

# 50岁后,最好的养生是做“减法”



深谙养生之道的人都在做“减法”。国家级名中医宣桂琪从中年开始戒掉了吃冷饮的习惯,浙江省新华医院消化科主任医师王章流将红烧菜请出了厨房。在平常人还在追求如何进补、增加哪些锻炼时,很多专家却建议:50岁后,自己的生活、身体等做做“减法”。

## 从嘴里减,不吃红烧菜

很多养生专家选择从嘴里减。国家级名老中医宣桂琪从40岁开始,就戒掉了吃冷饮的习惯,“二三十岁时,我偶尔也喝冷饮,现在只喝温开水”。

作为呼吸科医师,浙江省中医院呼吸内科主任中医师王真曾说,科里的中年医生没有一个人抽烟。如果在中年开始戒烟,可基本“抵消”吸烟带来的减寿效应。

浙江省新华医院消化科主任医师王章流则把红烧菜请出了厨房和餐桌。在他看来,每周吃两次红烧鱼之类的菜肴,会增加患大肠癌的风险。“很多菜在红烧前需先油炸。经过油炸、烧制等高温处

理的动物蛋白和脂肪会产生一种名为杂环胺类的前致癌物质,当人们长期食用此类高蛋白、高脂肪食品,患癌风险会大增。”

## 减掉非必需品,少用清洁剂

中国健康教育中心专家沈雁英教授建议,可以从非必需品里做“减法”。

在她家,很少用清洁剂。挪威有项最新研究发现,清洁产品所含的化学物质对身体产生的危害比抽烟严重。市场上销售的家用清洁产品含有一系列化学物质,经常接触这类产品会刺激皮肤并引发呼吸困难。沈雁英建议用白醋代替清洁剂消除污垢霉菌,清洁窗户和厨房污渍等。

对于中老年女性,北京东直门医院皮肤科主任医师黄青建议,要少用化妆品,尤其是一些“多功能化妆品”,成分越多,皮肤越容易受伤、过敏。购买护肤品、清洁用品时,最好挑选无香型的,习惯有香味的人,应选择香味较淡的用品,相对安全一些。

## 为器官减压,给血管减硬度

形容一个人健康时,我们会

说他“身体硬朗”。可是,“硬”并非健康的代表。中国科学院阜外心血管病医院主任医师陈伟伟建议,人过中年,应该让器官多放松,给血管、关节减硬度。

现在很多人习惯手机不离手,成了低头族,这样会给脊柱增加很大的压力,容易诱发颈椎病和肩周炎等疾病。建议这些低头族每隔半小时应起身活动一下,转转头扭扭腰。另外,看手机时应采取平视的方式。

沈雁英分享了降低血管硬度的一套方法——早上起床后称称体重,预防超重和肥胖。早餐加杯豆浆,其中的大豆异黄酮是一种植物雌激素,对预防动脉硬化、保护心脑血管非常有益。午餐最少吃够5种以上蔬菜,有条件的加一块清蒸鱼。下午3点吃一小把坚果,如两三个核桃,它富含不饱和脂肪酸,对保护血管有益。傍晚出门散步,运动有助增加血管的粗度和弹性。晚餐可以喝点杂粮粥,搭配木耳、海带、芹菜等,保健血管效果更佳。

(摘编自《快乐老人报》)

## 防治骨质疏松不能一“钙”而论

日前,国家卫生健康委员会发布的首个骨质疏松症流行病学调查显示,骨质疏松症已成为我国中老年人群的重要健康问题,50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%。中老年女性骨质疏松问题尤为严重,患病率高达32.1%,65岁以上女性患病率更是达到51.6%。

广州市第一人民医院关节外科副主任医师肖文德指出,治疗骨质疏松症,仅靠单纯补钙是不够的,而是应该综合治疗。

## 单纯补钙是不够的

很多人都知道预防骨质疏松需要补钙,但往往会陷入两个误区:一是认为只要吃钙片就可以补钙了;二是把骨质疏松的治疗简单地等同于吃钙片。据肖文德介绍,骨质疏松可由多种因素引起,钙沉积不足只是其中一个环节。就

像盖房子,需要砖、沙子、水泥、钢筋等多种材料,而且需要组合使用才行。治疗骨质疏松症同样如此:钙剂、维生素D、胶原、促进成骨或破骨活动的激素等共同作用才能形成正常骨质。单纯增加其中一个环节的供给,到一定程度后就是无效供给。

所以,治疗骨质疏松症,仅靠单纯补钙是不够的,而是应该综合治疗,包括提高骨量、增强骨强度和预防骨折等。如果确诊为骨质疏松症,患者应到正规医院的骨科规范治疗。

## 运动和晒太阳是预防的重要手段

值得强调的是,骨质疏松症是可防可治的,尽早预防可以避免骨质疏松及其骨折。即使发生过骨折,只要采用适当合理的治疗,仍可有效降低再次骨折的风险。

“要做到科学防治骨质疏松症,运动比单纯补钙更重要。”肖文德强调。经常运动可增加骨骼承受的应力,同时增加肌肉的力量,有利于骨骼的生长,可获得较高的骨峰值量和较好的骨质量。“运动量要符合个人实际情况。”对于整天坐办公室的人来说,哪怕能坚持每天多走一段路、多爬一次楼,对骨骼的健康也是有益的。

除了适量运动,市民还要注意多晒太阳。晒太阳接受阳光中紫外线的照射,可使人体皮肤产生维生素D,而维生素D是骨骼代谢中必不可少的物质,可以促进钙在肠道中的吸收,从而促进钙在肠道中的吸收,从而促进钙的沉积。医生建议市民,每天平均应有30分钟的光照时间,以保证生成适量的维生素D。

(据《信息时报》)

## 祖孙乐事

### 不是“拐”,是“带”

周六中午,全家人在外面餐馆吃过中饭,女儿女婿要送我回家。我说:“只要送到小区外面的大马路就可以,不要进小巷去了。”

女婿开玩笑说:“那要送到楼上去呢!”我搂过外孙津津说:“那我就把他拐上去。”

津津立刻纠正说:“外公,说错了,不是‘拐’,是‘带’。”

我连忙说:“对!对!是带不是拐。”大家都笑了,称赞津津用词准确。

津津又笑着补充道:“因为我们是一家人啦!”

(湖南长沙 张开智 70岁)

### 奶奶是个“银行家”

放寒假了孙女在家,除了学习与写作业,也会帮着爷爷奶奶做点家务,只不过,是要报酬的。

那天奶奶叫她帮忙搞清洁,孙女又张口就提钱,奶奶佯装生气地说:“钱钱钱,天天想着要钱,要吃饭要穿衣,哪里不要用钱,我可没开银行。”

谁知孙女头一偏,反问:“奶奶,你常说我是招商银行,弟弟是建设银行,既然有了这些银行,那你是个银行家吧?”

奶奶笑说她乱讲,她据理力争:“你就莫哄人了,爷爷都得向你讨钱,还要报账多退少补,你还不是个银行家呀?!”

(湖南长沙 毕政 68岁)

### 爷爷奶奶的小棉袄

近几天流感患者甚多,社区卫生服务室天天人满为患。上五年级的孙女提醒我和老伴:“你们一定要多喝水,出门多穿衣,记得戴口罩。”

我和老伴听了很感动,忙说“谢谢”,孙女接着很认真地说:“不用谢,我是爸爸妈妈的小棉袄,也是爷爷奶奶的小棉袄。”

(山东临沂 于运海 66岁)

### 把公鸡杀了

小孙子放假后,我接他到了乡下。到了我家,他每天早上都赖着不起床。那天早上,我做好早饭喊他起床,喊了几遍他都不动,于是我生气了:“你没有听见呀,咱家的公鸡都叫了几遍了。”

小孙子听了,掀开被子伸出头说:“公鸡叫与我有何关系,我又不是母鸡!”我听了哭笑不得,过去把他从被子里拖了出来。

吃过早饭,我洗碗时听小孙子对他爷爷说:“爷爷,你把那只大公鸡杀了吧。”

爷爷问:“为啥杀公鸡呀?”小孙子说:“它早早打鸣,捣乱我睡不好觉!”

(新疆哈密 汪小弟 63岁)