

九九重阳节 健康夕阳红



10 月 23 日是九月初九重阳节,又称老人节,在记者采访中,一些年轻人纷纷为老人们献上祝福,希望他们健康久久、福寿绵绵。很多老人也告诉记者,他们最大的幸福就是有家有爱有健康。健康是福,对于老人们来说,良好的生活方式和健康的生

活习惯很重要。

老人们在饮食上要吃得适合,对很多方面要综合考虑,应以滋阴润肺为宜,可多吃些滋阴润燥的食物。随着天气转凉,人的脾胃功能逐渐恢复,因而也是贴秋膘的好时候,但这也是体重增加最快的时候。老年人这时要注意节制饮食、适量运动,以控制体重。

此外,要根据身体的具体情况进补、食疗,在保健方面一定要与医生多沟通,不要自作主张,更不能盲目跟风进补。很多补品,尤其是中药补品非常讲究体质的寒热,而寒热本身又分不同的情况,服用前一定要弄清楚,否则会造成对身体的损伤,甚至引发疾病。值得注意的是,天气逐渐转凉,早晚温差较大,此时,老人在起居和衣着上应该有所讲究,起居宜“早卧早起”,穿衣要“春捂秋冻”。

低能运动宜身心

专家特别提醒,老人如果追

求高负荷的运动量,每天大汗淋漓,体能极限消耗,往往容易造成身体伤害,推荐老人们选择低能运动项目进行锻炼,有效地增强健康。低能运动可延缓生理机能衰退,加速体内新陈代谢,提高心肺功能,同时刺激机体免疫系统,从而起到抵抗病毒、细菌的感染和抑制体内突变癌病细胞的作用,还可使人心情愉悦、精神振奋,消除不良的心理,缓解心理上的压力。

据介绍,低能运动项目随时随地都可锻炼,可以集体活动,也可以单独活动,还可以在音乐伴奏中活动,如散步、慢跑、跳交谊舞、大众健美操等。低能运动的心率应控制在 100~130 次/分之间。另外,选取的锻炼项目技术含量不能太高,在锻炼时间上要宽松,既可以在茶余饭后的零散时间进行,也可以早、晚时间进行,时间安排亦可长短可短。

(郑文)



中医认为,秋天阳气由升浮逐渐趋于沉降,生理功能趋于平静,阳气逐渐衰退,天气逐渐转凉,是老年人易发病的时令。老年人由于各脏器功能已经出现衰退,对外界适应能力差,尤其是体弱及患有呼吸道疾病和慢性病者更易复发。所以,在季节更替之时,老年人更应加强自我的保健意识,注意适应气候变化特点,防病延年。

健康生活好习惯

对于老人来说,最重要的是要保持良好的生活习惯,医生建议老人,做到“起居有常,饮食有节,不妄作劳,情绪平和”,尤其是在换季时一定要做到“起居有常”,最好不要打破原有的、已经形成习惯的、稳定的生活常规。此外,要保持良

好的生活习惯,尽量做到以下几点:

第一,戒烟限酒。不吸烟,科学戒烟,拒绝二手烟,适量饮酒,有益健康。

第二,避免高脂肪、高热量食物的摄入。减少大鱼大肉,坚持清淡、低盐的饮食习惯,减少烹调油用量,尽量少食用动物油。健康成人每天食盐摄入量不超过 6 克,多吃蔬菜、水果、粗粮。有高血压的老人更要注意限盐。

第三,远离“三高”:高血压、高血脂、高血糖。老年人要避免超重和肥胖。

第四,适量运动。老年人可以根据自身情况选择快步走、游泳、跳舞和骑自行车等有氧运动。

顺应季节巧饮食

春夏养阳,秋冬养阴,医生说,秋季养生不能离开“收、养”这一原则。也就是说,立秋后要防秋燥、防秋膘,“收阴养肺”是养生的主要准则。



英国最新研究指出 常喝矿泉水防老痴

据英国《每日邮报》10 月 12 日报道,《阿尔茨海默症杂志》刊登英国基尔大学一项新研究发现,每天喝 1 升矿泉水可以预防认知障碍症(俗称老年痴呆症)患者认知能力下降,其机理是多喝富含硅的矿泉水可显著降低体内神经毒素铝的水平。

长期以来,铝一直被认为与老年痴呆症有密切关联。新研究中,克里斯托弗·埃克斯利教授及其同事让参试老年痴呆症患者每天饮用 1 升矿泉水,研究持续 13 周。结果发现,大多数患者认知能力不再进一步下降。一名患者体内铝水平下降了 70%,多

数患者体内铝水平下降了 50%~60%。3 名患者大脑功能得到明显改善。

埃克斯利教授表示,新研究包括两大部分。一是饮用含硅矿泉水的确可排除体内神经毒素铝。饮用富硅矿泉水之后,体内铝会汇集血液中,然后通过尿液排出体外。这种疗法可称为“富硅水排铝疗法”。研究的另一部分是,调查参试老年痴呆症患者认知能力情况以及这些症状是否会随着铝的降低而有所改善。

研究人员建议老人多饮用富含硅的矿泉水,有助降低老年痴呆症风险。(徐澄)

70 岁后 男多散步女练瑜伽

生命在于运动。年过古稀,运动依然非常重要。据英国《每日邮报》9 月 17 日报道,70 岁之后,男人经常散步,女人练习瑜伽,有助于强身健体、延年益寿。

随着年龄的增加,每天散步更加重要。多项研究发现,每天散步 20~30 分钟就可以明显改善老人健康状况。美国佐治亚大学一项研究表明,参加步行锻炼的 70 岁以上老人,致死危险大大降低,独立和自理能力提高 41%。匹茨堡大学科学家完成的另一项研究也发现,平时久坐的老人,每周以中等步行速度散步 3 次,坚持 1 年后,其大脑记忆区域明显增大,与年龄相关的记忆丧失问题大大

缓解。

瑜伽练习没有年龄界限,但是研究发现,70 多岁的女性练习瑜伽收益更大。美国费城天普大学研究人员发现,65~80 岁的 24 名老年妇女完成为期 9 周的瑜伽练习之后,其走路速度大大提高,平衡能力明显改善。练习瑜伽甚至使这些老人的身高也增加了 1 厘米,主要原因可能是练习瑜伽使她们站得更直,身姿更挺拔。

澳大利亚墨尔本皇家理工大学心理学家完成的研究表明,每天练习瑜伽至少 25 分钟,坚持 12 周,可明显改善老年参试者的睡眠模式,同时可促进老人心理健康和情感健康。(徐江)



重阳节致老伴 (外一首)

刘国运

你已经不能登高爬山了
没有了当年的精神体力
你已经不能甜蜜咀嚼了
没有了坚硬洁白的牙齿
你已经不能穿针引线了
没有了清澈明亮的双眸
你已经驼背走路踉跄了
没有了绰绰动人的花季
啊,老伴,在我的心里——
你依然是那样漂亮、美丽

我们的经济条件富裕了
已能游览长城内外、大江南北
我们的日子红火甜蜜了
已尝得起山珍、海味了
我们的儿女成家立业了
没有了沉重的负担
我们已经退休清闲了
不用在风里、雨里奔波劳累
啊,老伴,颐享天年——
如今,我们多么幸福、欣慰

怎能忘,当年
我们牛郎织女两地分居
家中内政外交你一肩扛起
孝敬父母、照料儿女
参加劳动、煮饭洗衣
……
你任劳任怨、默默奉献
全力支持我戎马边陲、报效国

家

你用无私、大爱、勤劳和坚韧
践行着东方女性的真善美
诠释着“巾帼英雄不让须眉”

老伴,如今我们已到暮年
心心相印,相互搀扶在夕阳里
滴水之恩当涌泉相报
你的好在我心里时刻牢记
用真爱弥补过去对你的亏欠
用深情把生命失落的岁月寻觅
执子之手,不离不弃
白头偕老,忠贞不渝
在晚霞满天的灿烂彩页上
写下我们人生精彩靓丽的诗句

夕阳恋曲

没有玫瑰花和婚戒的浪漫
没有花前月下、小桥流水旁的
依偎

没有“亲爱的、我爱你”的呼喊
没有情人节、恋人档的派
对

……
我们的婚姻传统、平淡、含蓄
但却格外充实、富足、甜美
忠贞是我们铿锵的诺言
真诚是我们豁达的心地
坚守是我们不变的约定
信任是我们奉行的哲理
二十多年的牛郎织女生活
把我们磨砺成患难与共的夫妻

如今,老态龙钟的我们
夕阳里相偎相依
仍那样陶醉
手牵着手是那样温馨
爱连着爱是那样金贵
飞霞满天的黄昏路上
动人的“梁祝”恋曲令人敬仰、
欣慰