

教你一招

要想健康长寿 70岁之后做好这五件事

夕阳境界

“半称心”的智慧

有些人把70岁称作是老年人身体健康的一道坎，意思是一过了70岁身体大不如前。要想健康长寿，70岁以后要这样做。

1、积极运动——年纪大不是不运动的理由

不少老人，尤其是70岁以后的老人都会有这样的想法：年纪大了，骨质疏松，就算运动，也只是徒增危险。但实际上并非如此。

70岁以后的老人的确不能进行剧烈运动，可能会对身体健康造成损害，但进行适当的轻度运动还是非常有益健康的，例如慢跑、打太极等。适当的运动能

够加快新陈代谢，愉悦心情，提高细胞活性，对于长寿必然能起到正面作用。

2、戒掉不良习惯——抽烟喝酒要及时戒

不良习惯是影响老人长寿的主要原因之一，尤其是很多老人都保持着抽烟喝酒一类的爱好，甚至认为这样的习惯有益健康。

但是，多项权威研究都明确指出了烟草和酒精的危害性，可以说抽烟喝酒对身体健康“百害而无一利”。

3、要有好胃口——营养均衡是健康基础

如果身体供应的营养缺乏且单一，

器官和组织的运转受到影响，就会引起一系列的疾病，尤其对于体虚年老的老人而言，则更容易对生命造成威胁。

所以，即使是70岁左右的老人，同样也要为自己的“吃”上心。肉、蛋、奶等优质蛋白质要及时摄入，以保证营养均衡。

4、心态积极——心态洒脱只求“半称心”

身体和心理状态息息相关，如果每天闷闷不乐或忧心忡忡，身体也会出问题。生活中，老人心态要洒脱。

俗话说：“人生哪能多如意，万事只求半称心。”对老年人来讲，皆已过了追

名逐利的年纪，需要开始逐渐回归自我。要多看到那一部分称心的生活，忽略那些不称心的生活。这是一种多看见美好的生活态度。

5、定期检查——防止小病拖成大病

老人出现身体不适，警惕性应该更高。最好能定期检查身体，早期发现疾病，早诊早治。特别是有些慢性病患者，将小病拖成大病，大病拖成重病，最后到不可收拾了才去医院。延误治疗的结果是，患者病情更重，花费更多的钱，治疗效果可能也不好，形成恶性循环。

来源：健康时报

心理健康

适当的赞美可提升老人幸福感

王先生是家里的长子，两年前母亲去世后，就将父亲接来同住。夫妻俩性格比较内向，平时工作也忙，所以与父亲交流不多。时间长了，王先生发现父亲越来越消沉，经常一个人坐在屋里发呆。不久前，隔壁新搬来一对夫妻，王先生惊喜地发现父亲情绪好了很多，还经常去隔壁做客。他“打探”后发现，夫妻二人不仅健谈，还经常称赞父亲精神矍铄、思路敏捷、记忆力好，把父亲夸得笑容满面。

中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任李娟表示，很多人平时更关心父母的饮食起居，容易忽视他们的心理需求。其实，对于老人来说，适当的赞美和鼓励非常重要，原因主要有以下3点。

重获价值感。老人的价值感往往会随着年龄增长而下降，一方面，老人身体机能不如以往，很多事情会感到力不从心；另一方面，老人退休后失去了原有施展能力的平台，缺少了获得价值感的途径，容易产生挫败感，这些都会导致老人对自身评价过低，陷入消极情绪。子女如果能在日常生活中时常给予赞美，可以帮助老人重获信心，进而肯定自己的价值。

减少孤独感。老人学习新鲜事物的能力不如年轻人，很难熟练掌握智能产品，生活中遇到不便时，容易产生被社会抛弃的想法。子女的赞美能鼓励老人探索新事物，让他们能更好地适应社会，减少孤独感。同时，多赞美老人也会增加双方的交流频率，让家庭关系更和

谐。

效果事半功倍。多项研究表明，老人更愿意关注积极信息、回避消极信息，这一现象被称为“积极效应”。这是老人特有的能力，他们能通过对积极信息的优先加工，获得更多的积极情绪，从而提升对生活的满意度。子女想帮助老人摆脱负面情绪，用赞美的方式能事半功倍。

如何赞美老人，才能说到他们心坎上？中国老年学和老年医学学会老年心理分会副主任委员兼总干事杨萍表示，最重要的是遵循实事求是的原则，不可将优点刻意“拔高”，比如看到老人今天穿得很好看，可以直接说“您今天穿的衣服很衬气色”，如果用“少女感”等词语就显得不切实际了。专家们认为，具体可以

从以下几个方面入手。

老人的点滴进步。子女应对老人多些包容，不要用自己的标准要求他们，关注他们的点滴进步并及时给予肯定、赞美和鼓励，激发他们的自信心和对生活的热情。

老人擅长的事情。在日常生活中，挖掘老人擅长的事情，比如做饭好吃、买的菜新鲜、围棋下得好等，并有针对性地赞美，这样才能让老人容易接受，并从中找到成就感。

老人的丰富经历。老人阅历丰富，子女遇到重大事件时，可以主动向父母请教，让他们分享自己的过往并给出建议，这样不仅有助于解决困难，还能让老人觉得自己更有价值。

来源：生命时报

夏季健康吃“凉” 中医给出五个建议

炎炎夏日，一瓶冷饮下肚，可能是很多人眼里痛快的消暑方式。

有人喜欢冷饮带来的凉爽，有人觉得吃冷饮会刺激胃肠道。夏天想吃冷饮，怎样才能消暑又不伤身？让我们一起了解一下。

夏天吃“凉”要看体质

吃冷饮之所以会让人感觉凉爽，是因为冷饮会刺激口腔黏膜和舌头上的冷觉感受器，向大脑传输一种快乐的感觉。

同时，大脑也会在温度变化的刺激下，调节渴觉中枢，相较于常温水，更能产生清凉解渴的感觉。

夏天吃点“凉”的，到底会不会伤身？从中医角度看，寒凉食物对身体的影响因人而异。

一方面，体质偏热的人，适量吃点寒凉食物可制约体内的热，让身体达到阴阳平衡；阴虚有火或阳气旺盛的人群，适当食用寒凉食物也没有太大问题。

但对于大多数人而言，尤其是阳虚、痰湿体质的人，过度食用寒凉食物会耗损或遏制人体阳气，加重体内寒湿邪气，损伤脾胃运化功能。

从现代医学角度来说，身体有一套稳定而精确的体温调节机制，正常状态下能让体温维持在36℃~37℃。摄入适量的冷饮，不会对体温造成太大影响。

不过，雪糕、冰淇淋等冷饮含糖量较高，吃多了可能会导致摄入热量超标。如果短时间内吃大量过凉的食物，也可能引起胃肠道痉挛性收缩，导致腹痛、腹泻等症状。

健康吃“凉”的五个建议

酷暑难耐，冷饮有时让人难以抗拒。中医给出五个建议，既能满足人们对冷饮的渴望，也可以降低对健康的影响。

①速度慢一点

吃冷饮时不可一次性大量摄入，放慢速度，减少对胃肠道的刺激。一次连续吃雪糕、冰棍不要超过两根，瓶装饮料一次

不要超过半瓶。

喝液体冷饮最好使用小口慢饮的方式，吃固态的冰镇食物，可以先含在嘴巴前端，等接近体温后再慢慢吞下，以减少对大脑血管、咽喉和呼吸道的刺激。

②适当吃点温性食物

吃凉后，可在饮食中适当搭配点温性食物。比如做菜时，可用点生姜、砂仁、陈皮等，以健脾化湿、和胃祛邪。

③选择合适的时间

不论冰镇食物还是冷饮，剧烈运动过程中及运动后一小时内都不要食用。此时，人体血管处于快速扩张状态，若大量食用，血管会快速收缩痉挛，可出现咽喉疼痛、剧烈头痛、腹痛等不适，严重

时会诱发心脑血管疾病。

另外，饭前空腹、刚吃完饭后都不宜喝冷饮，一般在饭后30分钟或午睡后为宜。

④避免冷热交替

夏天忌讳冷热交替饮用，一冷一热对牙齿及胃肠道的刺激较大，食用冷饮与热饮至少间隔半小时。

⑤不吃不卫生的冷饮

长时间冰镇的食物、没有任何品牌标志的汽水及冰淇淋不要食用。

很多细菌在低温下仍会长时间生存，食物或饮料一旦在冰箱中存放时间过久，就会滋生细菌，食用后严重者可能出现肝中毒。

来源：生命时报

五大高发癌症早期筛查攻略

1、肺癌

高危人群：40岁以上，有肺癌家族史、长期吸烟史者。

筛查方法：建议每年做一次胸部低剂量CT筛查，如果发现肺部有阴影或结节，特别是磨玻璃样的阴影或结节，最好到正规大医院找有经验的医生看看，必要时可以做病理活检。

2、肠癌

高危人群：有肠癌家族史，有大肠息肉、大肠腺瘤、溃疡性结肠炎、克罗恩病等病史，高脂饮食，有长期吸烟史、长期大量饮酒者。

筛查方法：正常人群50岁以上可以每年做一次大便隐血、肿瘤标志物筛查。最好是肠镜筛查，如果没有问题就间隔3~5年做一次肠镜。如果发现大便带血，不要认为是痔疮而掉以轻

心，可咨询医生，必要时做个肠镜检查。

3、胃癌

高危人群：40岁以上，有胃癌家族史、幽门螺杆菌检测阳性、慢性胃病史、长期吃腌制食品、长期吸烟史、长期大量饮酒者。

筛查方法：一旦出现上腹部不适、心窝隐痛、餐后饱胀感、食欲不振、消瘦、乏力，经常呕吐隔夜宿食和不含胆汁的胃液，或有大便呈黑色柏油样等症状者，应及时做胃镜检查。对于没有出现任何胃部不适的年轻人，但三代以内直系亲属中有60岁以下死于胃癌者，最好每年做一次胃镜检查。没有高危因素的人，建议40岁以上每1~2年做一次胃镜检查。

4、肝癌

高危人群：有肝癌家族史、五年以上乙肝患者、乙肝病毒携带者，40岁以上有慢性肝炎病史，肝硬化患者，长期嗜酒者。

筛查方法：可以使用B超和甲胎蛋白筛查，进一步明确诊断可做CT或磁共振检查。高危人群半年查一次，正常人群可一年查一次。如果出现食欲不振、恶心、腹胀、上腹部不适等，应尽快去医院检查就诊。

5、食管癌

高危人群：40岁以上，有食管癌家族史、长期吃烫食或腌制食品者。

筛查方法：最好每年做一次胃镜检查食管情况。如果发现异常，可以取样活检，进行病理检查。如果胃镜检查发现中重度不典型增生应特别注意。

北碚区疾病预防控制中心 提供

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

食品安全科普小知识

一、食品安全小常识

①购买食物时，注意食品包装有无生产厂家、生产日期，是否过保质期，食品原料、营养成分是否标明，不能购买三无产品。

②打开食品包装，检查食品是否具有它应有的感官性状。不能食用腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者其他感官性状异常的食品。

③注意个人卫生，饭前便后洗手，自己的餐具洗净消毒，不用不洁容器盛装食品，不乱扔垃圾，防止苍蝇滋生。

④少吃油炸、油煎食品。

二、食品安全五要素

①保持清洁，勤洗手，餐具、厨具、厨房环境要清洁。

②生熟分开：生熟食物要分开，加工食物的厨具、容器要生熟分开。

③食物要彻底煮熟烧透：烹调要煮熟、烧透，再次食用要彻底加热。

④在安全的温度下保存食物：食物冷却后再放冰

箱存放，生肉类不要反复冻融，定期清理冰箱，不买、不吃超过保质期的食品。

⑤使用安全的水和食物原料：选择新鲜的蔬菜水果，使用安全的水，不用未经处理的水。

三、饮食习惯注意事项

①建议多食用清淡营养类食品，不食或少食烧烤、麻辣烫等食品。

②多食富含膳食纤维、维生素的新鲜蔬菜、水果，食用瓜果前应充分清洗，建议尽量去皮后食用。

③饭菜要注意烧熟煮透，同时减少冰冷食物的摄入。

④老年人、儿童及低免疫力人群应控制生冷食物的摄入，建议主动、及时、适量饮水。

⑤老年人在食物选择上宜丰富、清淡，食物多样化。

⑥儿童青少年需注意饮食均衡，营养充足。

⑦高温作业人员由于大量出汗，应及时补充水和无机盐，并适量增加鱼内蛋奶等优质蛋白质和富含钾、维生素的果蔬摄入。

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办