

日本提出将“老年人”定义再次修改为 75 岁 新老老年阶段 几道坎要格外留意

日本老年学会最新发布的数据显示,老年人的活动力及智力有逐年增高的趋势。相比10年前,现在的老人普遍要年轻5-10岁。日本国民无需照顾的“健康寿命”,男性平均为71.19岁,女性为74.21岁。该学会因此建议,将75岁以上定义为“老年人”,90岁以上称为“高龄老人”。在日本,健康寿命的提高让很多老人退而不休,积极回归社会,从事司机、教师、服务员等力所能及的工作。在韩国,老人开设的杂货店、洗浴店、咖啡馆随处可见。欧美老人也将晚年生活当成成人

生“第二春”,参加各类文体活动,比如骑车漫游城市、去各地旅游。目前,我国人均预期寿命已达76.34岁,北京更是接近82岁。越来越多的老人能在享受健康长寿的同时,重新投身社会活动。在志愿活动、交通协管、社区服务中都能见到老人的身影。未来老年人的能量和价值将得到极大释放。

三大难关要攻破

以色列学者最新研究发现,70-79岁的老人平均每月遭遇两次健康问题。在跨入“新老老年”阶段时,有几道坎要格外留意。

迈过80难度大。70岁前,老人处于“相对年轻”的状态,思维敏捷,腿脚利索,还能买菜、做家务、参加聚会等。进入古稀之年,体能大幅下降,神智、精神、视觉、步态、平衡等功能下降。各类诱发老人患病、死亡的风险因素增加,比如反应变慢、骨质疏松、平衡能力失调等。

鳏寡孤独心情差。70-79岁的老人,心理状态变化很大,对负面事件的承受能力降低。很多高龄老人与子女聚少离多,常年独居,远离主流群体,容易被边缘

化。若不幸遭遇老年丧偶、丧子、身患重病等,更会加重孤独、抑郁等,让病情加重或突发意外,甚至造成死亡。

无疾而终难实现。目前北京居民期望寿命已达81岁,但18岁年龄组的健康期望寿命只有58.17岁。这意味着,这些年轻人到58岁后,有可能会疾病缠身。目前老年人面临三重疾病困扰:中年期遗留的慢病,比如糖尿病、高血压;老年期特有的疾病,如阿尔茨海默病、白内障等;各年龄段都容易罹患的疾病,比如感冒、肺炎等。 据《生命时报》

寿星堂 柳公度的养生秘诀: 气海穴要保温



唐代书法家柳宗元的堂兄柳公度享年80岁,在那个平均年龄不过40岁的年代,算得上是高寿。《旧唐书》中记载:“公度善摄生,年八十余,步履轻便。或祈其术。曰:吾初无术……气海常温耳。”因此他的养生秘诀是:气海穴一定要保温。

“气海穴”位于脐下1.5寸的地方,与之相邻的“关元穴”,以及上面的肚脐“神阙穴”,和后背与肚脐位置对应的“命门穴”,是事关阳气的四大要穴,这些部位的保温,就是对人体阳气的维护。如果能保持阳气的充盛,人就会少生病,有活力。

“气海”“关元”“神阙”,都位于人体的腹部盆腔,从西医角度讲,这里是血管最丰富、血流最缓慢的地方,如果受寒,盆腔的血流会变得更加缓慢,不仅影响了盆腔内的器官功能,包括子宫卵巢和肠道肾脏,还会影响全身血液循环的畅通。据《北京晨报》



认为癌症是免疫力低下所导致,是与癌相关的最大误区。其实,免疫力不等于抗癌力,也不是越高越好。免疫力低容易引起细菌、病毒感染,但太高也是病。免疫反应太强烈,破坏力太

免疫力≠抗癌力! 免疫失调是致癌元凶

大,易出现红斑狼疮、类风湿等难治性的自身免疫性疾病和过敏等。

临床上,绝大多数癌症患者是发生在那些素来身体壮实、几乎很少生病(包括感冒)的人身上。相反,那些素来病恹恹的、动不动就感冒生病的反而会好些,这是众所周知的事实。它能够用免疫力低下解释吗?显然,这无法自圆其说。

癌症的发生、发展,只是与

免疫监视及清除功能密切相关,免疫系统中的其他部分,与一般疾病并无二致。严格意义上,是免疫失调,导致癌症的发生进程及其发展。不过,借助调整免疫来抗击癌症,人们还是寄以了极大希望,但现实问题是:这方面理论够美好,却没能经过科学实验的考验;虽然疗法众多,说得天花乱坠,但实际运用效果则令人失望,只能寄希望于进一步的突破。

据新华网

近日,一则有关“摸足背动脉就能感知身体血管有没有堵”的养生热文在网上广泛流传。

此文称,如果人们静止时能摸到足背的脉搏,当走路一段距离之后再摸,反而摸不到这个脉搏,就说明发生了轻度的动脉血管堵塞。血管堵了,足背动脉搏动消失。

专家表示,这个做法有一定

血管堵没堵 摸足背动脉测脉搏

的科学道理。人的脚掌密布了许多血管,在踝关节下方就有两条动脉经过:一条是足背动脉,另一条是胫后动脉。

足背动脉位于足背,它在踝关节前方,大脚趾与第二个脚趾之间的足背上,由于位置表

浅,其脉搏的搏动易于触摸。血管健康者将手指轻轻搭在足背动脉上面都能感觉到它“噗、噗、噗”的跳动。

有些人要是摸不到或是感觉脉搏跳动很慢,就说明血管不是太好,建议上医院做个血管检查。而且随着下肢动脉硬化病变发展,患者可以出现间歇性跛行、腿脚发凉、脚痛等典型症状。

据新华网

德国人均寿命达81岁 鱼、蒜、浆果、奶制品受青睐

世界卫生组织发布的《2016年世界卫生统计》报告显示,全球人均寿命71.4岁,德国人均寿命达81岁,虽不是全球最长寿命国家,但增速十分明显,这与他们的饮食有着密切关系。

德国人日常会严格控制油脂的摄入量,一般每天不超过一茶匙。冷榨的橄榄油和菜籽油是他们的最爱,亚麻籽油、南瓜籽油、核桃油和葡萄籽油也受到德国人的青睐。德国是水果消费大国,人均年消费各类水果约50千克。苹果和香蕉是他们的最爱,其次是葡萄、猕猴桃、柑橘和梨等。值得一提的是,德国人对草莓、覆盆子、桑葚、蓝莓等浆果情有独钟。近两年,德国人还开始兴起喝中国的绿茶,并进行了改良,做成水果绿茶。大蒜既可调味还能防病,被誉为“天然抗生素”。数据显示,

德国人吃大蒜的年消耗量在8000吨以上。大蒜中含的大蒜素能抑制人体内的炎症反应,并作为一种抗氧化剂,可减少自由基对人体细胞的损伤。德国人平均每人每年要喝掉约85公斤牛奶,奶油、奶酪等乳制品也非常受他们的青睐,就连做菜也爱放一些,不仅可以调味,还能让菜的营养更丰富。越来越多德国人开始爱上吃鱼,而且将每周五定为“吃鱼日”。鱼的品种也不少,有三文鱼、鳕鱼、剑鱼等,德国政府部门还把“吃鱼日”写入报告,要求民众每周吃1-2次鱼。

“简单的几个饮食习惯,大大改善了德国人的健康状况。”专家指出,尤其是德国重视从小养成健康的饮食习惯,不仅个人终身受益,国家也可以省下庞大的医疗支出。 据《生命时报》

三种茶 让老花眼更清亮

眼睛出现老花眼是人体的正常生理现象,但有人出现得晚,有人出现得早,和人体自身有关,但同时也和平时的保护有关。茶叶水中含有丰富的维生素A、维生素B1和胡萝卜素,这些维生素可以清心明目,缓解视力疲劳等。茶叶水中还含有防辐射物质,能减少电子辐射对眼睛的危害,保护视力。现在介绍三种功能明目茶,让你的老花眼清亮看世界。

决明子菊花茶

决明子又称草决明,属豆科,是一种中药,能够补肝明目,再配上能够清肝明目、解毒消炎的菊花茶一起冲泡,效果更佳。另外,加入的乌龙具有排毒、消除细胞中的活性氧分子、消除疲劳、抗衰老等功效。此茶

适用于经常看手机、电脑等电子产品的人。

红枣枸杞子茶

枸杞具有养肝补肾,清热明目的功效。而红枣含有大量维生素C、胡萝卜素,两者搭配有益眼睛,并能提高人体免疫力,保护肝脏。此外,加入适量黄芪对眼睛有保健作用。

枸杞子密蒙花茶

密蒙花可以清热泻火,养肝明目,退翳,用于目赤肿痛,多泪羞明,目生翳膜,肝虚目暗,视物昏花。搭配明目的枸杞可以预防视力下降,干眼症以及白内障等。另外,还能有效预防过高的电磁辐射对视觉系统造成的影响。

据凤凰网

“饭后百步走” 营养不能被吸收

俗话说“饭后百步走,活到九十九”,但从消化角度来说,这并不科学。人在进食后,胃部处于充盈状态,这时必须保证胃肠道有充足的血液供应,以进行初步消化。此时如果匆忙起身走路,势必会有一部分血液集中到运动系统去,延缓消化液的分泌,容易诱发功能性消化不良。散步应该在进食后20-30分钟进行,能促进胃肠蠕动,有助于胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收等,尤其适合平时活动较少、形体较胖或胃酸过多的老人。散步时要谨记“食饱不得急行”,饭后百步走宜缓行,同时应该多摆动手臂。

体质较差、患有胃下垂等病的老人,非但饭后不宜散步,就连一般的走动也应减少,以免加重胃的负担,建议平卧10分钟。此外,患有冠心病、心绞痛、贫血、低血压的人,饭后应该先按摩腹部,休息半小时以上再散步。

据《北京青年报》

男性“大长腿” 患直肠癌风险高

美国癌症研究协会一项研究表明,腿长男性比腿短罹患结直肠癌的风险高42%。与结直肠癌唯一相关的因素就是腿长,并且未发现的全身长度或躯干长度与患癌风险之间存在关联。

由于性别与身高有关,研究人员又分别对男性和女性做了分析研究。结果表明,腿最长(平均腿长为90厘米)的男性比腿最短(平均为79厘米)的男性患癌风险高91%;女性中,从统计数据上来看,腿长腿短的患癌风险没太大差别。研究人员认为,有两个推测可以解释身高与癌症风险的之间关联。一是个子高的人结肠较长(因而形成癌症的结肠表面积较大),所以患这种病的概率更高;另一个是,促使腿部骨骼生长的因素是结直肠癌形成的风险因素。 据《生命时报》

足三里保健 宜艾灸、按揉

常灸足三里穴能增强人体的免疫功能,减少疾病的发生。据记载,唐代药王孙思邈常用艾叶温灸足三里,享年101岁。足三里是人们生活中常用的保健穴,位于小腿前外侧,犊鼻下3寸,距胫骨前缘一横指,是“足阳明胃经”的主要穴位之一,是一个强壮身心的大穴。传统中医认为,按摩足三里具有调节机体免疫力,增强抗病能力、调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪的作用。

保健方法有:1.按揉,用拇指着力于足三里穴位之上,垂直用力,向下按压,按而揉之。其余四指握拳或张开,起支撑作用,以协同用力;2.艾灸:取中草药“艾”为燃料,将艾绒点燃,直接或间接温热感穿透肌肤入穴。 据《生命时报》