

老年习作



教你一招

老年人喝水,这几点要格外注意

走向老年的感悟

官冬福

斗转星移,岁月如水。

人的一生真是:童年一晃而过,青年转瞬即逝,中年匆匆忙忙,老年不约而至。不经意间,我们这些六十年代入伍的退休老兵正走向人生的老年。

人生走到老年真好!没有了年少时的轻狂,没有了青壮年的浪漫,更没有了争强好胜的冲动。却多了历经风雨磨炼的温厚,多了看透世事风景的从容,多了世故人生的成熟,更多的是对生活的感悟和理解。

人生走到了老年真好!奔波和烦恼已成为过去!回眸几十年走过的路,看见的,听见的,亲历的事情太多了,所以,现在把什么都看淡了,从容淡定,随遇而安。

人生走到了老年真好!“随心所欲,顺其自然;寄情山水,颐养天年;淡泊名利,学会舍弃;热爱生活,懂得珍惜;老而不衰,老当益壮,长寿善终。”这就是老年生活的中心和特征。

人生走到了老年,自我寻找爱好之乐、助人为乐、天伦之乐和健康之乐。有首诗说得真好:“无求便是安心法,不饱真为祛病方。自静其心延寿命,无求于物长精神。”人生走到了老年,开始明白,人生一世无论成功与失败,欢乐与痛苦,盛衰与荣辱,都如自然流水,从哪里来将

到哪里去!

人生走到了老年,方才明白,一生辛苦努力,想去改变的不是别人,恰恰是我们自己。几十年的时光换来的不是别的,而是心静如水。

人生走到了老年,开始明白,老年自有老年的风景。青春虽然亮丽,但那只不过是人生的一个阶段,它会随着时间的流逝而流逝,而青春的心境才是生命中一道不变的风光。

人生走到了老年,无职无官,一下子轻松了。优哉游哉何其幸。什么都在变,我们也在变,在变与不变中,重要的是把握好我们的心态。

人生走到了老年,开始体会到,孤独、寂寞、痛苦,失败是人生不可缺少的调味品。因此,善待它们,就是善待真实的人生。所以,我们要学会在孤独的时候给自己安慰,在寂寞的时候给自己温暖,在痛苦的时候给自己欢乐。老有老的风骨!老有老的优雅!拥有一颗豁达、漂亮的心,做个温柔、慈祥的老人,这样,长寿才有价值和意义。

花开花谢,潮起潮落。人生走到了老年应该也必须明白,从呱呱坠地到两鬓染霜,出生——成长——壮大——衰老——死亡是自然的规律。所以,人生走到了老年,力不从心,疾病缠身,会不可避免地想到死亡。其实,人人都会老,生老病死是不可抗拒的自然规律,我们应当坦然面对,笑对死亡!

人生走到了老年,我们都要且行且珍惜,在变老的路上善待自己。余生,好好地对待自己的身体,好好吃饭,好好睡觉,好好锻炼。身体垮了,一切就都白费了。

时光我们无法留住,岁月渐去,往昔不再。惟愿我们认真地年轻,优雅地老去,做个永远深爱自己,永远拥抱生活的人。虔诚又温柔,善良又可爱。开心地生活好每一天,真正做到人老心不老,老要老得可爱,老要老得优雅,老要老得有价值,老要老得有尊严!

水,是自然界中常见的物质之一,是机体各组织和器官的主要成分,是保持机体细胞形状和构成人体体液所必不可少的物质。

水具有较好的溶解能力和电解能力,可以作为营养物质的载体,参与机体的新陈代谢,促进营养物质在体内的消化、吸收、循环和排泄。那么,究竟该怎样喝水才更有利于健康呢?

补充水分的最佳选择是喝白开水

一般情况下,老年男性每天应该喝1700毫升水,女性每天喝1500毫升水。如果在高温环境下,或从事高强度身体活动,喝水量还需根据实际情况相应增加。

喝水的时间可以在一天的任何时间。早晨起床后空腹喝一杯温水,此时喝水有助于补充晚上睡眠因隐性出汗和尿液分泌而导致的水分丢失,并且有助于降低血液的黏稠度,增加循环血容量。睡前也可以喝一小杯水,来预防晚上睡眠时血液黏稠度增加。

在运动后也应该及时补充水分,运动会使机体通过皮肤汗液蒸发丢失的水量增加,需要及时补充水分,并同时注意补充电解质。

经常喝过多含糖饮料会增加老年人发生肥胖及慢

性病的风险,应该不喝含糖饮料。补充水分的最佳选择是喝白开水。白开水容易获得且便宜,经过高温煮沸后的水安全又卫生,建议老年人喝温度适宜的白开水或茶水等。

喝水过多或过少都不利于健康

喝水过少时,机体可能处于脱水状态,会降低认知能力和体能,增加泌尿系统疾病和心血管疾病等发病风险。

喝水过多会出现水中毒。水中毒一般出现在肾脏疾病、充血性心力衰竭等疾病状态下,或出现在为了避免中暑而短期摄入大量水分的状况下。

水中毒会严重危害机体健康,可能导致低钠血症、脑组织水肿、头痛、恶心、呕吐等,严重者可能会导致昏迷、惊厥,甚至死亡。

老年人应主动规律饮水

随着年龄的增长,老年人的肾脏浓缩尿液能力会减退,并且还有可能伴随认知能力的轻度损伤,降低机体对缺水的感知能力。

夕阳境界

人到老年,不应暮气沉沉。退休后,有了更多时间做自己感兴趣的事,老年朋友不妨在生活中培养一颗“童心”,日子将变得有趣而美好。研究显示,“忘掉”年龄有益身心健康,能提高免疫功能,让老人不易得病。

玩游戏。这可不只是小孩子的“专利”,老人玩游戏不仅能增进人际沟通,还能保持活力,锻炼头脑和身体功能。给老人推荐两个玩法,以作参考:1.套圈夺宝,把易拉罐摆成3排,在一定距离外用塑料圈套易拉罐,套中者加分;2.名字串烧,老人们围成一个圈,第一位老人说出自己的名字,第二位先说刚才的一个名字,再加上自己的名字,第三位先说刚才两个人的名字,再加上自己的名字,依此类推,直至最后一位成员说出所有老人的名字。

看动画。优质动画片画面精致,蕴含人生哲理,有丰富的想象力。老人挑选观看优质动画片是晚年不错的调剂,其活泼生动的风格,能帮老年朋友开怀。动画片也是和

孙辈交流的一项谈资,能拉近祖孙感情,让家庭氛围更融洽温馨。

找伙伴。一些老人退休后有孤独失落的感觉,不爱与他人接触,久而久之影响身心健康,也会让子女担心。因此,建议老人也跟孩子一样,多出门找找伙伴,有助于重组人际关系,让生活更充实、快乐。老人不仅可以找年龄相仿的伙伴,如果有一些“忘年交”,一起打球、聊聊天、下下棋,更有助于保持年轻状态。

爱学习。“守旧”“固执”不应该成为老年人的标签,新时代的老人是与时俱进的。像孩子一样保持好奇心和求知欲,主动学习和接受新事物,积极探索了解世界,对老人来说很重要。也有研究证明,好奇心强的老人更长寿。保持学习,锻炼身体,能增强幸福感以及自我认同感。学电脑、摄影、绘画、外语等都是不错的选择。老人也可咨询就近的老年大学,申报相应的兴趣班,让自己快乐地学习。

朱丽丽

一颗童心助长寿



马冠生 张娜

常吃蘑菇、柑橘、绿叶蔬菜

头脑灵活少得脂肪肝

随着人民群众生活水平的提高,对吃的要求也由最初的“吃饱”演变为“吃好”,面对琳琅满目的食品,怎么吃才能在满足味蕾的情况下,又吃出健康呢?

多吃蘑菇,头脑灵活

新加坡的一项研究发现,老人每周食用2份以上蘑菇,患认知障碍的几率会降低约50%。

研究认为,蘑菇中含有一种特殊化合物麦角硫因,能降低认知障碍发病率。麦角硫因是一种独特的抗氧化剂和抗炎剂,人类无法自行合成。然而,它可以从饮食中获得,而且主要来源之一就是蘑菇。

这项研究收集了663名居住在新加坡的60岁以上老人的数据。研究团队考察了参试者对新加坡最常见的6种蘑菇(金针菇、平菇、香菇、白蘑菇等)的食用量。研究中,1份蘑菇的数量约为150克,2份蘑菇相当于半盘。结果显示,与每周食用蘑菇不到1份的老人相比,每周食用蘑菇超过2份的老人患认知障碍的几率降低了43%。这种相关性随年龄、性别、受教育程度、吸烟、饮酒、高血压、糖尿病、心脏病、中风、体育运动和社会活动等影响因素无关。

多吃葱属蔬菜,肠癌风险低

中国医科大学附属第一医院的研究者发现,食用葱属蔬菜包括大蒜、韭菜、洋葱、韭黄和大葱等,能显著降低患结肠直肠癌的风险。

2009年6月到2011年11月,研究团队在国内三家医院进行了一项对照病例对照研究。研究人员选取了833名肠癌患者,另选取了年龄、性别、居住地区与之匹配、数量相同的健康志愿者,要求他们填写食物摄取频率调查问卷。通过对参试者的饮食习惯和发病原因进行追踪调查,研究人员发现,日常饮食中葱属蔬菜摄入量最多的人患结肠直肠癌的可能性比摄入量最少者低79%。每年至少吃约16公斤葱属蔬菜(每天约食用44克)即可显著降低患病风险,食用量越多,其保护效果越好。

研究人员表示,烹饪方法对葱属蔬菜



的抗癌效果也有一定影响。例如,煮洋葱会减少具有抗癌功效的化学物质含量,而把新鲜大蒜切成薄片或碾碎则更有益。

多吃绿叶菜,眼睛衰老慢,少得脂肪肝

瑞典和澳大利亚的研究人员发现,多食用绿叶蔬菜和甜菜根有助于降低老年黄斑变性风险,对预防脂肪肝也至关重要。

研究人员从蓝山眼科研究团队中选取2000多名49岁以上的澳大利亚成年人,并对他们进行了为期15年的跟踪调查。结果显示,每天通过食用绿叶蔬菜摄取硝酸盐100到142毫克的人,比每天摄入硝酸盐少于69毫克的人患上早期老年黄斑变性的风险低35%。每100克菠菜大约含有20毫克硝酸盐;每100克甜菜根大约含有15毫克硝酸盐。

研究人员表示,每日适量食用富含硝酸盐的食物可以作为50岁以上人士降低患早期老年黄斑变性风险的一种简单策略,不过,每天食用蔬菜摄入硝酸盐超过142毫克,身体并不会获得额外的好处。

多吃柑橘类水果,预防胰腺癌

胰腺癌发病隐匿、治疗困难,被称为“癌中之王”,近年来,其全球发病率始终保持上升趋势。此前有关食疗抗癌的研究较多,但胰腺癌与饮食习惯的关系尚不明确。最近,日本的一项研究发现,平时多吃柑、桔、橙、柚四种柑橘类水果,可降低胰腺癌发病风险,从而起到预防作用。

研究人员认为,食用水果之所以能够降低胰腺癌发病风险,主要是因为水果中含有维生素等抗氧化成分,柑橘类水果中的维生素C含量尤其高。专家表示,有胰腺癌家族病史的人群平日应减少吸烟,并尽可能多吃水果。

赵可唯

饭后两小时喝酸奶 更有利于身体健康

酸奶是很多女性朋友中意的零食,也是很多减肥期女性朋友的最佳选择。但是你知道吗?喝酸奶也很有讲究,不能随着自己的心意喝,喝过冷的酸奶可能会导致腹泻或胃痛。

早上空腹喝酸奶不利于健康

早晨空腹喝酸奶对人体的健康有非常不好的影响,尤其是脾胃虚弱的人,很容易出现上吐下泻的症状。人体的消化能力和胃液里面的酸性物质是相关的,如果早上喝酸奶,很可能会增加胃酸。胃液浓度太高会影响食欲和消化功能,导致消化不良或食欲不振。

此外,如果空腹喝大量的酸奶会使胃超载,导致胃粘膜穿孔,对身体健康非常不利。适宜乳酸菌生长的环境是pH值小于5.4的时候,当胃为放空状态时,胃酸会逐渐升高,pH值就会低于2,饭后稀释了胃液,pH值就

会上升至3.5。因此,空腹饮用酸奶,正常的乳酸菌群容易被杀死,健康的消化功能会被减弱,所以我们最好不要在早上空腹的情况下喝酸奶。

这些时候喝酸奶效果最好

- 1.早上喝酸奶可以很好的吸收营养。早上,当我们的身体经过一整晚的消耗,最需要营养的时候,不能空腹喝酸奶。但可以把一些粗粮、面包和鸡蛋混合在一起和酸奶食用,可以有效地吸收酸奶中的营养成分。
- 2.饭后两小时左右喝酸奶。饭后喝酸奶,这个时候我们胃里面的酸性物质被完全的稀释了,这个时候的pH值会逐渐上升到3-5左右,这种环境非常适合乳酸菌的生长,特别是在饭后两小时后,效果最好。

刘沐阳

手脚冰凉、呼吸短促、心脏异常、肤色苍白

身体缺铁有迹可循

缺铁经常被人们所忽视,也容易被医生漏诊。让我们来看看缺铁性贫血都有哪些症状。

- 1.感到疲倦和虚弱。贫血时,只有较少的血细胞将氧气输送到身体的重要器官,可能导致疲劳、头痛和身体虚弱等症状。
- 2.呼吸短促。研究表明,由于肌肉无法获得足够的氧气来完成正常的活动(如走路),呼吸频率会增加,以弥补缺氧,从而导致呼吸短促。
- 3.患有不宁腿综合征。这是一种神经系统障碍,使患者有一种无意识的冲动来移动脚。它是缺铁的一种最不寻常的症状。
- 4.感觉手脚冰凉。血细胞无法把充足的氧气输送到肢体远端,导致手脚冰凉。
- 5.头昏眼花。感觉头昏眼花可能是缺铁性贫血造成的。身体通过这种方式告诉你躺下来,将更多的氧气输送到心脏、大脑。
- 6.心脏异常。缺铁会影响到红细胞计数,导致心脏

更为努力地工作才能把氧气输送到全身,从而使你的心脏产生杂音或出现心脏肥大。

- 7.异食癖。即突然想吃如黏土、泥土等东西。
- 8.更容易感染。铁对于免疫系统是必不可少的,因此缺铁会造成身体更容易感染。
- 9.舌头肿胀。由于肌红蛋白含量低,舌头也可能变得更光滑或疼痛,并伴随发生口腔溃疡或嘴角裂。
- 10.皮肤苍白。身体需要铁来制造血红蛋白,它能在红细胞中携带氧气,它的含量下降,肤色就会看起来苍白。
- 11.指甲发生改变。这种症状不太常见,通常只在严重缺铁的病例中出现。指甲会变脆、易破碎,最终改变形状,产生匙状甲。
- 12.掉头发。当毛囊得不到足够的氧气时,它们会进入休眠期,导致头发脱落,贫血得到改善后才会生长出来。

萧忠彦

遗失启事

- ▲莫雪遭失残疾证,证件号码:51162219971007642571,声明作废。
- ▲周月波遭失残疾证,证件号码:51021519650310133362,声明作废。
- ▲杨天强遭失残疾证,证件号码:51021519710414131642,声明作废。
- ▲向华新遭失残疾证,证件号码:50010919880828101844,声明作废。