

# 预期寿命将增至81.3岁！ 想要健康长寿 记住“五项准则”

日前,中国疾病预防控制中心一项研究显示,到2035年,国人的预期寿命或将增长到81.3岁,将实现国家提高预期寿命的目标。牢记下面5项长寿准则,让您乐享健康晚年。

**健康饮食** 多吃一些天然食物,少吃一点人类加工的食品。

超加工食物,是指工业化生产,并且添加了至少5种以上添加剂的食物,通常就是糖、稳定剂、保鲜剂、防腐剂、色素等。它们通常都是高糖、高脂、高热量的食品。典型代表有:各种含糖饮料、面包蛋糕、薯片、糖果、汉堡等。常吃“超加工食品”,会改变DNA染色体,老得更快!已有大量研究表明,不健康饮食是促使细胞加速衰老的一个重要因素。

**增加运动** 运动就是最好的“长寿药”。

老年人经常进行运动,

可以持续地保持腿部肌肉的力量,延缓肌肉及其骨量的丢失,还可以改善心肺和血管功能,维持健康体重,降低跌倒风险,提高生活质量。同时可调解心理的平衡,可以缓解压力,减少孤独感,使身体更灵活,思维更敏捷,而且可以降低全因死亡风险35%。老年人关节大多不好,最好选择散步、慢跑、游泳等和缓项目,适度量力。

**作息规律** 遵循自然,养成良好生活习惯。

养生讲究“顺应自然”,生活细节和长寿有关系。该吃饭就吃饭,该睡觉就睡觉,该娱乐就娱乐,只有这样,才能吃得好,睡得香,玩得开心,越活越精神;一个人,如果作息混乱,吃饭不规律,经常熬夜,晚睡晚起,精神状态只会越来越萎靡,就会有睡眠问题出现,生活也会过得一团糟。作息有规律,老人更快乐。

**良好情绪** 情绪不好,再多养生都是徒劳。

长寿的老人绝大多数都是心胸开阔、心大乐观、不计较的人。很少发现一个长寿的老人是一个性情急躁、遇事大发脾气、斤斤计较的人。我们要明白,脾气发出去了,就收不回来了,而且只会伤人伤己,对谁都没好处。所以,我们都要学会控制自己的脾气,最好不要生气动怒。

**定期体检** 很多疾病,早发现都能治愈。

定期体检对于长寿来说非常重要,只有定期体检才能够发现自己身体中的小毛病,及时治疗才不会酿成大病,毕竟对于大多数的人来讲,由于很多疾病在最早期无法及时发现,所以只有通过体检才能够明确身体状况。此外,体检也能督促自己及时改变不健康的生活习惯。



## 六项保健措施 延缓听力老化

据统计,约1/3的65岁以上老年人存在听力损失,80岁以上更是高达80%。研究显示,听力损失对老年人的生活质量、认知能力、情感、社会行为以及交往能力均会产生巨大影响,更易诱发老年性痴呆。

有关人士表示,听觉功能和肌肉的运动功能一样,用进废退。目前正在进行的老年性聋与老年性痴呆的相关性研究表明,随着老年性聋的发展、听觉功能的减弱,可能会加重脑萎缩,加速老年性痴呆的发生和发展。迄今为止,尚无确切的方法可以用来逆转听力老化的进展,如果能在日常生活中注意六点听力和耳部健康保健措施,则可大大延缓听力老化进程。

每年进行一次听力筛查,从观念意识上重视听力保健,早发现早诊断早干预可以有效改善生活质量;积极控制基础疾病,老年人高血压、高脂血症、糖尿病、动脉硬化等是导致听力损失的危险因素,要给予足够重视并积极干预;合理膳食、适度运动,保持规律作息,避免使用耳毒性药物;远离噪音,加强噪声防护,根据需求佩戴个人防护用品以避免噪音损伤;耳部不适及早就医,如看电视时若声音较前要小得多,或突发耳鸣、耳聋、耳痛、耳内流水等,应该立刻就诊。

从老年人自身来说,勤学习、勤用脑是预防老年性痴呆的好方法。多关心时事,多与他人交流,多参加各类社会活动,都能有效地防止老年性痴呆的发生。老年人若出现听力损失后要早干预,早用助听器、人工耳蜗等多种手段进行听觉康复,从而享有健康晚年。

汤月欣

## 天气多变 护好心脑血管

清明时节,天气忽冷忽热,人体血压、心率、心血管也会随之应激调节,血管内膜上的一些斑块变得很不稳定,容易溃破,形成血栓。中医认为,春季阴雨连绵,居住环境寒湿,加之寒热交错,使得人体内原有痰浊、痰湿,淤血,郁而化热、化火,甚至蕴结成毒邪;或者寒邪入里,凝结心脉、脑络,就容易诱发心脑血管突发事件,此时,老年人要着重护好心和脑。

如果感到头晕、头痛、头胀,脑袋像被布裹着一样,眼皮重坠感不想睁眼;胸口发闷、心绞痛、心跳加快,或者感觉到胸口憋气、透不过气来等,这些血压升高、冠心病发作、心衰发作的信号,要加以警惕。此外,如果在潮湿的天气里,精神困倦、不想吃饭,少言寡语、语气低微、倦怠乏力,发觉尿少,这些都是心脑血管病患者心血管事件将发的预警,尤其是家中高龄、超高龄老人出现类似情况,要尽快去医院就诊。

日常生活中保护心脑血管很有必要。具体来说,晨起不要急于下床,缓缓起身后喝一杯温开水。有运动习惯的人不宜过早进行户外活动,可以将晨练改为下午锻炼。此外,春燥易引发便秘,而便秘可能会诱发心梗等心脑血管疾病。因此,老年人应保持大便通畅,适当多吃春笋、芹菜、西梅、燕麦等具有润肠通便功效的食物。有喝茶习惯的人,可以适当喝点丹参山楂茶。具体做法是:将丹参10克、山楂15克清洗干净后切成片,放入锅中,加适量清水,大火烧开后改用小火煎煮15分钟左右。最后滤取汤汁,一天分两三次饮用即可。此茶饮有活血化瘀的功效。

陈辉

## 声音嘶哑半年 竟因关节脱位

日前,身体一向不错的孟先生因半年前的一次剧烈呕吐,嗓子变得嘶哑,讲话不清楚,一句话得喘口气断续着才能讲完,有时候喝水还能呛着……半年来,他四处求医,都被诊断为喉返神经麻痹,因为反复做CT、核磁共振检查,加上吃了很多药物依然没有效果,孟先生焦虑起来。

青岛市市立医院东院耳鼻咽喉头颈外科主任李永团根据患者的喉镜检查结果及呕吐经历等情况,初诊孟先生得的是一种少见疾病——环杓关节脱位,并非是喉返神经麻痹。3月22日在麻醉手术科医生的配合下,李永团仅用不到一分钟的时间为病人实施了麻醉喉镜下左侧环杓关节前脱位复位术。术后孟先生感受喉部明显好转,声音响亮,电子纤维喉镜下检查患侧声带活动良好。

李永团介绍,临床上环杓关节脱位多见于气管插管或胃管置入后,自发性环杓关节脱位非常罕见,电子喉镜检查可见一侧声带固定,非常容易和喉返神经麻痹混淆,然而两者治疗迥异。“环杓关节脱位的最佳复位时间是脱位后48小时内,孟先生的情况长达半年时间,关节复位后后续还要接受嗓音康复治疗。”

记者 王镜 通讯员 徐福强

## 春季湿气渐重 养生要“清湿”

清明一到雨纷纷,空气湿度逐渐增大。教大家两则祛湿小妙招,避免湿邪为患、招致大病。

**第一招:拒绝生湿饭**

煎炸、烧烤类食物比较油腻、不好消化,吃多了容易导致湿热,还会加重脾胃的负担;辛辣食物吃太多了会产生内热,若湿邪和热邪彼此勾结,则更难清除;热带水果本身含糖量就偏高,多食生湿滋腻,再加上其温热之性,更易生湿热;冷饮、凉茶等冰凉食物,易损伤阳气,导致脾胃虚寒,从而加重湿气。

**第二招:按摩祛湿穴**

**丰隆穴:**位于小腿前外侧,外踝尖上8寸,距胫骨前缘二横指。用大拇指或食指间关节点按该穴3分钟,然后顺时针揉按穴位约5分钟。可通调脾胃气机,祛湿化痰。

**足三里穴:**位于小腿,外膝眼下3寸,距胫骨前缘1横指。用大拇指按压或顺时针揉按穴位5~8分钟,局部有酸胀感效果佳。可调理脾胃,疏风化湿,增强机体免疫力。

**曲池穴:**屈肘时,位于肘横纹外侧端处。以大拇指指腹揉此穴2~5分钟,亦可拍打此穴,以局部皮肤微红为度。可泻大肠湿热,适用于肛门灼热、排不尽者,亦可治疗湿疹等皮肤病症。

高继明

## 吃完降压药 立刻运动有风险

服用降压药后不要马上运动,以免出现跌倒、晕厥等意外。专家介绍,β受体阻滞剂类降压药,如美托洛尔,一般在早餐后和晚饭后服用,常见的不良反应为疲乏、眩晕等;α受体阻滞剂降压药,如特拉唑嗪,一般在晚上睡前服用,不良反应为体位性低血压、头晕、乏力等,服药后应尽量保持平躺;利尿剂降压药,如氢氯噻嗪、呋塞米、呋达帕胺等,可能让患者在短时间丢失大量体液和电解质,出现嗜睡、乏力、站立行走不稳情况,尽量早上服用。

刘旭

## 读报答题领红包

下列哪项不利于长寿?  
A. 健康饮食 B. 增加运动  
C. 不良情绪 D. 定期体检

微信扫码  
扫描二维码添加好友,发送答题即可领取红包。

微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

①

②

③

④

⑤

⑥

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“230407”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

4月5日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、爱屋及乌;  
2、积少成多;  
3、惊弓之鸟;  
4、同归于尽;  
5、未雨绸缪;  
6、一气呵成。