



## 重阳节养生指南

### 1. 饮食: 吃酸、润燥

燥为秋令,易伤津耗液;同时,秋季特别容易出现呼吸道疾病,比如支气管炎、支气管哮喘、鼻炎等,对于免疫力低下的老人更是如此。

应对秋燥,应少吃辛味的葱、姜、蒜、椒等,多吃一些酸味的水果、蔬菜和食品,以养肝气。

### 2. 起居: 避风而卧

睡眠是养生的重头戏。秋季夜里凉风习习,很容易受到“贼风”侵袭,使得疾病上身。因此,这个时节,入睡时一定要避风寒而卧。

### 3. 进补: 避免盲补

秋季是进补的时节,很多老人在此时“贴秋膘”。不过一定要根据自身具体情况进补,很多中药补品非常讲究体质的寒热,服用前一定要弄清楚。

明天就是重阳节,健康大礼送给您!

# 老来常遇各种病 缓解不适这样做



明天是我国传统节日——重阳节,重阳节又称敬老节,此刻,健康周刊祝天下老人健康长寿。人老是自然规律,但很多人爱把“老了,毛病多了”挂在嘴边,认为随着年龄增加,很多不适就会自然而然出现,只能接受。其实不然,很多健康问题并非真的疾病,即使是疾病导致的不适,坚持正确方式也可以有所改善,提高晚年生活质量。那么,人老了该注意什么?如何让我们的生活更有质量?本期健康周刊就此集纳了专家观点,一起来看。

■ 蔡富根/整理

## 睡得短,醒得早

### 解决之道——找出原因,及时医疗

高质量睡眠对维持大脑功能起着重要作用。老年人正常睡眠时间为5~7小时,但在现实生活中,约有30%~40%的老人存在睡眠障碍,出现入睡困难伴多梦、早醒等情况。

这是因为随着人体衰老,对睡眠觉醒周期起调节作用的褪黑素分泌不足,引起睡眠周期紊乱。同时,老年衰弱也会导致睡眠节律紊乱,使睡眠觉醒节律调节能力下降。一些老人伴有慢性疾病,长期处于疾病状态易导致老年人产生负面情绪,从而引发睡眠障碍。此外,随着老年人所在家庭的结构发生改变,尤其是当老年人独居时,更易使老人出现焦虑、抑郁等精神问题,进而造成睡眠障碍。

长期处于这种睡眠状态下,会导致精神状态变差,如注意力、记忆力下降,情绪失衡,认知功能减退等,还会增加心脑血管疾病、呼吸系统疾病及精神疾病等的发生风险,进一步加剧睡眠障碍,形成恶性循环。

解决老年人睡眠障碍问题,首先要明确其是否由躯体疾病引起,如果是,应及时就诊,寻求有效医疗。排除躯体疾病后,以认知行为治疗为主的非药物治疗是首选方法,如保持规律作息,减少影响睡眠质量的因素。具体来讲,睡前应避免进食油腻食物,远离酒精及咖啡因,睡前2小时内避免锻炼,尽量保持卧室安静、黑暗。此外,还应限制睡眠时间,尽量减少午睡以增加夜间入睡能力。同时,老年人也应丰富自己的精神生活,如多参加社交活动。

## 食欲差,吃不下

### 解决之道——尽早治疗,保持乐观

随着年龄增长,很多人胃口越来越小,但凡饮食没注意,就会出现胃胀、反酸等情况。很多老人为此就医,却发现并无大碍。其实,除去疾病,衰老也会给消化系统带来一系列改变。

老年人牙齿逐渐松脱,难以充分咀嚼食物,舌头上的味蕾数量也会随着年龄增加而减少,使食物变得“没有味道”。胃黏膜萎缩导致胃黏膜血流量、胃黏液分泌减少,影响食物消化。肠道蠕动减弱,小肠腺萎缩,小肠液和消化酶分泌减少等,也可影响消化功能。与此同时,大肠也会萎缩,肠腺结构异常、黏液分泌减少,润滑粪便的作用下降,使大便干结,更易发生便秘。而肠道不通畅,就会影响食欲。

长期食欲不振可导致老人营养不良,容易出现骨质疏松、骨骼肌减少、运动系统功能降低甚至跌倒等不良后果。建议老人尽早治疗口腔问题,饮食上尽量吃符合咀嚼能力的食物,日常保持一定活动量,以维持肠道正常运行。心理上应保持乐观平和的心态,尽量与家人一同就餐,心情好可以增加食欲。

## 腿脚笨,容易累

### 解决之道——改善饮食,适当运动

没走几步路就觉得累、容易不稳,非常容易跌倒。腿脚变笨,最不能忽视的因素是营养不良。“吃不好”可导致骨质疏松、骨骼肌减少,老年人肢体乏力,因此觉得站不稳、走不久、易累、易跌倒。随着年龄增长,骨骼肌流失加快,导致肢体力量减小。老人步态和平衡功能、中枢神经系统、骨骼肌肉系统的老化及功能衰退等,也会使腿脚不再如年轻时利索,增加跌倒几率。

要让腿脚更灵活,需改善饮食,尤其注意补充维生素D、蛋白质等元素,要选取适当的运动方式,如太极拳可以提高神经肌肉的协调性,平衡、抗阻、有氧运动可显著提高老年人肌力和平衡功能,从而改善腿脚笨、容易累的情况。

## 便不出,易腹胀

### 解决之道——坚持锻炼,养成习惯

除了器质性病变,老年人便秘还与器官功能退化、不良生活方式及精神心理因素等有关。粪便在体内停留时间过久,肠内细菌分解、发酵和腐败产生毒素,可引起老人腹痛、腹胀,可以通过以下方式改善。

**合理饮食:**多吃富含粗纤维的粗粮和蔬菜;每日晨起或饭前饮一杯温开水;适当多吃一些具有润肠通便作用的食物,如蜂蜜、香蕉等;改善饮食搭配种类促进食欲,避免因吃的过少而便秘;烹饪避免过度煎炒,少食辛辣刺激的食物。

**适当运动:**坚持锻炼可大大减少老年人便秘发生率,提倡进行力所能及的运动,如散步、走路,还可以进行腹部按摩,以增加胃肠蠕动能力。

**养成良好的排便习惯:**日常一旦有便意,应及时上厕所。

**克服不良情绪:**焦躁、忧虑、悲伤、沮丧、抑郁等不良情绪会使消化功能减弱,使腹胀加剧。

## 看不清,听力弱

### 解决之道——注意保护,积极治疗

随着年龄增长,人的“感觉”也会慢慢变迟钝。比如,听觉器官及大脑中枢听觉区域功能逐步衰退,会造成听力逐渐降低甚至丧失。眼球逐渐老化容易带来老视、白内障、老年黄斑变性、青光眼等疾病,影响视力。这些问题反过来会加速机体衰老,影响晚年生活质量。

预防听力损失,应避免长期处于噪音环境中,避免长时间戴耳机;避免经常掏耳朵,以免损伤耳部神经,影响听力;预防和治疗心血管系统慢性疾病,如高血脂、高血压等,以免其控制不佳导致听力下降。

年龄增长会使晶状体弹性下降,调节功能减弱,出现老视。建议老人到正规机构检测视力后配镜,专人专用,以免不适宜的眼镜使老人阅读疲劳,损害视力。

保护视力还应积极防治老年性眼病,如白内障、老年黄斑变性、青光眼等。日常生活中注意眼部防晒,均衡饮食,多吃含叶绿素的蔬菜,有助于预防白内障与老年性黄斑变性。若确诊应积极治疗,以恢复视力或防止病程发展。

■来源:生命时报 人民网

指导专家:浙江大学附属第一医院主任医师 任菁菁

