

## 老年习作

## 善待自己的晚年

■ 官冬福

花开花谢  
潮起潮落  
不经意间  
我们已走向人生晚年  
从呱呱落地  
到两鬓染霜  
在岁月的行囊里  
装满了苦辣酸甜  
接下来  
在夕阳的路上能走多远  
取决于  
我们的心态和体魄  
在曾经的岁月里  
每个人都有大小不同的“光环”  
但这“光环”已经褪去  
现在,我们剩下的  
只有几缕绕膝  
无论你曾身居何职  
现在都是一介布衣  
我们也曾经  
渴望命运的波澜  
到最后才发现  
人生最曼妙的风景  
竟是——  
内心的淡定和从容  
我们曾经  
如此渴望外界的认可  
到最后才知道  
世界是自己的

人这一生,夫妻也好  
父母子女也罢  
包括周围的至爱亲朋  
不管你怎样乳水交融  
不管你怎样亲密无间  
在这世界上  
每个人都是生命独立体  
早晚有一天  
亲人朋友都会离你而去  
因此,我们要学会  
在孤独的时候  
给自己宽慰  
在寂寞的时候  
给自己温暖  
我们要老有老的风骨  
我们要老有老的优雅  
正如春华秋实一般  
四季轮回  
各有风采  
晚年是美好生活的开始  
是一种从容、恬淡、悠哉的状态  
愿我们保持一颗宁静的心  
少些期盼 多些宽善  
宠辱不惊 去留无意  
珍惜当下 微笑向前  
做自己喜欢的事情  
不要再给自己任何压力  
善待周围所有相遇  
善待自己的晚年

## 教你一招

在衰老面前,人们无能为力,但是,60、70、80……几岁才算“老”?除了白发、皱纹和老花眼,哪些状况提醒你开始变老?又有哪些疾病常被误认为是变老的正常现象?让我们一起来聊聊“变老”的那些事。

## 这些状况提醒你已开始变老

眼睛容易疲劳。常眼睛干,一到晚上就看不清,对强光比较敏感等。  
吃东西状况多。因为腮腺分泌的唾液减少,易口干。由于吞咽、咀嚼能力变差、面部肌肉松弛,吃东西容易呛到,进食速度慢,或抱怨食物煮太硬,咀嚼时常不小心咬到脸颊内侧的内等。

口味比以前重。人老后味蕾减少、嗅觉细胞退化,食物吃起来变得较无味。尤其对甜、咸感觉不敏感,煮菜容易煮得较咸,对甜食的接受度变高。

血压比以往高。年龄增加后,动脉趋于硬化,狭窄且弹性较差,血压会比过去高。加上肾功能随年龄自然退化,影响排钠的能力,血压更容易因吃盐而升高。

身高变矮、体重变轻。人老后椎间盘萎缩、骨密度变低,加上肌肉流失速度变快、细胞水分减少等,老人的身高、体重会逐渐比以往下降一些。

生病后,复原较慢。免疫功能会随老化变差,受伤时,伤口愈合会比以前慢,感冒也需要更多时间

## 啥状况提醒你已变老

## 教您健康长寿“四字经”

才会复原。

上厕所比以前久、次数变频繁。因肠道肌肉较无力加上肠道神经老化,人老后肠道蠕动减少,就容易有便秘、解便困难的状况。此外,人变老后膀胱容量会稍微变少,且调控尿液的激素分泌变少,导致排尿频繁,尤其夜间起来上厕所的次数变多。

睡眠习惯改变。包括比以往难入睡,睡眠时间比以前少(通常是起得较早),晚上容易醒,白天又需要补充觉等。

常不小心跌倒或差一点跌倒。因骨质疏松、肌力衰退、脚踝关节活动度变小,走路时就会不自觉拖着脚,不小心踢到物品或被绊倒。

走路速度变慢。因心肺功能下降,加上肌力萎缩,关节活动度变低,步伐会比以前小,快走时容易喘不上气,或觉得累,想停下来休息。

## 这些状况常被误认为衰老

轻微手抖。人老后神经功能会轻度退化。据统计,55岁以上的人,有40%会出现手抖症状,但95%以上并不会严重影响日常生活。不过,有些手抖有可能是帕金森。一般来说,帕金森除手抖之外,通常还有四肢与表情僵硬、步伐缓慢、平衡感不佳的症状,身体看起来有点驼背,且手抖的状况在静止或活动时都会发生。

记忆力变差、反应迟钝。年纪大后,因神经传导物质的减少,反应力会比以前稍慢,注意力较不集中,或偶尔忘记一些事。但大多数时候,记忆力不会变得比较差。如果发现长辈记忆明显变差,如常常才讲过的事情又重复交代、忘记前一两天发生过的事、忘记过去一向熟悉的事,且有情绪暴躁、奇怪举动等表现,就要注意可能是老年痴呆。

经常跌倒。虽然因为肌力不足、关节活动度变小、反应变慢等,都会使老人不小心跌倒或绊倒。但步伐不稳也可能是由脑部神经系统出现问题导致,像是脑中风、老年痴呆等,都有可能造成手脚的不协调而跌倒。因此,当长辈跌倒,得确认跌倒时是否有头晕、头痛、肌肉突然无力、神经麻痹的状况。

容易疲劳、喘。人老后体力、心肺功能变差,有些老人从事以往习惯的活动,如买菜、爬楼梯、逛街等,会比较容易疲劳或气喘吁吁。但喘与疲劳也是心脏病的症状之一,要提高警觉。尤其是女性,据统计,急性心肌梗塞的女性中,有超过七成曾出现气喘、疲倦感、失眠、消化不良、焦虑的情况,反而没有胸痛感。因此,若老人出现气喘或疲劳的情况,不是在身体活动一阵子后才出现,且有呼吸急促、呼吸困难、无力感、胸闷的症状,最好还是去老年医学科或心内科做一个详细的检查。

来源:人民网-人民健康网

## 百科知识

## 老人吃太饱危害大

很多老人早已养成节俭的习惯,即使吃饱了,也总会把盘中剩下的几口菜吃完。“光盘”节俭理念虽好,但对老人来说可能是得不偿失。北京大学第一医院临床营养科主管营养师井路路提醒:吃得过饱,可能给老人身体造成负担,有损健康。

过饱带给老人的危害可以总结为以下几个方面:

给消化造成负担。老人消化功能随着年龄增长有所退化,甚至伴有消化系统疾病。饮食过饱会令消化系统负荷过重,导致胃痛胃胀,长此以往更易诱发或加重胃炎、胰腺炎、结肠炎等消化道疾病。

大脑供血相对不足。当胃内充满食物,为更好地消化和吸收营养物质,大量血液会优先供应胃肠道,大脑血液供应相对减少,人体不仅易困倦、反应迟钝,严重时还可能增加脑中风风险。

诱发心血管疾病。过饱一方面会导致胃承载过重,胃部体积扩张,导致胸腔压力升

高,另一方面会令心脏供血相对减少,心肌缺血,多种原因加重心脏负担。

能量过剩致肥胖。年轻人代谢能力强,活动量相对多,因此更容易消耗饱食后的过多能量。但老人代谢力较差,普遍活动量低,多余能量不易消耗,会转化成脂肪在体内沉积,久而久之造成老年肥胖。而肥胖老人患上“三高”、骨质疏松以及癌症的风险会大大增加。

不利于慢性病者。老人大多患有一些基础疾病,过饱饮食对于疾病恢复不利。比如有冠心病的老人,吃太饱易诱发心绞痛;有高血压的老人过饱,往往会导血压短时间升高;有糖尿病的老年患者,饱食还会出现血糖过高。

营养专家提醒老年朋友,通过3步可以预防老人过饱。第一,做饭前,可根据过往食量估算食材需求量,尽量减少剩菜。如果一时不好估算,宁可少做,不要多做。万一正餐饭量不足,饭后可加餐,如水果、坚果、肉干等。第二,做饭时建议少油少盐少糖,以免食欲受到刺激,胃口大开。餐具也可适当选小的,以免一不留神做多。第三,如果饭菜真的做多了,可盖上保鲜膜放在冰箱保鲜室,6个小时内吃掉没问题。当食物变质或过多时,千万不要因节俭而逼自己吃下。

那么,老人该如何吃才健康呢?营养专家给大家提供了一个原则:能量合适,营养均衡。食物选择上,建议多样,均衡搭配,按照平衡膳食宝塔合理安排饮食。饮食习惯上,建议老人吃饭时注意力集中,细嚼慢咽。进餐量上,强调因人而异,体型消瘦的老人适当多吃一些,但别吃撑。超重肥胖的老人,建议七八分饱就停下。

需提醒的是,有些老人误以为吃肉会加速衰老,实际上,摄入适当的瘦肉、禽类、鱼类很有必要。另外,有“三高”的老人要少吃精制米白面,注意少盐少脂肪。

来源:人民网-生命时报



《老有所乐》 苗青/摄

高考倒计时!  
牢记这一点,让孩子吃得营养又健康

(2016)》指出,每天应摄入300克奶或相当量乳制品。

大豆富含优质蛋白质、必需脂肪酸、维生素E。其中,豆浆、豆芽、发酵豆制品都是不错的选择。

3.注重摄入健脑食物  
学生对大脑营养的需求量很大,每天脑细胞能量消耗很多,因此,补充健脑食物很重要。

核桃、开心果、松子、花生、瓜子、杏仁等种子类食物,它们富含维生素E、磷脂、不饱和脂肪酸,以及钙、磷、铁等,对促进大脑的发育很重要。

此外,常吃鱼对大脑也有益。2017年12月21日,宾夕法尼亚大学发表在《nature》子刊《Scientific Reports》(科学报道)的一项研究结果显示,每周至少吃鱼一次的孩子睡眠质量更好,智商更高。

4.注重摄入减压食物  
爱尔兰科克大学的研究人员刊登在权威期刊《Journal of Physiology》(美国生理学杂志)的一项研究发现,吃高纤维食物可以减少压力对肠道乃至行为的影响。例如,食用高纤维食物如谷类和水果,可以减少压力对肠胃的影响,进而减轻精神压力。推荐火龙果香蕉奶昔、香蕉燕麦奶、紫甘蓝葡萄汁等。

5.注重补水  
及时补充身体水分很重要。《中国居民膳食指南(2016)》建议,每日最少饮水1500至1700毫升,按照普通杯子200至250毫升的大小来算,每天应喝7至8杯。夏季天气炎热可以选择一些绿

豆汤、酸梅汤、花茶等。

推荐4个考生营养食谱:

1.每日坚果露

食材:核桃12克(约4瓣)、杏仁8克(约8颗)、腰果8克(约8颗)、花生6克(约12颗)、蔓越莓干5克(约8颗)、黑加仑干5克(约8颗)。

营养分析:富含卵磷脂、氨基酸、锌、维生素E等,有助于改善大脑功能或增强记忆力,提高抵抗力。

2.番茄鱼汤

食材:龙利鱼1条(约150克)、番茄1个、生姜10克(约3片)、洋葱1/4个(约80克)、大蒜2瓣、盐适量、香菜适量。

营养分析:富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素A、番茄红素等,有助于增强记忆,保护视力,补充营养,健脾开胃。

3.南瓜小米糊

食材:南瓜200克(麻将大小8块)、小米50克(约1杯+1/4杯)。

营养分析:南瓜富含南瓜多糖、胡萝卜素等,小米富含维生素B、酪氨酸等,有助于补充脑能量,维持与加强注意力,预防感冒等。

4.香蕉燕麦奶

食材:香蕉1根、牛奶250毫升(1瓶)、熟燕麦片15克、炒熟原味南瓜子10克、纯净水300克。

营养分析:富含优质蛋白、维生素B、钾钙磷、膳食纤维等,有助于大脑缓解压力和疲劳,保持大脑活力。

据健康时报

夏日炎炎,无论男女老少,似乎都抗拒不了冷饮的诱惑!冰镇西瓜、冒着凉气的雪糕……一口吃下去,凉爽和幸福感爆棚。值得注意的是,大量喝冷饮会导致血管突然收缩,血压升高,尤其是对于高血压患者来说,更容易诱发心肌梗死、卒中。不仅仅是冷饮!以下这些都是夏季要命的“冷刺激”!

随着年龄增长,人体的血管弹性会下降,可能存在一定的硬化或堵塞。普通人吃个冷饮没什么,但对于本身可能存在心血管隐患的人群却是致命的!

1.洗冷水澡

夏天,不少人洗冷水澡的习惯,觉得凉快降温。但是,突然的冷刺激不仅会造成血管收缩,导致血压升高,有时甚至会导致冠状动脉的严重痉挛,斑块破裂,血栓形成,造成急性心肌梗死,危及生命。

如果习惯在夏天洗冷水澡,最好遵循渐进的原则,换句话说就是给身体一个适应冷热变化的时间。

首先,不应该在大汗淋漓的时候直接洗,应该等身体自然降温后。

其次,洗的时候先把手脚淋湿,然后用冷水浸湿毛巾擦拭胸前后背,再将冷水淋湿全身。洗完很快擦干至皮肤发红,自觉爽快就说明有好的效果。如感到寒战,应缩短淋浴时间或升高水温。

2.大汗淋漓吹空调

夏季室内都习惯用空调,但是使用不当也可能要命,尤其是大汗淋漓时直接吹冷风,而且还把温度设得很低的时候。

室内室外一冷一热的刺激,让血管舒张、收缩,导致里面的斑块脱落,造成血管堵塞。所以,夏季从室外进入室内,不要立即开空调,避免血管快速收缩,引发心脑血管意外。

据健康时报

## 炎炎夏日,这些行为要当心



还有不到一个月就是因疫情推迟的高考,每位考生都进入了紧急备战的冲刺时刻。天气高温炎热,学生还要高强度学习,营养自然也得跟上。

学生提高免疫力离不开丰富合理的饮食、充足的睡眠和适当的运动。因此,饮食应做到规律、多样化,保证营养齐全很重要。

如何吃得营养又健康?牢记以下几点:

1.坚持多样化原则  
《中国居民膳食指南(2016)》指出,

应做到食物多样,平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上食物。

也就是饮食上要注重适量多样、常变花样的膳食,做到“四个一点”,即数量少一点、种类多一点、种属宽一点、色彩靓一点。

2.补充优质蛋白质类食物  
奶类和豆类食物是优质蛋白质的来源,在改善营养状况方面具有重要作用。

奶类品种繁多,牛奶、酸奶、奶酪和奶粉等都可选用。《中国居民膳食指南

前伸,保持静止姿势30秒,这一动作可以激活颈部深层肌肉。

动作二:俯卧在地面上,头、颈部悬空,两臂屈肘,保持头颈部不动,然后肩胛骨部位做内收动作,重复8至12次。注意,动作要缓慢,配合呼吸练习,肩胛骨带动双臂向上发力时呼气,这个动作将有效

激活肩部肌群。

动作三:身体侧卧于地面,身体呈一条直线,头、颈部悬空保持不动,保持静止姿势30秒后,换一侧重复该动作。这一动作可以激活颈部深层侧肌群。

动作四:身体侧卧坐,保持头、颈部不动,外侧手臂经身体侧上举至头顶,然后回

到初始位,练习8至12次。注意,肩胛骨做回旋动作时要保持缓慢,配合呼吸练习,充分激活肩部肌群。然后换另一侧,重复练习。

以上练习均可重复进行3至5组,但需依个人情况适度练习。

据北京日报

## 四个小妙招养护颈肩

