

健康小知识

老年人牙齿不好
怎么补营养

许多老年人咀嚼能力下降,平时应当将食物制作得细软一些。比如可以采取以下措施:

食材要切小、切碎,比如,肉类可以切成肉丝、剁成肉末,也可反复剁碎做成肉丸来吃,更容易咀嚼。把骨头、鱼刺尽量剔除之后再烹调,就像给小宝宝做辅食一样。

煮粥、煮饭时,烹调时间可以相对长一点,煮全谷杂粮时,可以先提前浸泡一下,多放一点水,煮得更软烂一些,可以用电压力锅来煮。

豆子、杂粮等需要用力咀嚼的食物,可以打成粉来吃,或者直接去超市买粉状产品来吃,比如糙米粉、红豆粉、芝麻粉等。如果咬不动水果或蔬菜,也可以用食品加工机打成浆状食用。如果吃不下生的,先蒸熟再加水打浆也可以。可以让老年人每天服用一粒复合营养素,以弥补烹调过度造成的维生素损失。

据《大河健康报》

治肾即治骨
预防老年性骨病

以中医学诊断,老年性骨关节退行病变及骨质疏松症为肾虚、气血不足,症型属“痹症”范畴。国医大师刘柏龄对“肾主骨”和“治肾亦即治骨”的理论做了深入研讨,认为保养肾的精气,是抵御病邪,防治骨病、骨折,延缓衰老的重要措施,并总结了以下一个经方——补肾壮骨羊髓汤:即淫羊藿25克,肉苁蓉20克,鹿角霜15克,熟地黄15克,鹿衔草15克,骨碎补15克,全当归15克,生黄芪20克,生牡蛎50克,川杜仲15克,鸡血藤15克,广陈皮15克,制黄精15克,炒白术15克。300毫升水煎取汁,日1剂,早晚分服。

据《大众卫生报》

五十岁后,休息也是一种养生

人人都说锻炼好,但国家级名中医徐再春老师却不这么看,他认为,40岁前必须运动锻炼,50岁前适当锻炼,60岁后不锻炼,多保养,多休息。健身不等于养生,徐老说,有些人年轻时不锻炼,老了拼命锻炼,违反自然规律,结果把身体弄垮了。

一位58岁的红斑狼疮女病人病情加重。徐老一问,原来这位女病人为了锻炼身体,每天要走路2小时,哪怕觉得腰痛、没力

气,晚上严重失眠也坚持走路,不走便浑身难受。还有些肝肾都已衰竭的病人,一边吃药一边还追求运动养生,这种逞能对身体有害无益。再看徐老,年轻时是体育好手,退休后每天上半天班,其余时间在家休息,但近5年来他却并没有吃过药,输过液。这是为什么呢?徐老说:“养生是为了健康地工作生活,但人体肯定会衰老,牙齿会掉,头发会白,皮肤会松弛,但这些都是自然现象。”

休息也是一种养生,北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系教授钮文异教你如何在休息中养生:

小憩20分钟,让心脏动起来

多项研究表明,小憩是减压神器,能提高灵敏度和工作效率,也更有利于心脏健康。

伸个懒腰,让肺动起来

伸懒腰能增加对心、肺的挤压,增加全身的供氧,还有利于全身肌肉的收缩和呼吸的加深。

简单运动,让身体动起来

拉拉筋、扭扭腰,或者深蹲、靠墙站立、高抬腿、俯卧撑都是比较简便易行的运动,还可以练一两组瑜伽或太极的动作,几分钟就能让身体充分放松。

晒太阳,让免疫力动起来

上午10点和下午4点是晒太阳的最佳时间,此时可以多晒晒背部、双腿和头顶,有助于钙的吸收、合成,还能提高免疫力。综合《杭州日报》、人民网

小区健身器材
老人要会挑着练

如今,健身器材成社区的标配,但这些健身器材并非都适合老人。

太空漫步器

太空漫步器阻力小,有的老人因协调性不好,控制不住动作,可能摔倒。此外,摆动幅度过大可能引起肌肉拉伤。

蹬力器

蹬力器主要用来锻炼下肢力量,由于器材角度固定,如果老人锻炼时膝关节屈伸动作不合理、下肢力线不当,会加重膝关节负担,引起髌骨软化。

健骑机

这项运动很适合经常伏案、颈肌和腰肌劳损的人。锻炼时,动作要和缓,不要用力过猛,否则可能引起肌肉拉伤或脊柱不适。据光明网

老人踢毽子 养护关节要做好

61岁的宋女士退休后,每天都到公园晨练,在这里碰到一群“毽友”,看到他们精神奕奕,充满活力,她也爱上了踢毽子,每天都要踢1个多小时。

毽子虽小,但极其锻炼体力。随着毽子的起落,起跳抬腿,前合后仰,整个过程会活动到腕、膝等各个关节,可增强肌肉的力量和相应关节的柔韧性。几个人合踢毽子又叫“走毽儿”,能给人带来欢笑,抑郁心情随着毽子一扫而光。

可是过了1年后,宋女士渐渐感到左膝关节疼痛,她以为坚持锻炼就会没事,不料疼痛发展成肿胀。更糟糕的是,宋女士发现左膝已经蹲不下去了,原来她长期踢毽子用来支撑的左腿,膝关节已发生严重的退行性病变。

由于踢毽子属剧烈对抗运动,因此,如果是踢毽子的高手,千万不要急着学高难度的花式。当掌握不了踢毽子技巧时,踢起来动作僵硬,容易扭伤或跌倒。人的脚远没有手那么灵巧,当毽子飞来时,双脚除了移动调整外,还要以一条腿击毽,另一条腿支撑住身体保持平衡,动作容易变形。同时,踢毽子时只用一只脚踢,另一条腿作为支撑,这会把身体重量都压在支撑腿的膝关节上。起踢一瞬间,向下的爆发力和扭腰带动的旋转力会给支撑腿的膝关节造成磨损,尤其是肥胖的人更容易弄伤关节。因此医生提醒,中老年人踢毽子要注意控制时间,运动强度以自我感到舒适为宜,一旦感到关节痛,就必须停止锻炼。据39健康网

按摩腹部助消化

中医学认为,按摩腹部可使胃肠等脏器的分泌功能活跃,从而加强对食物的消化、吸收和排泄,明显地改善大小肠的蠕动功能,防止和消除便秘,对中老年人尤其必要。睡觉前按摩腹部,还有助于入睡,防止失眠。

腹部按摩一般选择在夜间入睡前和起床前进行,先排空小便,洗净双手,然后静坐或静卧,排除一切杂念,意守丹田,取仰卧位,双膝屈曲,全身放松。左手按在腹部,手心对着肚脐,右手叠放在左手上。先按顺时针方向,绕脐揉腹36下,再逆时针方向按揉36下(时间充裕就多按摩一会儿,时间紧就少按摩一会儿,即使一次坚持按摩到100下也是可以的)。按揉时,用力要适度,精力集中,呼吸自然,按摩到腹部发热时,效果则更加明显。

据《文萃》

你为什么比别人老得快

吃得多,动得少,细胞也会老。同样的年龄,有人老太龙钟,有人精神矍铄,你为什么比别人老得快?这可能是遗传基因决定的。虽然遗传基因影响个体衰老速度,不健康的生活方式,同样会加速衰老。

科学研究表明,吃得少、轻断食也可以延缓衰老。吃得太饱会加重人的代谢负担,使一些有毒有害物体代谢不出去,加速人的衰老。维生素A、维生素C、维生素E被称为抗氧化的“铁三角”,要想延缓衰老,这三种维生

素必须保障。肉、蛋、奶中富含维生素A,新鲜的蔬菜水果富含维生素C,一小把坚果含有维生素E。而紫色食物蓝莓、葡萄、桑葚中的花青素,番茄中的番茄红素都能起到抗氧化的作用。

此外,久坐不动也可能是导

致衰老的原因之一。与久坐不动的人相比,坚持高强度身体活动的成年人具有9年生物学抗衰老优势;与坚持中度身体活动的人相比,这一优势为7年。为了延缓衰老,女性不妨每天进行30分钟慢跑(男性为40分钟),每周坚持5天。

人老心先老,心态加速衰老。老一个人显得比实际年龄小,并不全是皮肤、肌肉、身体状况良好,有时候更与眼神、举止表现出的精神状态有关。好心态正是让衰老减速的关键。北京大学心理与认知科学学院副教授张昕表示,要保持年轻,应该注重终

身学习,永远对新事物敞开怀抱的人,即使面容老去,也拥有一颗不老的心。

一个人的社会角色,也会影响其容貌。明星林志颖和郭德纲是同龄人,合影却像儿子和父亲。林志颖能保持“冻龄”,除了保养得当之外,他的社会角色——“专职男神”反过来也影响了他,因此从他神态举止里流露出来的全是小伙子的状态。

老年人不妨适量参加一些社会活动,培养广泛的兴趣爱好。比如书法、音乐、养花这类活动,不仅可陶冶情操,还能融洽并扩充交际圈。据《健康时报》

UGO
优购物

更高品质的视频购物

以居家生活用品为核心

致力于打造国内领先的电视购物频道

