

夕阳境界

保持年轻态 争当乐活老人

老年习作

老年人应建立积极的老龄观,争当乐活老人,具体要做好以下两方面。

淡化“老年”标签 突破心理限定

生活中,有一些关于老年的刻板说法,比如“人到七十古来稀”“人老皮松,干啥也不中”……实际上,现在很多六七十岁的人,无论精力、体态和样貌,看起来并不显老。所以,老年朋友不要再用这些说法来催眠自己,否则就会不知不觉地过度强化“老年”的标签,夸大自己的衰老,放弃对新生活、新事物的好奇和参与。

老年人要警惕这种心理上的自我设限。头脑中若没有了那样的自我限

定,人生就会自由很多。一些积极乐观的老年人,七八十岁依然会保持年轻的心态,他们会去环游世界,会穿着时尚地走上T台……忘记了年龄,也就忘记了衰老。

子女也不必过于强调父母的年龄,不必刻意让父母什么也不干,让父母做一些力所能及的事情有利于他们的身心健康,这样的相处模式也会淡化父母年老的感觉。

改变固执性格 拥抱现代文明

随着年龄的增长,有些老年人会变得固执守旧、难以被说服。他们明知一些新生事物很好,却不愿意去体验,

习惯于已有的生活方式,习惯于舒适区的简单、熟悉和安全,不愿离开。固执意味着拒绝改变、拒绝尝试、墨守成规、自我封闭。固执守旧会隔离老年人与这个世界的文明与美好。

老年人对自己的固执要有所警惕,并尝试改变。例如,有一个老人,曾经不敢使用智能手机,后来在孩子们的帮助下,终于可以熟练操作了。现在的他不仅可以上网买菜购物,还可以在网上追剧消遣。老人尝到甜头后,便感叹科技文明给现代人带来的方便。

除此之外,有些健康的行为也要建立并强化。

养成阅读习惯。大脑和肌肉一样,也有用进废退的特点。老年人要多阅

读、勤记忆、常用脑,这样不仅会延缓衰老的进程,还有助于睡眠,丰富精神世界。

保持社会交往。人是社会性动物,原本就有归属的需要,有与他人交流互动的需要。老年人可以积极参加社区活动,和朋友聊天、下棋、晒太阳等。这样不仅能排解孤独,还能得到他人的理解和支持。如果遇到想不开的事情,别人的一句话就可能让自己茅塞顿开。

多做户外运动。选择合适的锻炼方式,如散步、太极、健身气功等,量力而行。运动可以促进血液循环,增强肌肉力量,改善情绪和睡眠,对老年人的身心健康都很有好处。

来源:健康中国

美哟!
喃喃嗒嗒的巴山夜雨,
你滴翠了田野的禾苗,
你滴醉了黛湖上迷人的涟漪。
常言道:春雨贵如油哟!
多好!
多好!
夜雨哟!
你唤醒了粉红的桃花挂满枝头,
你催促着冰清玉洁的李花、梨花敞
开胸怀迎接你那贵如油的春雨。
喃喃嗒嗒的巴山夜雨哟!
难道这真是李商隐老先生挥毫洒
下的甘露吗?
这!
这怎能不让我由衷地爱你你敬佩
你,
不是吗!
你唤来了翠鸟在葱茏的嫩竹间鸣
唱着春天的金曲,
你让淙淙小溪里的小蝌蚪欢快地
跳进音乐家的曲谱里,
你迎来了农家汉子驾驶着播种机
辛勤地忙碌于广阔的田野间,
你催促着姑娘如玉般的巧手在鲜
嫩的茶树尖上奏响动听的乐曲。
我爱你哟!!
爱你!
可贵的巴山夜雨哟!
巴山夜雨!

美哟! 可贵的巴山夜雨

李启智

教你一招

做好这几件事 健健康康老得慢一点

虽然没有人能青春永驻,但却可以自己老得慢一点。人体衰老也有时间表,如果能及早预防衰老,那你就看着比别人年轻。

1. 预防肺部衰老——及时戒烟

烟草是导致肺部疾病的主要凶手,不仅是主动吸烟者,长期吸“二手烟”“三手烟”的被动吸烟者,肺部疾病的发生率也更高。东南大学附属中大医院呼吸科主任医师朱晓莉2016年在健康时报刊文介绍,长期吸“二手烟”者,患慢阻肺的风险会增加48%。

延缓肺部衰老,最重要的方法之一就是戒烟。只要戒烟,身体就可以获益,且戒烟越早,身体获益越大。

2. 预防骨骼衰老——补钙和维D

骨质疏松症的发生与基础骨量积累和年龄增大后骨量流失密切相关。如果年轻时能积累好骨量基础,年长时少流失一些,骨头自然就牢固一些。北京大学人民医院创伤骨科主

任医师徐海林2020年在健康时报刊文指出,保骨量离不开补钙和维生素D。

尤其是女性在绝经之后,雌激素分泌减少,容易骨质疏松,此时,应当在医生的指导下适当地服用维生素D和补钙的药物,以保持正常骨量。

3. 预防肌肉衰老——适量运动

肌肉遵循“用进废退”原则,因此,长时间不运动、久坐久卧,会出现肌肉流失、萎缩、功能退化,这也是年轻人肌肉不足的主要原因。

保持肌肉不流失,首先要适当运动,进行有氧运动加抗阻训练,如哑铃、拉力带等力量训练,但一定要量力而行,避免受伤。同时调整饮食,保证充足的优质蛋白的摄入。

4. 预防大脑衰老——勤用大脑

感觉大脑反应越来越慢?记忆力越来越差?学习新知识的能力也在下降?可能是大脑衰老了!所谓大脑衰

老,其实和我们生活压力大、长期熬夜、晚睡、大脑疲劳等亚健康问题有关。

大脑是一个用进废退的器官,经常用脑会使脑血管多处呈扩张状态,脑组织有足够的血液、营养供给,从而为延缓大脑衰老提供物质基础。

5. 预防皮肤衰老——做好防晒

中国医学科学院整形外科医院皮肤科主任医师王宝玺2018年在健康时报刊文指出,要想让你的皮肤老化得慢一点,秘诀就是——避光防晒。

皮肤老化过程中,光老化是引起皮肤老化最重要的原因。阳光直晒不但会让人变黑,还会加速皮肤水分流失和皮肤老化,加重雀斑,还可能滋生皱纹。如果户外活动较少,通常都待在室内,夏天也依然要每天擦防晒霜;如果你的户外活动较多,最好是一年四季都擦防晒霜,一般情况下选择SPF20~30的防晒霜,条件允许的话每

2小时擦一次;如果去海边要选择SPF50以上的防晒霜,出门最好戴上帽子、墨镜等。

6. 预防肝脏衰老——健康体重

常言道:肥胖催人老。这并不是毫无依据。

2014年,研究人员首次发现,肥胖可以加速个体机体肝脏的老化速度,相关研究成果刊登在《美国国家科学院院报》上。研究发现,体重指数(BMI)每增加10,肝脏的表现遗传年龄就会增加3.3年。比如,一位身高1.65米、体重为63.5公斤的女性BMI为23.3,另一位与她身高相同,但体重为90.7公斤的女性BMI为33.3,后者的肝脏就会比前者的肝脏衰老超过3年。

最后,衰老并不可怕,生老病死是每一个人都会经历的过程,真的想防衰老或者延缓衰老,还是要做更多有益身体的事情。

来源:健康时报

危险! 使用这种灯或造成视力损伤

如今,很多人在拍照、拍视频、做直播时,为了追求美感,纷纷配置了网络上流行的氛围灯。你知道吗?氛围灯可不能随便用!

近日,有自媒体博主发文表示,自己因使用氛围灯导致眼底损伤,造成黄斑出血,视力严重下降。

氛围灯为什么会致黄斑病变?还有哪些习惯会造成视力损伤?该如何预防?为了你的眼健康,这些知识一定要好好了解!

什么是视网膜黄斑病变

黄斑并不是一个疾病的名称,而是视网

膜上一个重要的生理结构。黄斑上有密集的感受细胞,是人眼形成中心视力最重要的区域,也是视觉最敏感的区域。视网膜的结构十分精细,功能也十分复杂,特别是黄斑区,因为该区有较大的脉络膜血流量以及特殊的生理活动,极易受到各种因素的影响而发生病变,统称为“黄斑病变”。

黄斑病变虽然并不是一种癌症,但各种各样的黄斑病变大多数会破坏视网膜黄斑区的神经组织以及感光细胞,从而引起永久性的视力下降。也正是由于许多黄斑病变会引起严重的视功能损害,并且难以治愈,有些人会将它和癌症联系起来,将视网膜黄斑

病变称为“眼睛的癌症”。

氛围灯使用不当会导致黄斑病变

氛围灯是LED灯的一种,可以根据自身需求来控制灯的亮度、颜色等变化。光强很大的氛围灯含有大量高能短波蓝光,能够透过晶状体直达视网膜,持续长时间接触会使视网膜产生自由基,这些自由基会诱导视网膜色素上皮细胞凋亡,对视网膜造成永久性的损伤。

除了对眼部的损害,高能短波蓝光还会抑制褪黑色素的分泌,从而干扰人正常的生

物节律,影响情绪、睡眠、注意力等,甚至会引起来代谢紊乱,加大患心血管疾病、糖尿病等疾病的风险。

除了氛围灯,荧光灯、台灯、闪光灯等也是日常生活中十分常见的LED灯。与氛围灯不同的是,日常照明的灯具一般不会有过高的光强,只要避免长时间直视光源表面,符合国家标准的天灯、日光灯等对视网膜的损伤是可以忽略不计的。闪光灯虽然强度高,但持续的时间很短,只有当LED灯达到一定的照射强度并且持续一定的照射时间时,才有可能对视网膜造成损害。

据科普中国

奔跑在健康的路上

时下,越来越多的人喜欢用跑步的方式来缓解压力,释放活力。跑步已成为一种非常受欢迎的休闲运动方式。

安全跑步的几点建议

跑步对健康益处大

跑步益处多多,可提高人的整体健康水平。

跑步可以预防疾病。每天至少跑步10分钟可以显著降低患心血管疾病的风险。对于女性来说,跑步有助于降低患乳腺癌和卒中的风险。跑步还可以改善关节和背部健康。一项对675名跑步运动员的研究发现,他们的关节炎发病率低于其他人,且随着年龄增长,跑得越久,背部出现健康问题的概率越低。

跑步是一项有氧运动,会使心率加快、身体出汗,而这些改变都可以增加海马体的大小,海马体是大脑中负责记忆和学习的部分。如果你发现记忆力有减退的趋势,赶紧跑起来。

跑步对于保持身材以及减肥也很有帮助。跑步半小时可以燃烧300至700卡路里,具体数值取决于你的体形和速度。

除此之外,跑步还能缓解压力、改善睡眠质量、增强自信。

下面这些关于健康、安全跑步的建议,跑友们要牢记。

第一,根据身体状况制定适合自己的跑步计划,选择跑步路线、跑步方式,确定跑步距离。

第二,跑步前要做好充分的热身,跑前1小时避免进食,跑步过程中注意补充水分。

第三,户外跑步时,最好随身携带手机等通讯设备,选择光线充足、人员相对较多的路线,避免危险和偏僻的区域。

第四,使用耳机时要调低音量,对周围环境保持警惕。

第五,如在清晨或夜间跑步,最好佩戴反光安全装备,例如头灯、腿带、臂带、安全灯和闪光的帽子等。

第六,跑步前,要告知家人去哪里跑,多久回来。如果在跑步过程中受伤,应立即停下来,并根据受伤程度考虑寻求医疗救治。

来源:健康中国

健康警示语及口号

合理膳食倡三减、良好习惯促三健
兴新食尚 推行分餐 预防疾病 减少浪费
健康中国·营养先行
合理膳食·全民营养新时代
合理膳食·免疫基石
我运动,我健康,我快乐
抵御新冠,万步健身,免疫力就是最好的抗“病毒”药物;去健走,去坚持。
日行万步,健康常驻!
幸福的人儿走起来,健康的步子迈出来。
春夏秋冬去健走,身心健康更长久。
健走,每一步都是进步。
砣砣健走人人夸,健康美丽你我他。
心宽体健走人间,不是神仙胜神仙。
悦心情,享健康,健走生活,你值得迈步。
昔有子游弦歌绕梁,今有健走斗志昂扬。
日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子。
成年人的BMI需保持在18.5—23.9之间(BMI=体重(公斤)/身高(米)的平方)
饮食应清淡少盐少油,做到食用油<25—30g/天/人,盐<6g/天/人
好营养,好牙齿,好健康

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

经常觉得眼睛累 教你5招缓解视疲劳

如果问现代人哪个器官最累?估计很多人的回答是:眼睛。长期伏案工作、学习,娱乐时间也是“吃鸡”“王者”,一天之中除了睡眠,面对时间最长的是电子屏幕。目之所及,最远2米,所以许多人出现视疲劳的症状。

视疲劳感是一种身体给大脑发出的警报信号,视疲劳便是来自眼睛的警报,不仅自己会觉得不适,也有潜在的健康风险。

视疲劳不是一种独立的眼病,而是一组由特定原因引起的“症候群”。常见的症状有:眼皮沉重、眼刺痛、眼胀痛、视物模糊、畏光、流泪、复视(两眼看到一物体感觉为两个物)、眼睛充血、眼睛干涩、精神萎靡……

如何缓解视疲劳?是不是

休息就够了呢?答案是:不一定。郑州爱尔眼科医院干眼诊疗门诊主任韩红琳表示,保证充足休息时间是基础,同时也要提升眼睛的抗疲劳能力,有必要的还需要排查相关的眼病因素。具体有下面五招:

1. 劳逸结合,控制近距离用眼时间。

大多数人的视疲劳其实休息休息就好了,日常工作学习中我们可以保持用眼40分钟休息10分钟的节奏,以确保眼睛得到充分的休息;

2. 常去户外,增加远距离用眼时间。

一天的忙碌过后,出门散步,眺望远方,既是一件轻松惬意的事,又能让我们的眼睛得到放松,从紧张的疲劳状态中摆脱出来;

3. 调整光线,保证光环境条件适宜。

光线过亮或过暗,光

源闪烁等光环境不利因素都可能给用眼带来额外的负担,引起视疲劳。因此日常用眼最好在亮度适中、光源稳定、分布均匀的环境中进行;

4. 毛巾热敷,促进眼周围血液流动。早晚用热毛巾热敷眼睛,坚持一周以上,既有助于促进眼周围血液流动,加速眼睛疲劳恢复,还能促进泪液分泌,缓解眼睛干涩症状;

5. 眼科检查,排查多种眼健康因素。经常视疲劳也可能是由一些眼病引起的,如果尝试了以上几个方法仍然得不到缓解,可能就得考虑去医院检查一下了。此外,近视的朋友所佩戴的眼镜与其实际度数不符,也会加重用眼负担,引起视疲劳,通过检查监测自己的度数变化也是相当有必要的。

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办