿插了高难度动作的舞蹈，如大幅度扭颈、转腰、转髋、下腰等，就不要尝试了。即使跳小强度的舞，也应注意循序渐进。一旦出现腰扭伤，应及时治疗、卧床休息。

**衣着。**跳广场舞时，忌穿着硬底鞋、拖鞋、紧身裤。穿拖鞋有摔倒的危险，皮鞋、高跟鞋等硬底鞋缓冲作用差，容易扭伤脚，衣服太紧则影响血液循环。正确的选择是，穿宽松、吸汗的全棉衣裤，确保四肢气血畅通，以及鞋底柔软且合脚的气垫鞋、运动鞋。

**跳前准备。**跳舞前做热身可以有效避免肌肉拉伤或关节损伤。可以压腿、压跟腱、压肩膀、简单弹跳等，做5—10分钟即可，或以身体微微出汗为度。此外，跳舞前30分钟不宜吃大量食物。但也不能空腹，否则易引起低血糖，导致无力、眩晕等不适感。

**跳后放松。**跳完舞后不要马上收工回家，应该做一些舒缓活动来放松。可以重复跳舞前的拉伸动作，并多做身体按摩，尤其是小腿，要从脚踝向大腿根按摩，双手合成圈，圈住小腿，将小腿肌肉向上提拉；在膝盖窝处用力按压几下；从膝盖一直按压至大腿根；在腹股沟处用手掌外侧稍用力按压即可。按摩时间15分钟以上，有助彻底放松。

此外，需要提醒的是，并非所有人都适宜跳广场舞，凡患有急性病(如急性肠胃炎、急性气管炎、急性肝炎、急性心肌炎以及感冒发烧)，或慢性病急性发作期间，都要暂停活动。血压和心脏不太好的人，要合理安排活动强度以及时间，以免发生意外。

刘 玲

材质舒服 软硬适中

# 教你挑出一双好鞋

目前，市面上的运动鞋五花八门，选择时应充分考虑脚型、功能及自身需求。我们可将运动鞋拆分为五个部分来判断：

**鞋尖：**保护脚部，防止摩擦受伤。穿上运动鞋时，脚趾与鞋尖应最少预留1厘米的空间，若鞋尖过窄，会阻碍前脚掌发力。试穿时，可取出鞋垫踩在上面，如果脚掌从两边突出，代表鞋过窄。

**鞋面：**增加透气性，包裹脚部。运动时，选择一双透气性良好的运动鞋，有利于脚部血液循环及散热。应选择轻薄、舒适，以人工材质(如尼龙)为原料，配以网面设计的运动鞋。

**鞋带孔：**稳固脚部，减少皮肤摩擦。建议选择多鞋带孔的设计，让不同足弓弧度的人都能通过调节鞋带使鞋包裹住脚部，防止打滑。

**鞋跟劈口：**保护跟腱。鞋跟劈口的材料应选择软一些或呈U型的，可减少对跟腱的磨损及伤害。

**鞋底：**提供抓地力，加强耐磨度及灵活性。鞋底能吸收和释放能量，缓冲足底所受的撞击。鞋底太软，无法稳定踝关节，太硬会令足弓用力过度。建议买鞋时弯折鞋底，软硬适中且能迅速还原的最为适宜，而且鞋底厚度不应小于2厘米。

另外，再合脚的运动鞋也不能一穿四五年，当出现以下几种情况时千万别舍不得扔。

1、鞋撑肥了，就会失去对双脚的支撑保护，容易不跟脚或崴脚。

2、鞋里凹凸不平。有的鞋外观看着挺新，但内部却被压出了脚的形状，或即使垫上鞋垫也会硌脚，这样容易降低运动鞋对全身各关节的缓冲作用。

3、鞋底磨平了。鞋子穿久了，鞋尖会被压平，失去原有的弧度。如果穿着这样的鞋，脚部的协调性和灵活性都会降低，容易跌倒。鞋的平均寿命是两年，建议备两三双运动鞋换着穿。

岑光容

# 想要睡好觉，选好枕头很重要

当代社会，随着生活节奏的加快，很多人出现了失眠、睡眠质量不好等一系列问题。尤其是老年人，睡眠的时间越来越少，失眠和多梦也成为他们很大的困扰。而年轻一代的人，由于工作、学习紧张，生活的压力也变得越来越大，从而造成夜间失眠的情况。一个好的枕头，可以帮助人们睡一个舒舒服服的觉，还有利于防治颈椎病。

### 如何选择适合的枕头

1、枕头的高度应该在在6—12厘米左右，具体的高度因个人体形而有所差别。

2、枕头的宽度，要稍微超出肩膀的宽度，这样可以方便睡觉时候的体位变化。

3、枕头的容量不需要装满，保持五分之三的充盈度即可，这样就使枕头有一定的变化性，从而可以满足各种睡觉的姿势。

4、枕头的枕芯要柔软，透气性好，要有有可塑性。不能过软，否则不能固定颈椎，会起到反作用；也不能太硬，否则会造成肌肉紧张，使颈椎得不到该有的休息。一般纯棉的枕头是比较好的。

### 不同的人群选择不同的枕头

1、小孩子可以选那种灌满米的枕头，这样有利于小孩的头部形状以及大脑的发育。

2、大人可以选择荞麦枕，因为荞麦枕可以随着头部左右移动从而改变其自身形状，睡起来十分舒服。

3、青少年和老年人可以选决明子枕头，因为决明子性微寒，略带青草的香味，枕着它睡觉，就像睡在青草丛中一样。决明子的种子又可对头部和颈部的穴位进行按摩，因此对因肝阳上亢而引起的头痛、头晕、失眠，甚至是脑动脉硬化和一系列颈椎病都有辅助作用。另外决明子有凉爽的特性，夏天的时候使用特别舒适，尤其是其符合中医“凉头热脚”这一基本疗理。

兰山

本报地址：北碚区天生新村18号 邮编：400700 发行投诉：68863815 办公室：68863815(传真) 承印：华商数码信息股份有限公司重庆分公司 地址：重庆市九龙坡区九龙园区剑龙路1号