

老人养生不妨“糙”一点

很多老人向往精致美好的晚年生活，饮食和生活都精打细算，结果让自己疲惫不已。其实，日子过得“糙”一些，反而更容易收获健康和幸福。专家为您总结了几点“粗糙”生活的小窍门，让您晚年过得轻松、舒畅。

饮食：糙米杂粮防得病

美国哈佛大学公共卫生学院研究显示，吃一碗白米饭摄入的碳水化合物比两罐含糖饮料还要多，每天多吃一碗，患糖尿病风险提升11%，而在白饭中加入20%的糙米，患糖尿病风险则降低16%。

“主食中富含的碳水化合物是人体不可缺少的营养物质，这一研究并不是要一棍子打死白米饭，而是提示大家饮食注意粗细搭配。”中国医疗保健国际交流促进会营养与代谢管理分会委员周春凌告诉记者，近年来国人主食的摄入量在下降，油脂的摄入量却在上升，膳食纤维的摄入水平低下，这种饮食结构会增加肥胖、糖尿病、结直肠癌等疾病的患病风险。因此，应在保证主食摄入量达标基础上，力求食物多样化。

谷类为主是理想膳食模式的重要特征，《中国膳食指南》

建议，每天应该摄入谷薯类食物250~400克，其中全谷物和杂豆类50~150克，薯类50克~100克。

北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系副主任钮文异指出，其实，健康饮食“糙一些”还包括在遵循饮食原则的基础上的灵活运用，“不要过于纠结一天饮食多样的精确达标，重要的是有健康意识，顺其自然就好。”

运动：确定目标量力行

很多老人选择运动方式时太过小心，早起晨练嫌空气不好，力量训练又怕拉伤肌肉，以至于最终放弃锻炼。事实上，科学锻炼是一种理念，运动时只要掌握科学的锻炼姿势，运动前先热身，合理安排运动、休息时间，保证在身体可承受范围内就能够将运动伤害最小化。需注意的是，有慢性病的老人，还是要少登山、爬楼梯，以减少膝盖磨损。钮文异认为，设立运动目标的同时，大家不妨记住运动口诀：运动不忘写日记，随身携带计步器；练完别忘静坐，找些伙伴一起去，适时奖励夸自己。

心理：大大咧咧不较真

心思缜密的林黛玉固然招

人垂怜，但太过敏感也为其平添不少痛苦，难以察觉生活的美好，结果疾病缠身，最终郁而亡。广东爱家心理研究所理事长马健文告诉记者，现实生活中，过于敏感地捕捉人际交往中传播的信号，很容易误读他人信息、表情、行为，为一些并不真实存在的问题而忧心忡忡，带来各种精神压力。因此，不妨让心粗糙一点，大度一些，宽容一些，释然一些，淡然一些，随和待人，大度待事，可以从以下几点做起：

1. 专注于问题的解决。工作生活中面对难题，要有所侧重，以解决问题为首要目标，而不必过分纠结于是否得罪人，引起他人不快。

2. 觉察自己常反省。过分关注琐事，遇事斤斤计较、小心翼翼、患得患失往往都是内心敏感的表现。常提醒自己感知这些行为，才能有意识改变自身。

3. 目光长远会调节。心理“糙一些”的人往往更能从整体角度把握事物，不仅局限于当下。学会接受、面对、表达、处理、放下，面对现实，通过自我表达调节心理，积极面对处理，学会放下，才能不较真。

(据人民网)



7月5日上午，周口市中心医院与淮阳县人民医院举行医联体合作签约仪式。双方的签约合作，能够实现医联互助、技术协作、资源共享、合作共赢的目的，更好地为淮阳县广大人民群众卫生健康保驾护航。
通讯员 苏叶松 摄

公民健康素养 66 条

第五十条

冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。



冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。

如何预防煤炉取暖中毒

一是注意通风。使用煤炭炉的单位或家庭，要经常开门窗，门窗不要全用塑料膜封死，要预留一定的缝隙，使室内空气流通、新鲜，避免一氧化碳聚集。

二是选好炉具。对取暖用的煤炉要装好烟囱，炉具应从正规渠道购买，烟囱连接处最好使用胶布封闭，并保持烟囱结构严密和通风良好，防

止漏烟、倒烟，并且保持其畅通伸出窗外的烟囱应该加装防风帽，开口处应该低于房檐。

三是经常检查。最好是每两个月清扫一下烟囱；烟囱接口处要经常检查，并用胶条封好，防止漏气。没有装烟囱的煤火炉最好不要放入室内。

四是白天应该注意多开窗、开门通风，保证屋内空气流通，氧气含量充足。冬天室内密闭性强，由于煤气比空气轻，总是飘浮在居室内的上方。

五是尽量避免使用炭火盆取暖。

六是经常查看煤气、液化气管道、阀门，发现有泄露要及时请专业人员维修。

发现有人煤气中毒怎么办

1. 快速打开门窗，把病人移到通风透气的地方，同时给病人做好防寒保暖工作。

2. 立即拨打120急救电话，早一分钟进入高压氧舱，就多十分生存的希望。

3. 解开衣服、腰带，及时进行“口对口人工呼吸”和“胸外心脏挤压按摩”。

特别提醒：高压氧治疗是解救煤气中毒唯一最有效的措施，因高压氧可促进碳氧血红蛋白的离解，恢复血红蛋白携带、运输氧气的能力，有效改善身体内环境的缺氧状态，减轻脑神经细胞的损伤及各种并发症、后遗症的形成。因此，急救应选有高压氧舱设施的医疗机构。

别让这些“常识”误导了你

炉具使用不当极容易发生煤气中毒事件，给人们的生命财产带来严重的威胁，冬季取暖的时候一定要注意预防煤气中毒。同时要避开以下误区，以免发生悲剧。

1. 室内没有煤烟不会引起中毒。煤气是一种无色、无味气体，室内没

有煤烟，不等于没有煤气。煤气中毒是在不知不觉中发生的。

2. 用湿煤封火或放一盆水不会引起煤气中毒。其实，一氧化碳极难溶于水；而且水分和煤在高温下会发生化学反应，生成一种叫水煤气的混合气体，含有大量一氧化碳，且比重过大，更易在室内弥漫，增加中毒危险性。

3. 火炉上烤枣核、橘皮能解煤气。在煤炉上烤这些香型物质，也只能增加室内的清香味，并不能吸收煤气和预防中毒。

4. 装上烟筒就不会煤气中毒。如果遇大风倒烟、烟筒被烟灰或其他东西堵塞时，煤气排不出或排量少，大部分会扩散在室内，也会发生煤气中毒。

5. 装上风斗就不会引起煤气中毒。许多人家使用旧风斗，或风斗过小或安装高度不够。由于煤气排出不畅，也能引起中毒。

6. 门窗上有缝隙不会引起煤气中毒。空气比重为1，煤气比重为0.967，室外空气比煤气重。如果门窗缝隙处于低处，煤气便不易排出。因此门窗上有缝隙也可能发生煤气中毒。

(未完待续)
(市卫计委宣传科提供)