

养生之道

# 健康生活方式延缓衰老

老年人要想安度晚年,健康的身体必不可少,那么,哪些生活方法可以让老人延缓衰老呢?

## 少吃红肉

研究者认为,由于过多吃红肉(猪肉、牛肉、羊肉),人们身体会吸收太多的铁,过量的铁会在体内产生自由基。自由基会加速衰老,增加患心脏病、癌症和老年痴呆的危险。妇女在绝经以前,能自然地防止铁过量,但绝经以后,铁过量的危险可能增加。专家建议,每天要少吃红肉。

## 爱护眼睛

从饮食或增补剂中得到丰富的ω-3脂肪酸,可以防止与衰老有关的黄斑变性。植物抗氧化剂,如绿叶菜中含有的黄体素和玉米黄质对眼睛都是有益的。如果经常服用一种补养药丸,可以预防黄斑变性的早期征象——极微的小疣沉着在视网膜上,从而减少25%的双目失明现象。这种药丸的成分是:维生素C500毫克,维生素E400单位,锌80毫克,胡萝卜素15毫克和铜2毫克。

## 做深呼吸

工作紧张,精神压力大,增加血流中的皮质醇和去甲肾上腺素的浓度,可引起血压升高、免疫功能低下,还会延缓创伤愈



合,促进动脉硬化,并使学习效率降低、记忆力减退、情绪波动。做深呼吸,是缓解精神紧张的较好选择,要在每天早晨和晚上进行,每次做2分钟。先用嘴强力呼出气体,产生“呼——”的声音,再用鼻子静静地呼吸计数到4,继而屏住呼吸数到7,然后带着“呼——”声数到8。重复上述操作3次以上。

## 远离噪声

噪声可损伤人内耳灵敏的听力毛细胞,因此,当你处于喧

闹的噪声环境时,应及时戴上耳塞。

## 睡得要香

睡眠障碍有引起高血压、心脏病、糖尿病甚至导致肥胖的危险。每个人对睡眠的需要不同,专家建议,当你卧床休息时,关上闹钟,看你到底需要多长时间的睡眠(很多人需要7~8小时)。当你入睡时,让配偶注意你是否打鼾,有没有呼吸暂停的现象。如果睡眠中每小时有5次以上的呼吸暂停,那就得注意,有引

起中风的危险。

## 融入社会

戴上玫瑰色眼镜步入老年,精神乐观、豁达,衣着大方、潇洒,使生命充满活力。统计表明,处世积极的老者比厌世消极的老人多活7年。如果你是情绪低落、郁郁寡欢的人,可要改变一下自己,走出家庭,融入社会,充实、美化自己,寻找快乐和幸福。

生活中有明确目标,热情、自信、奉献、幽默的人——健康长寿。(康健)

温馨提示

## 秋冬季老年人养生要会“戒”

秋冬季节,有些老年人容易出现困乏、疲惫、烦躁、易怒等现象,因此,须做到以下“四戒”:

**戒性情懒惰** 老年人在秋季应适当增加户外活动,如慢跑、散步、打拳、跳舞、做操等健身运动,也可多做些家务,不可久坐不动。

**戒过于疲劳** 要把锻炼、家务等各方面活动安排妥当,劳逸结合,这样才能使机体各组织器官得到适当的休息和调整。

**戒饱餐多食** 进入秋冬季节,人们食欲增加,但进食过饱会使能量摄取超标,体重增加,导致肥胖发生。肥胖还会造成高血糖、高血压、高甘油三酯、高胆固醇等“四高”症。

**戒遇事发怒** 老年人如果情绪大幅波动,会使各器官的正常生理功能受到干扰,容易诱发胃溃疡、高血压、冠心病等疾病。因此,当遇到不顺心的事时,应克制自己冷静处之。(静安)



## 秋冬季老人要预防冠心病

冬季是冠心病的高发季节,老年朋友一定要提防冠心病发作,以免发生猝死等严重后果。

### 注意忌烟限酒

冠心病患者不要抽烟,可以适当饮用葡萄酒,但每天不超过80毫升;最好在专科医生的指导下,对平时服用的治疗心脑血管病的药物做一些适当的调整;若外出旅行需随身携带硝酸甘油或亚硝酸异戊酯等抗心绞痛药物。

### 饮食要清淡

冠心病患者应多吃新鲜蔬菜、水果、黑木耳、豆制品,也可适当吃一些瘦肉、鱼类,尽量少吃过于油腻或高脂肪食物;在睡前半小时、半夜醒来及清晨起床后最好喝一杯开水。此外,冠心病患者要保持大便通畅,要养成每日一次定时排便的习惯。

### 心理要平衡

只有心理平衡才能生理平衡,各脏器功能正常,血流通畅,远离心梗的威胁。冠心病患者如果晚间入睡较晚,早晨不宜过早起床;中午要适当休息,以补充睡眠不足。(秋心)

## 老年人当防“电视腿病”



饭后不要马上看电视。进餐之后消化管和消化腺供血增多,去完成对食物的消化。这个时候若收看电视,大脑也需增加血液供应,向消化器官的供血必然减少,长期如此,将导致消化不良。

注意饮食的调配。连续看电视三四个小时,视力会暂时减退30%左右,尤其是收看彩色电视,对视力危害更大。迷恋电视的老年人,要多食富含维生素A的食物,如猪肝、胡萝卜、奶类等,以有利于视网膜中感光物质的合成。

看电视的时间不宜过长。据调查,长时间坐着看电视会引起下肢麻木,轻度酸痛及浮肿,有人称

“电视腿病”。为了避免此情况发生,在放广告片时,可起来活动一下,对健康会有裨益。

最好不看刺激性强的电视节目。心理上突然受到刺激,情绪上的骤然波动,对患有心血管疾病的老年人,可能诱发心律失常、冠心病发作,甚至心肌梗死和脑血管意外。

电视机的高度应与视线持平为宜,电视机的距离应在三米以上。收看电视时,室内应有3~8瓦的小灯,这样对眼睛有好处。

(丽丽)

## 老年人要警惕低血糖昏迷

引起老年人低血糖昏迷的最常见原因为2型糖尿病,特别是在降糖药物使用不当,或服用降糖药期间饮食不合理的情况下,极易诱发低血糖。

低血糖发病之初,患者大多表现为头晕、四肢无力、面色苍白、饥饿感、视力模糊、心悸、颤抖、恶心呕吐、出汗、四肢发冷等症状。如果此时未能补充含糖物质,继续发展下去患者就将逐步出现头痛、躁动不安、颤抖、意识蒙眬、嗜睡、定向力障碍、抽搐、昏迷等低血糖昏迷症状,个别患者还会出现恐惧、慌乱、健忘、精神错乱、幻觉及偏瘫等精神症状。

研究表明,低血糖昏迷超过6小时会引起脑组织不可逆损害,神经功能在很长时间内不能完全恢复。即使痊愈后也会遗留不同程度的脑后遗症,严重者

可因治疗无效而死亡。

预防低血糖昏迷要注意以下几点:按时进食,生活规律;在使用降糖药和胰岛素之前仔细核对剂量,不可随便增加药量;运动时随身带一些糖果以备;定期检测血糖,如果血糖偏低,不应过分限制饮食,且要注意调整胰岛素及口服降糖药剂量,以免引发低血糖。(雪塘)



**洛钢医院**  
(洛阳脑血管病医院)  
24小时急救电话: 65959120  
地址: 市关林镇关林庙东200米