

大病虽未有 小病却不断

盲目追求“老来瘦”易导致免疫力急降



俗话说“千金难买老来瘦”，很多老人会为了这么一句话，使自己变得过于消瘦。但实际上，有的老人瘦了十几斤，却落得个营养不良抵抗力急降，大病虽未有，小病却不断。重庆市江津区中医院脾胃病科主任刘羽认为这些年对肥胖的危害宣传其实有些“过火”，经常有夸张肥胖危害的言论出现。

身体瘦了抵抗力也差了

70岁的刘女士两年前身体还很硬朗，1.65米的个体重一直保持在55公斤左右，精神不错，一年到头很少病痛。去年底体检时，刘女士的体重达到61公斤，除了长胖，还测出尿酸、血脂和血压偏高。老人家这下紧张了，看来发胖不是好苗头！因为，她那身体偏胖的老伴多年前就已患上高血压，需天天吃药。

于是，刘女士几乎天天青

菜豆腐，坚持“清淡度日”，半年多后体重降到56公斤左右，可她明显感到体力不支，抵抗力明显下降。往年顶多患一两次感冒，可今年她已接连患了四五次感冒，且比以往容易疲劳，有时还头晕、没精神，刘羽给她检查发现，她存在严重营养不良。

老人太瘦扛不住病

肥胖可能带来高血压、心脏病、糖尿病等疾病，但老人消瘦、营养不良也会出问题。

体瘦的老人体质比较弱，对疾病的抵抗力较弱，易患多种急慢性传染病，老年性皮肤病的发病率也比较高。手术及创伤后，消瘦的老人伤口愈合困难。体瘦的人在寒冷、饥饿和劳累等方面的耐受能力要差，会比一般人容易出现感冒、怕冷、疲劳和头晕目眩，骨密度也会降低，跌倒时更易骨折。

不必苛求某种体形

对于体重的标准，有一个普遍承认的体重指数（体重除以身高的平方），健康的老年人体重指数最好不要低于20，也不要超过26.9。老年人只要自身体重在正常范围之内即可，要知道，自身生命自然形成的形体胖瘦程度，往往最适合老年人本身。只要不是过胖、过瘦或乍胖、乍瘦，再定期做好体检，就不必苛求某种体形。

除个别极端例子，比如胖得动不了，其他BMI指数在健康值的边缘或是适量超过者，即使各项指标稍有偏高，多数也是因机体正常的退化、代谢的减弱所致，都无须刻意节食减肥。不过，与其要求自己“千金难买老来瘦”，不如要求自己“千金难买老来肉”，这个肉是肌肉的肉，合理搭配饮食，同时加强锻炼，增加肌肉量。（据《快乐老人报》）

百岁潮老太 爱玩游戏爱看球赛

现居北京东城区北新桥街道的刘宗昭出生于1919年，今年刚好100岁。

刘宗昭的生活充满着“年轻气息”，她平时喜欢玩电脑游戏。“我妈特爱玩消消乐，玩得人都趴在屏幕上。”

晚辈说，为了不让老人对游戏“上瘾”，现在严加控制她玩电脑的时间。“平时他们都不让我玩，只有周六可以玩一会儿。”老人有些委屈地说道。

不仅如此，刘宗昭还酷爱看球。“当时奥运会，我奶奶还熬夜跟我看女排决赛”。老人的孙女一直对这事念念不忘。或许这种年轻的心态正是老人长期保持“年轻”的秘诀吧。

（据《北京晚报》）



百岁老人刘宗昭

祖孙乐

用心道歉

小孙子快5岁了，非常淘气。一天，他做错了事，我让他道歉，他不肯。在我声色俱厉的强迫下，他很不情愿、很不耐烦地说：“对不起！”

我说：“这不行，你态度很不好，我不接受，必须重新道歉。”

他很执拗地说：“我不！我已经道歉了。”

我说：“你的道歉不诚恳，不用心，要从心里真诚道歉才行。”

听了我的话，他立马立正站好。片刻，他说：“好了，我道歉了。”

我一愣，说：“哪里？我没听见啊！”

他一本正经地说：“你不是说用心道歉吗？我已经心里道歉了。”（山东青岛 赵盛基 60岁）

怎么不点赞

孙女喜欢画画，常将得意之作用手机拍下来发到“幸福一家”微信群里晒。家人经常夸奖她以示鼓励，孙女喜不自禁。

这天，孙女又晒出她的作品，照例赢得一片喝彩。见我没有反应，孙女便问：“爷爷，您看到我的画了吗？”

我乐呵呵道：“看见了呀，宝宝大有进步，继续努力！”

孙女嘟着小嘴说：“大家都为我竖起了大拇指，爷爷您怎么不给我点赞呢？”（重庆 陈世渝 62岁）

罚姐姐倒垃圾

学校与幼儿园都放假，孙女与孙子两姐弟几乎天天黏在一起。有一次，孙子被姐姐惹哭了，跑去奶奶那里告状。

奶奶哄他：“姐姐不该欺负弟弟，你说该怎么处分她？”

孙子认真想了一下，说：“就罚姐姐去倒垃圾。”

奶奶问他为什么，他说：“这样把姐姐一起扔出去。”（湖南长沙 毕政 70岁）

我为老伴当“网管”

“说了多少次，不让你玩手机，你偏不听，这下好了，颈椎出问题！”两个月前，老伴被确诊为颈椎病，回到家，我开始埋怨老伴。

老伴去年退休后，开始用手机“触网”。“触网”后，老伴感觉“里面的世界”很精彩，天天抱着手机斗地主、玩消消乐、发“鸡汤文”，最后发展为彻头彻尾的“低头族”。玩手机的主战场，也从沙发转移到厨房、餐桌、厕所、卧室。

好言相劝不起作用后，我只好采取强硬措施，为老伴当起业余“网管”。我修改了家中

的wifi密码，删除了她手机上的App。但老伴已从当初的“菜鸟”修炼成“大虾”，我所有的努力都被一一破解。

自打老伴得了颈椎病后，我决定改变策略，由“硬限制”变成“软约束”。首先，做饭假装不懂。原来我下班后就主动钻进厨房忙活，现在我也做饭，但炒菜、做汤时，我都装不懂，步步请教，使她不得不放下手机来帮忙。吃饭时，我使劲夸老伴手艺好，下次炒菜时，她会来厨房一展身手。其次，午饭后，我就和老伴聊天，让老伴没机会看手机；晚饭后，我不再趴在电

脑前写字，而是拽着老伴去散步。最后，我还“逼迫”女儿学会了佳木斯广场舞。双休日，我照看外孙女，女儿教老伴跳舞。不到半月，老伴就跳得有模有样了，现在她还成了小区广场舞领队。

现在，老伴的颈椎不疼了，精气神儿也好了。谈起这些变化，老伴总说是我这个“网管”的功劳。（杨金坤 55岁）



快乐人生