

老年人养生有这四忌 你都知道吗

吃得好：营养均衡吃饭七分饱

在《黄帝内经》中有“饮食自倍，肠胃乃伤”的记载，意思是如果摄入的食物过多，就会加重肠胃的负担，影响人体的消化和吸收功能，从而导致消化不良，产生腹胀、腹泻等症状。如果长期饱食，负荷过重的肠胃就会像老化的机器一样受到损伤，影响健康。吃饭七分饱即可，少食多餐，而且吃饭时别太着急，细嚼慢咽，应少吃煎烤类的过硬食物。

一般一日三餐应按照“五谷搭配、粗细搭配、荤素搭配、多样搭配”的基本原则，尽可能达到合理营养和平衡膳食的要求。

拉得爽：老人便秘千万别小瞧

关于养生之道，历代养生专家无不重视大便的通畅。早在汉代，就有医学家提出“腑气不通致衰”的理论。“欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无滓”。意思是保持大便通畅而无积滞，就能减少疾病，有益于健康长寿。

老年人占便秘人群近一半，日常生活中，很多老人常常受到便秘的困扰。相对于其他年龄段人群，便秘对老年的危害也是最大的。便秘不仅会引起老年人痔疮、肛裂等问题，因

为排便时用力过猛，或者是疼痛刺激，常常会引起老年人血压骤升或出现急性心肌梗死、脑卒中等危险事件。

对于便秘这个疾病来说，应该要防患于未然，养成良好的生活习惯是最关键的。养生专家认为，最好每日早晨起床后在厕所蹲一会儿，有意识培养按时排便的习惯，有便意不可以忍便不排。通过饮食、体育锻炼、规律生活等方式来调节，若便秘仍不能缓解，大便次数还很少，每次大便均需用力才能解出的人，则需及时求诊。

睡得香：根据季节变换调作息

很多老人喜欢“早睡早起”，其实并不科学。应根据自然界节律来调整睡眠时间，简单来说，就是跟着太阳的升落来调整。春天万物复苏，阳气开始生发，大家即使感到困也应早起；夏天阳气旺盛，可适当晚睡些，但早上一定要早起；秋天应适当早睡，但早上还得早起；到冬天则应早睡迟起，特别是老年人。冬天自然界阳气弱，所以除非体质强健，不然不提倡早起做户外运动。

另外，刚睡醒后不宜立即起床。应先让身体从侧卧蜷缩体位变为平躺体位，在床上略微躺一会儿，使四肢及各个关节伸展开

来。起床后也应做一些简单伸展运动，让身体得到预热。

如果睡不好，还可食用一些清心安神的食品，如百合、莲子等。这里向大家推荐一款药膳“酸枣仁粥”。做法很简单：取炒过的酸枣仁30克~50克在水中煮15分钟，将酸枣仁滤出，用过滤出的水煮粥食用。但是，这款助眠粥可能会对消化道有一定的刺激，消化功能不好的人谨慎食用。

想得开：别为了琐事斤斤计较

中医常说：“大怒伤肝”“思则气结”“忧伤脾胃”等，就是指人情绪不好也会导致疾病。有些老人爱胡思乱想，有些老人总为子女操心，如再遇到婆媳关系不和，与亲家发生矛盾，可能就会造成失眠、焦虑、抑郁，甚至由心理因素引起的身体各种不适，更有甚者选择自杀。

老人应放平心态，多些包容理解。培养兴趣爱好，跳跳广场舞、下下棋，多结交朋友，心情不好时多倾诉。如负面情绪挥之不去，长期失眠，无力排解，最好找心理医生寻求帮助，别一个人闷在心里。

长寿老人的这四个好习惯值得我们每一个人学习，赶快行动起来，早早加入长寿行列哦！（据中华养生）

读者来稿

编者按：有幸遇到两艺痴，一喜毛笔一好诗，双双步入耄耋年，你八十来我九十。近日，本报又迎来两位忠实的读者，他们投来了自己的稿件，一件为书法，一件为诗歌。令人惊讶的是这两位读者均年事已高，一位81岁，一位92岁，他们对中国传统文化艺术的追求之痴迷让人钦佩。

喜迎十九大召开

十月十八喜临门，代表云集北京城。隆重召开党代会，磋商党的新使命。

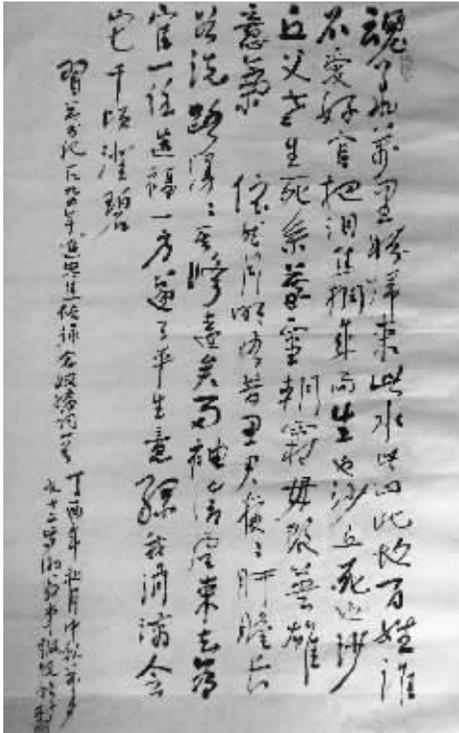
总结经验教训，新的蓝图酝酿成。开启党的新战略，中国将成世界龙。

龙腾虎跃谋复兴，阔步迈向新征程。前进永远不止步，创新未来更艰苦。

全球互通高潮到，合作共赢创新高。不忘初心携手进，砥砺前行新历程。

共产党人真伟大，英明正确更坚强。领导人民齐心干，中国未来更辉煌。

（作者：肖庆德，81岁，退休教师）



（作者：姜逸珉，92岁，信阳市监狱离休干部）

冬季到来 老年人晒太阳益处多



冬季到来，有的老人在隆冬季节容易出现精神抑郁症，表现出精神萎靡、疲乏、大脑反应迟钝及昏昏欲睡等症状。冬季虽然天气寒冷，但老年人也不要因为畏惧寒冷而足不出户，在出太阳的天气应尽量多到户外晒晒太阳，并适当参加一些运动锻炼，这有助于预防和减少老年抑郁症的发生，也有益于老人骨质强壮，身体健康。

老年人经常晒晒太阳对身体健康有很多的益处，可以起到防治疾病的功效，下面就为大家介绍下老年人晒太阳的好处。

阳光辐射到人体体会造成一系列生理变化，如红外线“热”的作用，会使毛细血管扩张，加快血液循环。紫外线的作用可以使黑色素氧化，皮肤中维生素D和组胺增高，胃酸分泌增加。还会使血液中血红蛋白、钙、磷、镁等含量上升等。

此外，阳光通过眼睛与神经纤维相联系，能促进肾上腺素、甲状腺素及性腺素增加。肾上腺素和甲状腺素是唤起人体细胞工作的激素，含量相对减少时，细胞就会处于抑制状态，因而整个人体机能也就处于抑制状态。冬季光照强度及时间

相对减少，老年人少于接受阳光，常出现情绪低落、萎靡不振、精神疲惫等，正是与上述激素分泌水平降低有关。

研究发现，那些不爱出门，经常呆在室内的老人，会严重缺乏维生素D，就算是坐在窗户前晒太阳，也不一定就完全摄入了维生素D，这是由于窗户玻璃滤掉了部分紫外线，而这些紫外线对促进人体合成维生素D是必不可缺的。专家认为，老年人冬季多去户外晒晒太阳，活动一下肌体，将有助于预防老年骨质疏松症等的发生。（据洛阳健康网）