

## 教你一招

## 老年养生 “柔”字为先

## 百科知识

预防身高“缩水”  
建议做好这四点

传统医学认为，老年人养生要首重“柔”字，从性情、饮食、穿衣、行动多方面进行调整，有助于延年益寿。

性情要柔顺。人为万物之灵，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊本是人的精神意识对外界事物变化的反应，但如果这些情绪过于强烈、持久的话，就会引起人体气血和脏腑功能失调，招致疾病。《黄帝内经》所说的“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”，就是过度的情志活动损伤内脏的例子。另有“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”的记载，表明过度的情志活动会扰乱人体气血的正常运

行。老年人要养成柔顺的性情，学会和自己的各种不良情绪和解，避免过度的情志活动耗伤脏腑气血。

饮食要柔和。中医认为，“胃气”最能体现人体的健康情况。胃气泛指胃肠主导的消化能力，呵护胃气，就要保证饮食柔和，具体要做到以下几个方面：一是食物质地柔软。老年人牙齿松动，无法细细地咀嚼食物，再加上消化能力减退，不能有效地消化食物，容易导致过硬、颗粒过大、过难消化的食物消耗胃气。二是食物在温度和寒凉特性上柔和。老年人不要吃过于冰凉、滚烫、辛辣刺激的食物，以防胃部血管过度收缩或舒张。同时，要

尽可能地控制性味上过热或过热的食物摄入，如性寒凉的柿子，性热的桂圆。三是食物味道应清淡，少吃过于油腻、黏腻难消化的食物。比如油条、麻团、粽子、粘豆包，偶尔吃点没问题，但一次不能太多。

穿衣要柔美。老年人即使不再如年轻时那么帅气、漂亮，穿衣打扮也不应凑合，精心修饰打理的外貌和整洁的服饰会让人产生自我肯定，有助于心理健康。老年人选择着装时，除美观得体外，还应尽量兼顾宽松、柔软、舒适，避免因衣物束缚而影响血液循环，给健康带来危害。

行动要柔缓。老年人的心肺功能和关节灵活性较年轻时有一定程

度的下降，骤然活动既容易给心脏造成负担，又容易导致骨关节猝然受力，引发骨折、肌肉肌腱撕裂、软组织损伤等问题。故老年人在行动上要学会“慢半拍”，动作要柔缓，切忌风风火火。此外，老年人在身体条件允许的情况下，要进行适度锻炼。中医历来有“导气令和，引体令柔”的说法，注重以柔和的导引功法强身健体。八段锦、太极拳等功法动作柔和、缓慢，练习起来较为容易，同时因大多数肢体动作不越过人体中线，也不涉及复杂的重心转移，能在保障安全的前提下供老年人强身。

来源：生命时报

衰老，是每个人的必经之路。

人老了后，最直观的变化，除了头发变白，皱纹变多外，其它地方也在悄悄地发生着变化。比如身高，年轻时挺拔显高，上了年纪后，身高就“缩水”了。这是为什么呢？又该如何避免呢？一起了解一下。

## 身高“缩水”的原因

人的身高主要由3个关键部位组成，分别为：头骨、脊柱和下肢长骨。

其中，能发生变化的主要是脊柱长度和下肢长度，成年后，下肢长度基本上就定型了，不怎么容易发生变化。

处于动态变化的主要是脊柱，脊柱一般由颈椎(7节)、胸椎(12节)、腰椎(5节)以及骶尾椎(共6节)构成。

椎体和椎体之间由椎间盘连接，椎间盘由弹性纤维构成，可以压缩，在承重情况下会压缩，压力释放后能恢复原状。

年轻时，椎间盘是富有弹性和水分的。随着年龄增长，椎间盘会逐渐老化，失去水分和弹性，从而影响着椎间盘的厚度，身高也会随之受影响而“缩水”。

除此之外，骨质疏松也是导致身高变矮的原因之一。人过40岁，体内钙质开始流失，尤其是更年期的女性，由于体内雌激素日渐减少，吸收钙的能力减弱，钙的流失更为显著。

随着钙的流失，骨质的密度越来越疏，骨强度就越来越弱，久而久之，脊骨变脆，于是出现弯腰驼背的情况，个子也就变矮了。

## 预防身高“缩水”注意这几点

## 1、注意补钙

饮食中注意增加一些含钙的食物，如牛奶、鱼类、虾、豆制品和含钙的蔬菜等。或根据医嘱，适当服用钙片，经常晒太阳，以促进钙的吸收。

## 2、女性适当补充雌激素

对女性来说，雌激素是防止骨质疏松的重要因素。在停经后的几年内，如果同时服用低剂量的雌激素和孕激素，可大大减缓骨质疏松的发生，但应在医生的指导下进行。

## 3、适当运动锻炼

经常参加体育锻炼的人，不容易出现骨质疏松。在重力负荷姿势下进行的运动，如骑自行车、慢跑、散步等，可以促进新骨的形成。

## 4、戒烟戒酒

长期抽烟喝酒，会加快骨头损伤的速度，导致骨质疏松。

来源：家庭医生

## 心理健康

## 老人做事爱“赶早”

## 专家提醒：找准生活节奏更有益身心健康

“慢条斯理，悠然闲适”是人们对老年生活的普遍印象，但事实上，许多老人都有着近乎严苛的时间观，凡事喜欢“赶早”，急于完成各种活动和任务：去买菜，超市还没营业就在门口等候；去医院、银行，即便已经约好时间，也要“打提前战”，早早到现场等待。

中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任李娟分析，这背后有多重原因：老人的丧失感和不安全感导致他们心态上的转变，大脑功能衰退可能导致老人时间规划能力减弱，社会变迁和生活节奏变化也在一定

程度上影响着老人的时间观。

由于担忧各种未知情况的发生，老人可能过分放大失误的可能性，为此总是追求完美，不愿意放松自己，持续处于精神高度紧张的状态，甚至坐立不安、极度慌张。李娟提醒，这些可能是焦虑症、强迫症的外在表现，需要加以重视，及时寻求心理医生的帮助。

相比于永远走在赶时间的路上，放下顾虑，找准生活节奏更有益身心健康。对此，李娟给出以下几点建议。

心态上正视衰老，不过早“服老”。老人不应把“老了”挂在嘴边，也

不能从心底里认为“老了就不行了”。“哈佛大学有一项经典研究，就是把老人置于他们40岁左右的生活场景中，一周后，有些坐着轮椅、状态非常差的老人，居然变得活力满满。”李娟介绍，这说明心态转变能有效“逆转”生理时钟，帮助老人恢复自信，更从容地面对时间。

生活中主动作为，延缓机能退化。“大脑认知功能衰退，对时间的认知和把控能力减弱是正常的衰老现象，但可以通过努力来延缓。”李娟建议，老人日常可以多读书看报，主动参与社交活动，提升大脑活跃度和安

排事务的能力。同时，勤做运动、规律饮食、保障睡眠，以健康的生活方式延缓生理机能衰退，重握时间主导权。

家庭社会给予理解，营造宽松环境。“科学技术发展日新月异，老人担心与社会脱节，便习惯‘抢时间’以留足应对空间。”李娟认为，这种情况下，整个社会尤其是周围的亲友，应理解老人对效率和时间管理的重视，尊重他们对提早完成目标的追求和执着，主动适应其需求和节奏，以宽松的氛围减轻他们对时间的过度关注。

来源：生命时报

春日尝鲜需谨慎  
这5种野菜千万别吃

春季万物复苏，很多野菜纷纷“冒出了头”。吃腻了家常菜，你是不是也喜欢在春季尝尝各种鲜嫩的野菜？在这里提醒大家，野菜虽好，千万别乱吃。

## 这5种野菜千万不要吃

## 1. 容易发生误认的野菜不要吃

许多野菜本身就是药用植物，比如蒲公英、鱼腥草、马齿苋等。也有些野菜与有毒植物很像，容易误采误食而中毒，严重的还会危及生命。因此，对不熟悉的野菜，不要采摘，不要吃，避免出现中毒等意外情况。

## 2. 受污染的野菜不要吃

野菜虽好，但是也要科学采摘，特别要留意野菜的生长环境。路边生长的野菜容易受到污染，垃圾地上、不干净的路边的野菜不要采。

## 3. 久放的野菜不要吃

久放的野菜不但不新鲜，营养成分也会减少，味道会很差。

## 4. 不要把野菜当主菜吃

野菜可以偶尔尝尝鲜，改善口味，但不宜天天吃，吃太多，更不能当主菜吃。例如，长期大量食用蒲公英可能导致胃肠道反应，包括腹泻、恶心和呕吐。

## 5. 过敏体质的人不要吃

荠菜、香椿、马齿苋等野菜都是光敏性食物，食用后会增加人体对紫外线的吸收，吃完后晒太阳极易诱发日光性皮炎，过敏体质的人更容易中招。因此，此类人群应慎食野菜，尤其是外出旅游时或在日光下工作前最好不要吃。

即使没有明显光敏感的人，也要注意其食用量，并在食用后尽量避免阳光直射，或直接将之安排在晚餐时食用，吃完后多喝水，以加速身体排泄。如果你不确定自己是否为过敏体质，最好在食用前咨询医生。

## 这4种野菜值得吃

## 荠菜

100克荠菜的维生素C含量，相当于200克猕猴桃的维生素C含量。

100克荠菜的维生素K含量，相当于1

千克芹菜的维生素K含量。

100克荠菜的钾含量，相当于300克香蕉的钾含量。

100克荠菜的胡萝卜素含量，相当于120克胡萝卜的胡萝卜素含量。

100克荠菜的叶酸含量，相当于600克生菜的叶酸含量。

## 香椿

100克香椿的锌含量，相当于1千克苹果的锌含量。

根据《中国食物成分表(第6版)》的数据，香椿的营养优势是富含维生素C，含量高达40毫克/100克，这个含量比蔬菜中的油菜、鸡毛菜、芥菜、紫甘蓝、菜花高，也比水果中的橙子、橘子、柚子高。

## 蒲公英

100克蒲公英的维生素A含量，相当于180克胡萝卜的维生素A含量。

100克蒲公英的维生素B2含量，相当于800克大白菜的维生素B2含量。

100克蒲公英的烟酰胺含量，相当于300克番茄的烟酰胺含量。

100克蒲公英的钾含量，相当于130克香蕉的钾含量。

100克蒲公英的钙含量，相当于200克油菜/牛奶的钙含量。

## 苦菜

100克苦菜的维生素A含量，相当于1300克胡萝卜的维生素A含量。

100克苦菜的镁含量，相当于400克猕猴桃的镁含量。

100克苦菜的钙含量，相当于200克油菜/牛奶的钙含量。

100克苦菜的铁含量，相当于220克菠菜的铁含量。



需要注意的是，野菜的营养价值虽然高，但摄入量应适中，过量食用可能带来不利影响。

## 正确烹饪野菜

野菜的烹饪要注重保持它的野味，吃野菜前首先需要浸泡、焯水等，从而减少其中可能含有的毒素。比如草酸，草酸会跟钙结合，形成草酸钙，容易形成结石。

野菜富含维生类营养物质，所以烹饪野菜一般采取急火快炒或者开水焯烫的方法，这样可以最大程度地保留其营养成分，减少营养流失。野菜洗切和下锅烹饪的时间不宜过长，以免造成维生素和无机盐的损失。

在烹饪方式上，野菜可以凉拌、清炒、炖菜、焗汤，也比较推荐做成饺子、包子等主食，荤素搭配，营养也更加全面。

来源：CCTV生活圈微信公众号

## 温馨提示

## 尊敬的客户：

为践行“你用电、我用心”的服务宗旨，进一步提升优质服务水平，国网北碚供电公司将于2024年3月起开展系统数据清理工作，对相关业务进行归档。

若您在我公司有已销户账户，但因故未及时办理尾余电费退费，请于2024年3月31日前到我公司营业厅办理退费业务。

在此我们温馨提醒，您办理退费需要携带的业务资料包括：

## 单位客户退预存电费手续

(1)填写退费申请书一式两份。(加盖公章)

(2)提供缴费户号、营业执照复印件或组织机构代码复印件、法人身份证复印件及银行账户，如有委托代理人，需提供委托书和委托人的身份证复印件。(加盖公章)

## 个人客户退预存电费手续

(1)填写退费申请书一式两份。

(2)提供缴费户号、与缴费户名一致的身份证复印件及银行账户，如有委托代理人，需提供委托书和委托人的身份证复印件。

您可到北碚供电公司所属营业厅或拨打咨询电话(68361809)查询账户尾余电费明细，并尽快办理退费业务。

附：北碚供电公司所属营业厅联系方式

国网重庆市电力公司北碚供电分公司  
2024年3月18日

## 北碚供电公司所属营业厅联系方式

序号	营业厅名称	联系方式
1	北碚城南营业厅	68361809
2	水土营业厅	68310547
3	偏岩营业厅	68311612
4	蔡家营业厅	68318839

## 拍卖公告

我司受北碚消防救援支队委托于2024年3月29日10点在政信云九九平台(zhengxinyun99.com)拍卖两台报废消防救援车，报名条件、展示地点等详见政信云九九平台，联系电话4008726006。

重庆智玺数字科技有限公司  
2024年3月21日

远离“小眼镜”  
把好健康饮食关很重要

据国家疾控局监测数据显示，2022年，我国儿童青少年总体近视率为51.9%，较2021年下降0.7个百分点。

大多数家长都了解近视是由遗传、环境、不良用眼习惯等引起的。其实，日常饮食中的某些食物或营养素，也和儿童青少年的视力有密切关系。

“甜蜜”会给视力带来负担。含糖饮料、蛋糕、甜点、糖果等是儿童青少年喜欢的食物。但常吃这些含糖较高的食物，不仅会导致儿童肥胖，还容易引发或加重近视。儿童青少年少吃糖，可以起到预防或控制近视的作用。

## 多吃蔬菜水果眼睛更明亮

新鲜蔬菜水果中富含多种有益视力健康的植物化合物，如羽衣甘蓝、菠菜、西兰花、生菜、豌豆等绿叶蔬菜中的叶黄素，黑枸杞、蓝莓、黑加仑等深色植物中的花青素，藏红花、栀子等植物中的藏红花素。这些植物化合物能减缓眼轴的延长、抑制屈光度数的增加，从而缓解儿童青少年近视的发生发展。

## 健康脂肪也能保护视力健康

脂肪也分好坏。其中，部分植物油(如豆油和菜籽油)、新鲜的深海鱼和鱼油中富含的Omega-3多不饱和脂肪酸就是健康脂肪的代表，被称作“脑黄金”。它不但有益于大脑的发育，也是视网膜的重要组成部分，对眼健康具有重要作用。因此，为了保护视力健康，儿童青少年应多吃深海鱼类等食物。

来源：国家疾控局