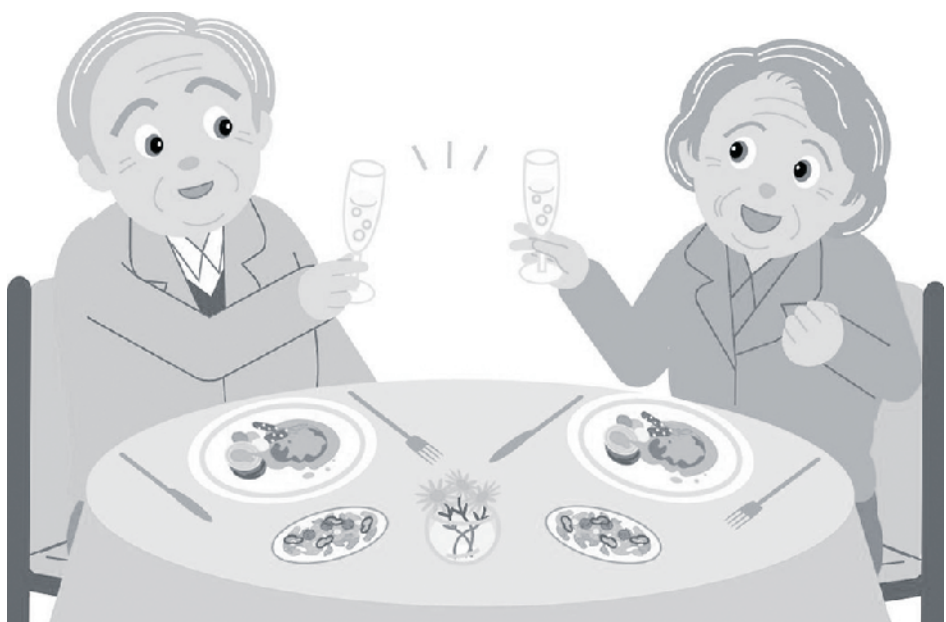


50岁后 最好的养生是做“减法”



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，给自己的生活、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”并非是健康的代表。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。

(据《快乐老人报》)

香薰蜡烛不利健康

节日期间是香薰蜡烛的消费旺季。然而，最新研究告诫大众，香薰蜡烛看起来很迷人，闻起来很诱人，但经常使用却很害人。

美国南卡罗来纳大学化学教授鲁胡拉·马苏迪及其研究小组对由石油基蜡(石蜡)或植物基蜡制成的无香味、无色素、无染料蜡烛进行了对比研究。结果发现，植物基蜡烛不会产生任何潜在有害污染物，而石蜡蜡烛燃烧后会释放有害化学物质。如果长期在家点燃石蜡蜡烛，那么就会吸入更多漂浮于室内的危险污染物，进而增加癌症及哮喘等呼吸道疾病的风险。美国马里兰大学一项研究发现，香薰蜡烛中还含有丙酮、苯酚、甲苯、乙酸苄

酯和柠檬烯等多种有害物质，这些物质会干扰体内激素平衡，增加哮喘、慢性肺病和过敏反应等疾病风险。美国环保署一份研究报告指出，燃烧蜡烛(特别是香薰蜡烛)是室内空气内碳和金属颗粒的一大来源，可能会导致室内空气内铅等重金属超标，构成严重健康隐患。

马苏迪分析指出，大多数蜡烛由石蜡制成，而石蜡是石油精炼链中的最终副产品。石蜡燃烧后会产生致癌物甲苯和苯。同样存在于柴油废气中的这些化学物质会损害大脑、肺脏和中枢神经系统，并导致儿童发育迟缓。

(据《生命时报》)



有爱才有家 ——孝亲养老故事

初中生为姥姥发明智慧护理床

广东省珠海市容闳书院九年级学生薛宸近日捧回了第十四届中国少年科学院“小院士”课题研究一等奖的奖状。他发明了“智慧云老人护理床”，起初是为了让生病的姥姥得到更好的照顾。

3年前，薛宸的姥姥因为脑梗而生活不便。为照顾姥姥，家里人买了张护理床，却发现有很多不合理的地方。为了更好地照顾姥姥，家人又请了一名保姆，“但阿姨也无法做到形影不离地照顾姥姥”。

这一切，薛宸都看在眼里。薛宸从小学四年级开始学习机器人编程，这次，他决定设计一款智能护理床，以提高姥姥的生活质量。薛宸进行了大量调查，然后开

始动手实现自己的设想。薛宸介绍，他保留了家里护理床的机械架构，在上面增加新的功能。他设计的智慧云智能护理床融合了机械、电子、物联网技术、现代感知技术等多种技术。

护理床的情感互动是薛宸设计时重点考虑的地方。他说，由于爸爸妈妈在外工作，自己又在学校上学，姥姥缺乏亲情陪伴。因此，他在护理床上增设了屏幕，为老人提供相应的娱乐生活。此外，智慧护理床上的摄像头，也方便家人了解老人的情况。如今，薛宸姥姥正在使用这张智能护理床。她说，薛宸设计的产品比之前购买的护理床方便多了。

(据《快乐老人报》)

和孙女换岗

有了3个孙女时，我才50多岁，身体健壮，精力充沛。老伴、儿子、儿媳正忙，于是照料孙女们的生活，成为我的重要任务。她们上幼儿园、上小学，我负责接送；她们爱吃啥，我一大早兜小兜地买回来；出门玩耍，总是我拉着拽着，寸步不离；头疼脑热的，也常是我急吼吼地背着、拉着上医院。

花开花落，斗转星移。转眼20多年过去，如今我眼也花了，脑子反应慢了，手脚也不利索了，可孙女们却长大了。当年我对她们呵

护备至，如今换成她们为我“保驾护航”。我把这叫做“换岗”。

吃饭时，孙女们把碗端在我跟前，连吃鱼时的小刺，都细心地择干净，放到我碗里；走路总是陪在我身边搀着、拉着；玩手机、电脑，只要她们在家，就会像当年我给她们辅导作业那样，手把手地耐心给我讲解……

孙女们真的长大了！孙女们的感恩，孙女们的反哺，令我感动，让我感受到浓浓的亲情，满满的幸福！

(据《快乐老人报》)

周口市老年护理院 协办
与天下儿女一起尽孝
周口市太昊路东段
0394-7999197 (长期招聘护理员)
15036825757