

早做预防 适量进补 户外运动

“五宜五忌”预防骨质疏松



老年人由于身体的钙质流失较快,如果不及时有有效补钙的话,可能就会出现骨质疏松的症状。

宜早期预防,忌掉以轻心

研究证明,无论男女,人体骨骼最强健的时期在20~40岁。一旦过了40岁,骨质流失的速度就超过形成速度,骨量开始下降,骨质逐渐变脆,随着年龄的增大,患骨质疏松或发生骨质疏松性骨折的可能性也增大。此外,骨质疏松并非是老年人的“专利”,如果年轻时忽视运动,常常挑食或节食,饮食结构不均衡,导致钙的摄入少、体瘦,就可能达不到理想的骨骼峰值量和质量,会使骨质疏松有机会侵犯年轻人,尤其是年轻女性。因此,骨质疏松的预防要尽早开始,要想老来骨头硬朗,就得在35岁之前打好基础。

宜适度补钙,忌过度补钙

许多老人认为,钙补得越多,吸收得也越多,其实不然。通常,年龄在60岁以上的老年人,每天需要摄入800毫克的钙,过量补钙并不能变成骨骼,

反而会引起并发症,危害健康。

宜定期检测骨密度,忌滥用激素类药物

骨密度全称是骨骼矿物质密度,是骨骼强度的一个重要指标。中老年人在做骨密度检查时,若骨量减少9%以下为骨量正常,骨量减少9%~19%为骨量减少,骨量减少29%~39%则为骨质疏松、骨折危象。定期进行骨密度检查可以尽早发现骨质疏松,便于防治。建议绝经前后的妇女及老年人每年做一次骨密度检查。骨密度降低并出现腰背及关节痛时,要及时采取抑制骨流失、促进骨生成的药物治疗。

宜天然进补,忌依赖保健品

“补品”还是天然的好。对于中老年人来说,宜摄入天然的富含钙、磷、铁、锌等矿物质和维生素D的食物,不宜偏食或过分依赖保健品。每天坚持喝两杯牛奶,牛奶补钙效果最好,它不仅富含钙,还有丰富的钾、镁离子,以及可促进钙吸收的维生素D、乳糖和必需氨基酸等。需要提醒的是,大量喝骨头汤不会补钙,反而易致钙流失。

骨头汤不仅含钙不多,且不利于人体吸收,骨头汤里还含有大量脂肪,长期食用还容易诱发高血脂、高尿酸、肥胖。

宜户外运动,忌剧烈运动

有意识地增加户外活动,是防止骨量丢失的一个重要环节。通过运动,调节骨的生长,特别是可预防因不活动引起的骨流失,并改善肌肉的灵活性,从而减少跌倒的几率。同时,还能有效改善骨骼的血液供应,增加骨密度,建议选择适合自身健康状况的户外运动。

需要注意的是,骨质疏松患者骨质比较脆弱,运动时要格外小心,不宜进行超负荷的剧烈运动。最该避免的运动是跳高、快跑等高强度运动。

(据健康生活网)

老人怎样缓解发怒情绪

老年人年纪大了,脾气也会大,遇到事情很容易钻牛角尖,尤其是患有高血压、心脑血管疾病的患者,一定要避免发怒。

躲避法

遇到问题要全面考虑,冷静处理。要认识到乱发脾气,不但不能解决问题,反而会把事情弄糟。如果发觉自己要发怒,应尽量控制感情,尽快退出现场,到外面走走,找朋友谈谈或听听音乐。使自己愤怒的心情慢慢平静下来。

思想转移法

遇到不愉快的事情时,尽量不去想它,把思想集中在别的事情上去,借以摆脱发怒的升级。

发泄法

当遇到不愉快的事情,自己在感情上实在无法控制时,可与老伴或知心人坦率的谈谈,听听第三者对问题的处理与看法。如果你能得到对方的同情或理解,就可能消散你的怒气,防止大动肝火。

自我劝慰法

遇到某些有争议的问题时,要冷静地反复考虑,应想到自己的看法不一定全对,对方的做法不一定全错,处理问题应“高姿态”,进行自我劝慰,使头脑冷静下来。用这种方法来控制发怒是有好处的,不管有理无理,都能得到对方的谅解和大家尊重。

(据健康生活网)

光脚养生好处多 坚持练习强体魄

众所周知,足底的穴位聚集丰富,连接着身体各部位的经络的反射弧,经常按摩可以带来很多保养的好处。

丝瓜络摩擦脚心

每天洗脚后,用丝瓜络之类的天然植物用力摩擦脚心,通过适当地刺激脚底,就能够刺激到肾上腺,促使肾上腺分泌激素,激发皮肤细胞的活力,增强其新陈代谢,减少色素沉淀,从而使得肌肤白皙而富有弹性。

边看电视边踩黄豆

这个非常适合初试者,在沙发前面开辟一小块地带,铺上黄豆,每天看电视的同时光脚在上面踩15分钟,因为黄豆大小很适中,对穴位的刺激也相对温和,可以相对轻缓地促进新陈代谢,排毒和燃脂双管齐下。

练习踮脚走路

分别用脚尖、脚跟、脚内侧、脚外侧走路,能锻炼到小腿不同部位的肌肉,增强肌肉力量与关节稳定性,预防日常出现的踝关节扭伤的情况,但在初期练习时一定要小心,可以先扶住一些东西,熟练后再慢慢放开。

多活动脚趾

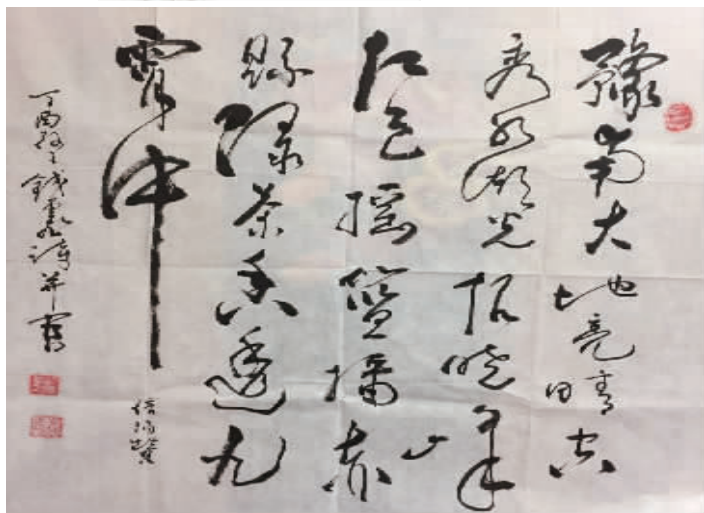
根据中医经络理论,胃经通过脚的第二趾和第三趾之间,管脾胃的内庭穴也在脚趾的部位。比如练习脚趾抓地,或者是用二趾和三趾夹东西,对经络形成刺激,持之以恒,胃肠功能就会逐渐增强,消化不良、便秘或腹泻等症状将会得到改善。

光脚滚网球

背和脚看上去虽然离得很远,但足底肌膜、小腿肌肉与背部及颈部肌膜都有关联,如果你常常腰酸背痛,可以试试把网球或者高尔夫球放在脚底,从脚趾到足跟缓慢滚动按摩二至三分钟,就能舒缓背部肌肉紧张和疼痛的症状。

(据《老人春秋》)

书画廊



(作者:钱云飞,76岁,河南省作协、书协会员,信阳市老年书画、诗词学会理事)