

老人克服五关吃得好

教你一招

我们无法逃避衰老,直到有一天,“吃饭”这件“小事”也会变得困难重重。营养和饮食关系密切,吃不好饭是造成老人营养不良的重要因素。老人想要吃得好需闯过“五道关”。

第一关 咬不动

老年人因龋齿、牙周病等,可能出现明显的牙齿松动、脱落,严重影响咀嚼能力。另外,即使装配假牙,但若装配、使用不当,咀嚼不适和困难仍会存在。

存在咀嚼困难的老年人应把食物做得细软,大致遵循以下原则:将食物切小切碎,或延长烹调时间;肉类食物可切成肉丝后烹饪,也可剁碎成肉糜制作成丸子食用;坚果、杂粮等坚硬食物可碾碎成粉或细小颗粒食用,比如芝麻粉、核桃粉;质地较硬的果蔬可捣泥、榨汁食用;多采用炖、煮、蒸、烩、焖等烹调方法,减少煎炸和熏烤。如果是高龄老年人,饭菜更应煮软烂,比如软饭、粥、细软的面食等。为了年老时我们能有一口健康的牙齿,每个人从小就应学会正确刷牙,餐后刷牙,定期检查。老人如有牙齿缺失,一定要选正规口腔医院配戴合适的假牙。

第二关 食无味

随着人体的衰老,舌头上的味蕾数量会逐渐减少,导致味觉不灵敏。吃饭时,一旦食之无味,老年人的食欲便会大大减低,不利于营养元素的摄入。有些老人为了满足味觉,过量加入盐、酱油等高钠调味品,或贪吃重口味食品,久而久之,血压居高不下,加重心肾负担,非常不利健康。

烹饪时,老年人不能仅凭品尝来判断咸味是否合适,使用量具更为准确和可控。可将盐用量量出,每餐按量添加,一天不得超过6克。一般来说,20毫升酱油含有食盐3克,10克黄酱含有食盐1.5克。如果菜里加了酱油和酱类,要相应减少食盐用量。老年人还可尝试通过一些方式增加食物味道,比如加醋少糖,放少许醋可提高菜肴的鲜香味,减少用盐量,而加糖会掩盖咸味;学会适量添加葱、姜、果皮等天然调味料,丰富味觉体验。另外,细嚼慢咽可帮助老年人味觉器官充分发挥作用,提高味觉感受。

第三关 嘴发干

进入老年后,唾液腺萎缩,唾液分泌随之减少,分泌量可能降为年轻时的1/3,且唾液稀薄,淀粉酶含量降低。然而,唾液对进食、消化非常重要。唾液不仅可以

湿润、溶解食物,便于形成食物团,利于吞咽,还有助于消化。因为唾液含有淀粉酶、溶菌酶等,能对食物中的淀粉进行简单分解,溶菌酶还能杀灭闯入口腔的有害微生物。因此,老年人唾液减少,随之而来的就可能是不好吞咽、消化不良等问题。

保持身体水分充足,利于唾液分泌,然而,老年人普遍存在饮水不足问题,原因在于,老年人口渴中枢反应慢,对口渴不敏感,一旦感到口渴,口干,体内一般已经缺水较重了。因此,建议老人养成主动、定时饮水的习惯,最好少量多次,每次50毫升—100毫升,每天饮水量以1500毫升—1700毫升为宜,不低于1200毫升。清晨、睡前1—2小时喝1杯水,还利于降低血液黏稠度,加快代谢废物排出。口腔干燥的老人还可在就餐时准备一些较为湿润的食物,比如粥类、汤羹等,便于吞咽。在吃较为干燥的饼干、面包时,可放入牛奶或汤中浸软再吃。另外,细嚼慢咽,咀嚼鲜柠檬、酸萝卜等酸味食物,也利于促进唾液分泌。每天坚持做舌头运动,比如用力伸舌、转动,有助于维持舌头的灵活度和味觉功能。

第四关 不消化

研究发现,年过60岁的人,50%存在胃黏膜变薄、肌纤维萎缩,造成胃肠蠕动缓慢、无力;同时,胃液分泌减少,且胃酸度下降,导致消化功能减退。因此,很多老人在饭后容易打嗝、腹胀,动不动就消化不良和便秘。

消化吸收能力不好的老人宜少食多餐,以免每餐进食较多,造成消化不良,又不会因为进食较少,造成营养不良。一般情况下,三餐可这样安排:早餐6:30—8:30,午餐11:30—13:30,晚餐18:30—20:00。两餐之间可加餐,补充正餐进食的不足,但要合理安排一天食物的摄入量,保证谷类、蔬菜、水果、豆类 and 动物性食品充足的同时,注意不要过量。另外,适当进行户外运动利于改善老年人消化功能,因为运动能加强胃肠蠕动和消化系统的血液循环,有助于消化腺分泌,利于增强食欲和食物的消化吸收,还能保持大便通畅。步行(每天坚持6000步)、慢跑、做操、太极拳都是适合老年人的运动方式。

第五关 心情坏

如果子女或晚辈不在身边,很多老年人对饮食的重视程度就会降低,对食物的兴趣也会随之减弱。由于食物种类单调,非常容易造成感官上的疲劳,导致食欲进一步下降。一两人用餐时,吃得少剩得多,食物种类选择更加受限,甚至连续数日食用几种同样的食物。另外,老年人的食物选择也会受到心情的影响。受到意外刺激,出现生气、紧张、孤独、忧郁时,老年人对食物的选择就会减少,不利营养平衡。

老年人应改变认识,即使自己用餐,也要保证食物种类的丰富,并通过变换烹饪方法和食物的花色品种,烹制自己喜爱的食物,提升进食的乐趣。另外,老年人要刻意保持开朗的心情,不为任何小事伤感,不为世事变迁动容,以平常心对待他人和社会;摒弃闭门不出的习惯,多参加群体活动,积极与人交流,利于保持愉快的情绪。作为子女,应多陪老人进餐,在饭桌上了解老人胃口的好坏,以及最近食物摄入的多少,是判断老人健康状况的重要指标。

周芳

凡事看淡不发牢骚
回归家庭懂得生活

夕阳境界

吃饱穿暖已不是老年人晚年生活的唯一标准,高品质的“夕阳红”才是他们追求的目标,更是迫切的需求。具备情绪稳定、决心、掌控力、乐观、责任心等五大处世技能,可以让晚年生活更加健康幸福。从心理学角度看,可归结为老人对身心的自控能力,如能做到,不失为晚年的幸福法宝。

情绪稳定

人到晚年,精神状态容易脆弱敏感,整体的心理防御机制和应变能力都在减退,情绪的稳定性大不如从前。特别是慢病缠身、刚刚退休的老人,缺乏对疾病和自身状况的正确认识,会出现厌烦、埋怨等负面情绪。还有些老人天生脾气暴躁、无理取闹,像刺猬一样,甚至耍小孩子脾气,让身边的人敬而远之。如果不能及时自省,很容易被家人冷落,成为“孤家寡人”,情绪就会越来越低落,焦虑、抑郁、心脏病、糖尿病等情绪敏感性的躯体疾病就会主动找上门。

人永远需要一种能力,那就是维持稳定的情绪。慈眉善目的老人总能聚拢一大群人围在身边,晚辈喜欢他的睿智,儿女能感受到他的无私,老伴依恋他的爱,老朋友们愿意与他谈天说地。这样的老人,与身边的圈子形成良性互动,身心健康水平更高。其实,老人一生经历风雨,本该看淡一切。情绪暴躁无非是因为放不下名利、钱财、情感等身外之物。倒不如放平心态,多关注自己的身心感受,四

处转转,寄情山水。

决心

有些老人过日子总有一种“得过且过”的心态。比如,想去旅游却难以迈出第一步,总是担心“万一走不动咋办”“也没人陪我去”等;本想做一顿红烧肉,却琢磨“就两人吃,不值当”,便凑合吃剩饭;身体不适已久,却总心存侥幸,认为自己没啥大病。下不了决心做一件事,是因为尚未意识到事情的重要性。等到真的走不动、嚼不烂一块肉、小病拖成大病的那一天,悔之已晚。

老年人最需要学会下决心,在有限的时间里活得健康、活得精彩,不留下任何人生遗憾。下决心的关键一步就是采取行动,不找借口,不去争论,不做冗长分析,不对过程的艰辛发牢骚,不担心他人的任何想法,也不懦弱地推迟耽搁。不妨列一张愿望清单,按照向往程度排序,马上着手去做第一件事。

掌控力

很多时候,挫败感来源于一些细碎的失控感。比如,想要睡个好觉却总是胡思乱想,想跟子女好好聊聊却得不到回应,想出门走走却掌控不了身体。从心理学角度看,人在挫折中不断成长,也在潜意识里留下了“习得性无助”的失控感。年龄越大,身体状况不好了,子女翅膀硬了,这种失控的感觉就越发强烈。

其实,只要老人们



责任心

做人谨慎细心、做事有耐心,责任心强的人最长寿。老人最需把责任心用在自己的身体和家庭上。身体不舒服,既不要过分担忧,也不能放任自流,要及时到医院咨询。老人有责任保护自己的身心健康,有责任不拖累儿女,有责任为老伴儿留一个晚年依靠。退休老人更应把责任心放在家庭,而不是抛下老伴儿,自己出去打牌、工作、游山玩水。对家人尽责,才能享受幸福晚年。

李齐

单身女子深夜外出需注意什么?

打车

现阶段,打车大体分为三种,出租车、网约车和黑车。

- 1、一定不能乘坐黑车,因为其没有正规合法的手续,更不知道黑车司机的信息,非常不安全。
- 2、在上车前要记下车牌号,上车后记下司机姓名,并且在车上随时注意司机动态,与亲友保持在线联络。
- 3、打车出行时尽量不去人少偏僻的地方,尽量要求司机走照明能见度好、行人车辆较多的路段。
- 4、不要在车上长期低头玩手机,熟悉的路注意一下路况,不熟悉的路看导航地图,如果司机偏离导航,那么就要警觉了,第一时间向熟悉的人发出消息。
- 5、不要跟司机有过多的交谈。有些人

特别喜欢聊天,在陌生人面前显富,实际上很危险。另外就是收敛自己的脾气,不要计较太多,不要跟司机发生言语冲突。

6、出门穿着不要太暴露。上车不坐前排,尽量坐在后排,一来是和司机保持距离,二来是司机后面的位置是最安全的位置,是发生车祸事故生还率最高的位置。

7、出门不要带太多现金,提前把车钱准备好,放在好拿的地方。

8、不要和陌生人拼车。不要为了节约一点钱和陌生人拼车,因为你一个人坐车,如果司机有问题,你只需要对司机一个。如果拼车的人和司机是一伙的,你的危险系数就翻倍了。

9、如果情况危险,一定要缓解对方的情绪,可以加个微信,交个朋友,希望对方以后能经常开车接自己,采取缓兵之计等。很多恶性犯罪都属于激情犯罪,千万避免大喊大叫,做出令对方激

开车

怒、恐慌的行为。

- 1、给自己的车安装行车记录仪,行车记录仪能记录很多事情,也让犯罪分子有了几分顾虑。
- 2、出行前先告诉较为亲近的人此行的目的地,大约到达时间,到达后报平安。
- 3、上车前如果附近有可疑人员先观察一阵再上车,如果遇到紧急情况及时逃跑。
- 4、上车后锁上车门,贵重物品放在后备厢或车座下。如有人拦车先观察其意图,如果是问路等把车窗子开小缝(手伸不进车内),能听到声音即可。
- 5、如遇路上别车、尾随等,不要慌乱,影响驾驶,第一时间报警,并往车多的方向行驶。

周天国

小火赶快灭 中火讲方法 大火赶紧跑

车辆火灾如何扑救

一、小轿车发生火灾时,驾乘人员要谨记“小火赶快灭、中火讲方法、大火赶紧跑”的原则,保持冷静,积极应对。如果发现得早,车辆只有轻微烟雾的情况下,一般用自己车上的灭火器就可化解危机。就算没有灭火器,毛毯、沙子掩盖火源也可以达到灭火目的。

如果发动机舱已经开始冒烟并且有火苗从缝隙中窜出,那么火势已经发展到了比较严重的程度,不要打开引擎盖,以防空气对流加大火势。这时可拉开锁止扳手,让引擎盖漏一条缝,然后往里面喷灭火剂,等到没有烟雾时方可停止。

如果3分钟以上都没能有效灭火,那么此时汽车应该已经周身起火。要赶紧离开,及时疏散乘客和围观群众或者好心帮忙的非专业人士,避免造成伤害。

车主在行车过程中,一旦闻到焦臭味或者看到烟雾,应立即在安全地方停车,并关闭电源。然后拉紧手刹,离开车辆,查明原因。如果汽车是发生碰撞后着火,如果有意识还能动弹,就赶紧下车,旁边的人也要尽快帮助伤者离开车辆。如果车门无法打开,应用尖利物体砸侧窗玻璃,一

旦出现裂纹,就可用脚踏开逃生。

二、当大巴、公交车起火时,司机一定要注意“先人后车”,疏散乘客。客车起火,司机应保持清醒的头脑,根据“先人后车”的原则,及时让乘客逃生。司机要做的就是——停车、开门、疏散乘客、断电、扑救、报警。如果客车是在加油站等容易发生爆炸的场所起火,司机应立即让乘客下车,以免造成更大的事故。司机、售票员要在第一时间站出来引导乘客有序逃生。

三、乘客要保持冷静。乘客一定要听从司机的指挥,不要拥挤,寻找最近的出路,比如门、窗等,并以最快速度离开车厢,也可利用安全锤破窗逃生。如果没有找到安全锤,可利用一切硬物砸碎车窗玻璃逃生。逃生后,在力所能及的情况下,协助司机报警,抢救伤员。乘客掌握一定的逃生、自救技能,也能大大提高逃生几率,降低伤害。

1、利用安全锤。大巴、公交车内一般会配有安全锤,紧急情况下,乘客可用安全锤击碎侧窗玻璃逃生。在客车起火事故中,万一找不到安全锤怎么办?也可以找一些身边的尖锐硬物,比如女士可以用高

跟鞋的后跟,男士可用腰带扣,将玻璃敲碎逃生。

2、利用车载灭火器。客车内一般都配有灭火器,颜色醒目,可在出现火险的情况下使用。当起火程度很低时,司乘人员应立即使用车载灭火器将火扑灭。如果不能解决,就立即拨打119求救。

3、利用放气阀。客车都有一个放气阀,通过顺时针方向转动放气阀,可切断气路,在此状态下,车内或车外手动就可打开前门,方便撤离。

4、利用客车的天窗。乘客只要旋转车顶天窗上的红色扳手,就能将天窗打开,从而迅速逃生。同时,大部分空调客车都在车厢后部设置了逃生门和逃生气窗,坐在车厢后部的乘客可就近迅速打开两个通道逃生。

5、捂住口鼻保持呼吸通畅。若遇到汽车着火险情,人的情绪激动,容易致呼吸急促,从而加快吸入浓烟的速度。因此,遇到类似险情,短时间内屏住呼吸,或用湿毛巾捂住口鼻,并尽快找到通风口或者砸开玻璃,探头呼吸,可以增加逃生几率。

王凤

空调清洁小妙招

随着气温升高,许多人已经穿上了短袖短裤。除了轻薄的衣物外,有些家庭也开始将空调的外罩揭下来,准备使用空调了。但是,许久未用的空调有很多灰尘和赃物,如果不清洗就使用,会污染房间内的空气,人体吸入后就不好了。所以,开空调前,给空调做一次清洁吧。

断电清洗面板和滤网

关掉空调室机的电源插座,最好是直接拔下插座,这个很关键,以免发生触电、漏电等意外,打开室内机面板、抽出滤网,清洗面板和滤网。

如果面板和滤网没有油渍,可以用清水冲洗,用软毛刷或者毛巾轻轻擦洗干净即可。如果有油渍,可用空调洗涤剂、清洁粉用毛巾或者软毛刷刷洗干净、晾干。也可用温水擦洗,千万不可用超过50℃的热水或可燃性油等化学物质擦洗。

清洗空调蒸发器和冷凝器

可用毛刷和吸尘器配合使用来清洁空调蒸发器和冷凝器的灰尘,注意在清洁时沿着蒸发器的盘管垂直方向清扫,切勿沿水平方向清扫,以免碰坏盘管的肋片。由于空调蒸发器和冷凝器是空调的核心部位,如果不知道如何处理,可以找专业的空调维修人员处理,不可随意拆装,以免损坏空调。

室外机清洁

室外机由于长期暴露在室外,会造成灰尘堆积,也可能产生油渍。一般情况下只要用清水清洗即可,若油渍较多可用清洁剂清洗。

空调机外壳清洗

空调机外壳由于裸露在外,容易积尘,可以自行用清水清理。空调清洗完毕,将各部件晾干上即可使用。

齐月

