

年度健康指南,请查收



注重饮食健康

·合理搭配饮食

60岁后常吃6类优质食物(蔬菜、水果、全谷物、坚果、豆类和不饱和脂肪),不易引发体内炎症,能减少病痛。

·用低钠盐替代普通盐

除非有严重肾病或者在服用比较明确的阻碍钾排出药物的人,大部分人选用低钠盐,都是安全且可以预防高血压的。

·尽量不食用隔夜食物

如果长期吃剩饭剩菜,可能会带来危害。专家表示,剩饭菜是胃癌的“推手”。

·不吃烫食

食道癌的风险随食物温度升高而增加。食物和饮品的温度在10℃-40℃最佳。

注意休闲方式和锻炼习惯

·控制看手机时间

过度沉迷手机,可能会引起视力障碍,加重腰颈肩背负担,

年终岁末,聚焦老年人群的核心需求,本报精心准备了“健康关爱指南”,愿每一位长辈,都能健康相伴、平安顺遂。

诱发心脑血管疾病。

·不要太早晨练

过早锻炼可能会诱发疾病,尤其是温差大的秋冬季,建议太阳出来一个小时后再出门健身。

·餐后不要着急散步

餐后可保持坐姿或者半卧位,或餐后20-30分钟间歇进行低强度运动。

·选择适合的运动方式

医生建议:有氧运动,如健步走、游泳,可以提升心肺功能;抗阻训练,如哑铃、弹力带,增强肌肉力量;柔韧性训练,如瑜伽、八段锦,可以改善关节灵活性,适合久坐人群。

注意用药安全

·不擅自加量和改变用药时间、顺序

必须严格按照医嘱或说明书的指示服用药物,否则可能影响药物疗效,引起不良反应。

·不要随便把药掰开吃

如,缓释片和控释片掰开服用会导致药物释放过快,引

发不良反应。肠溶片掰开服用,药物可能在胃内就溶出,不仅容易导致药物失效,还可能刺激胃黏膜。

重视疾病预防

·脑梗

不宜突然发力、不宜晨练过猛、尽量不动怒、早晚注意添衣服、戒烟戒酒。

·颈动脉斑块

定期体检能及时发现颈动脉斑块,有心血管疾病家族史、高血压或糖尿病等慢性病的人群,更需重视颈动脉检查。

·阿尔茨海默病

如果老年人出现记忆力下降,一是随着年龄增长所导致的良性健忘,二是阿尔茨海默病的早期。一定要重视。

·骨质疏松症

老年人应重视均衡饮食,确保摄入充足的蛋白质和其他关键营养素。进行肌肉力量训练,增加户外阳光照射。每年做一次骨密度检测。

·预防营养缺乏

对于患有多种慢性病,身体机能变差的老年人,应接受专业医疗机构的营养不良风险评估,科学精细调控饮食,做好疾病治疗、康复中的营养支持。综合

延伸阅读

2025“健康谣言”您踩坑了吗

2025年即将过去,一年来,这些刷屏的健康建议,哪些是坑?看看您有没有踩。

药品过期了也能吃

真相:过期药的化学成分可能发生变化,甚至滋生细菌,服用后可能引发不良反应,不可使用。

运动强度越大,健身效果越好

真相:过量高强度运动可能增加痛风风险,建议选择中等强度运动,并注意补水。

“0添加”食品更健康

真相:“零添加”不等于更安全,可能需添加更多糖、盐来保鲜。

血糖高,吃主食越少越好

真相:主食是重要能量来源,过少摄入可能引发低血糖。可选择全谷物等低升糖指数主食,并控制总量。

定期输液能疏通血管

真相:血管堵塞需通过合理饮食、运动及药物治疗,输液无法疏通血管。

多吃碱性食物能改变体质、防癌

真相:人体血液的酸碱度严格维持在固定范围,食物无法改变。综合

健康课堂

调治“腰突” 中医有方

腰椎间盘突出症是一种常见的脊柱疾病,通过中医综合疗法调治该病,有助于缓解症状。

▶推拿理筋

患者取俯卧位,操作者先采用揉、捏、滚、推等推拿手法按摩患者腰背部,以缓解肌肉痉挛,疏通经络;然后通过脊柱推扳法,调整脊柱关节位置;再使用牵抖法,双手握住患者两踝,用力牵抖并上下抖动患者下肢3-5次;最后按摩患者下腰部放松。注意,以上操作须由专业医师进行。

患者平时可用拇指点按

肾俞、腰阳关、委中、阳陵泉、三阴交、昆仑等穴位,每穴每次按摩1-2分钟。

此外,还可用艾条温灸以上穴位,以起到补肾益精、祛风除湿、通经活络的作用。

▶药包外敷

取川牛膝30克、川芎20克、防风20克、秦艽20克、桑寄生25克、续断10克、当归15克,粉碎后再加入大青盐280克,混匀装入布袋制成药包;将药包放入蒸锅中加热3-5分钟,取出后用毛巾包裹,置于腰部。每日外敷1-2次,每次20-30分钟。

药包可重复使用7日。

此法可温经散寒、消肿止痛、活血祛瘀、强筋健骨。

▶功能锻炼

加强腰背部和下肢肌肉锻炼,有利于强健腰椎、缓解腰部疼痛。

五点支撑法:取仰卧位,双膝屈曲,以双足掌、双肘及头部作为支点,抬起腰臀和腹部,尽量抬高,如拱桥状,然后缓慢放下。

小燕飞:取俯卧位,抬头挺胸,双臂向后上方伸展,双腿尽量抬起伸直,模仿燕子飞翔的动作,每次可以停留5秒后再放下。

郭仲华

多吃“好”脂肪能延缓衰老

12月,美国斯坦福大学一项重要研究发现,饮食中适当增加多不饱和脂肪(“好脂肪”),减少饱和脂肪,就能改变衰老速度,帮助身体延缓衰老。

“坏脂肪”加速衰老:饱和脂肪(肥肉、黄油、棕榈油等)吃得过多,身体衰老速度明显增加。

“好脂肪”延缓衰老:多不饱和脂肪(尤其Omega-3,来自深海鱼、亚麻籽、坚果等)能显著减缓身体衰老,对心脏和大脑也更好。

关键是,只要提高饮食中“好脂肪”比例,同时减少“坏脂肪”。

日常食物里,就藏着这些珍贵的“好脂肪”。鱼类,如三文鱼、金枪鱼,牛油果、南瓜子、葵瓜子、芝麻、亚麻籽、橄榄油、坚果、鸡蛋、豆类等也含有健康脂肪。王楠