

# 60岁后健康六原则



根据世界卫生组织对年龄的分期,45~59岁为中年人,60岁以上为老年人,可见60岁正是中年到老年过渡的关键时期,需要格外注意身心健康。

“60岁,首先要认识到‘服老也是一种智慧’。所谓服老,不是向年龄认输,而是要正视自然规律。生理上,要努力适应身体逐渐衰老,并通过适当调整来延缓衰老;心理上,要树立积极观念,不因自己力不从心而苦恼,并将生活的重心逐渐转移到关注和改善健康上,这样才能老当益壮。”专家说。

## 经常用脑 延缓衰老

动脑是老年人“精神上的长跑”,多动脑可以让脑细胞更发达,脑力更强,有助延寿;反之,懒于动脑,大脑容易发生退行性变化。美国芝加哥拉什大学医学中心曾做过一项名为“拉什记忆力和老龄化计划”的研究,通过长达5年的追踪研究发现,那些让大脑经常保持活跃的人患阿尔茨海默症的几率比不常用脑的人显著降低。研究者还发现,下棋、读书、看报等需要动脑的活动有助保持大脑的活跃性。

“古语说,‘智者寿’,这也说明常用脑,有助延缓衰老。”专家告诉记者,“正所谓‘活到老、学到老’,读书、看报不仅能让老年人了解更多国家大事、获得丰富知识,还能陶冶情操、充实生活。”另外,老年人也可经常做些“数独”等益智健脑的小游戏,促进大脑功能的保持与强化。最后,耿引循提醒,学习并不意味着在家读死书,而是生活中要常怀学习的心,这样山水是书、诗酒是书、花月也是书。

## 加强锻炼 预防跌倒

俗话说,人老腿先老。加强锻炼不仅有助减缓腿部衰老,还可以增强人体新陈代谢,加速血液循环,强化呼吸功能,扩大肺活量,促进肠道蠕动,并降低患心脑血管疾病的风险。建议老年人经常进行如散步、慢跑、打太极拳、做健身操、跳交谊舞等的户外锻炼活动。需要注意的是,老年人在锻炼过程中一定要量力而行,若运动后精神饱满、食欲睡眠良好、兴致高,说明运动量适宜;如果锻炼后感觉非常疲惫倦怠,则说明运动过量,下次应适当减量。运动过程中,可通过“和自己说话”的方法来判断自己的运动强度是否合适,如果能够用正常节奏说完整的句子且保持均匀通畅的呼吸,说明运动强度适宜,否则就说明身体缺氧,应放慢速度、降低强度。

另外,需要提醒老年人,不论是在室内活动,还是外出走路都不能着急,以防止意外跌倒。有数据显示,我国65岁以上的社区老年居民中,21%~23%的男性和43%~44%的女性曾跌倒过,其中约20%~30%的跌倒会造成老年人中度以上损伤,如骨折、韧带损伤等。因此,要清除家中可能造成跌倒的障碍,比如浴室要防滑,厕所最好装上扶手,屋内过道不要堆积杂物,灯光应足够明亮,尽量不要使用过高的储物柜等。无论在室内或室外,老年人都应穿合脚、防滑的鞋子,还要避免在人多、拥挤和湿滑的地方运动。

## 定期体检 切勿遗漏

60岁后,人体机能开始明显走下坡路,耿引循建议,60岁以上人群一定要定期体检,身体状况不太好的老年人可将体检频率增至每半年一次,以便及时了解身体情况。

除了血尿便常规、心电图、腹部超声、胸片、血糖、血脂、眼底、骨密度等项目外,老年人还应重视心脏、脑部及胃肠检查等,男性还要定期检查前列腺。拿到体检结果后最好及时请医生解读,遵医嘱对生活习惯、饮食结构或正在服用的药物进行调整。每次的体检结果也要保存好,建立自己的健康档案,可在需要治疗时给医生提供参考。

## 起居规律 中午补觉

老年人除了要讲究个人卫生,戒除吸烟、酗酒等不良嗜好以外,还要严格保证作息规律,尽量早睡早起,每天尽量保证6个小时睡眠,注意劳逸结合。美国阿尔茨海默症协会公布的数据显示,每晚睡眠在7小时左右的老年人,大脑衰老可推迟2年。

耿引循说,睡眠质量较差、夜间醒来次数多的老年人,不妨通过午睡为身体“充电”。午睡有三点需要注意:1.尽量在中午11点~下午1点之间午睡,时间在30分钟左右为宜,否则会影响夜间休息;2.午餐不宜过饱;3.必须躺平,并注意保暖,不要靠在椅子或沙发上打盹儿。

## 饮食均衡 有所节制

专家表示,人在60岁后,咀嚼功能下降,肠道有益细菌减少,消化吸收能力也相应下降,对蛋白质等大分子营养物质的吸收率下降尤为明显。

专家表示,一些老年人为了“健康”,过度追求低盐低脂饮食,只吃素不吃肉,或是认为汤比肉更营养,只喝汤不吃肉,导致蛋白质摄入量长期偏低,长此以往,会造成抵抗力降低、老化加速、肌肉流失等问题。专家建议60岁以上的人饮食多样化,荤素搭配,每天应摄入120克肉类为宜,并适当增加粗杂粮和薯类摄入量。保证每日膳食都有谷类、蔬菜、水果、奶豆类、鱼肉类等五大类食物。

## 自主控制 活出乐趣

随着年龄增长和身体衰老,老年人的生活自理能力和思维能力逐渐下降,自我价值感和认同感也渐渐降低,导致很多老年人出现心理危机。尤其是刚刚退休的人,会有很大的心理反差,他们常常睹物思旧、多愁善感,甚至互相攀比,这些都会导致老年人产生焦虑、抑郁、沮丧等情绪。中国老年学和老年医学学会老年心理分会秘书长杨萍还提到,目前我国1.2亿老年人中,60岁以上丧偶的老年人有4500万,情感生活的缺失也是导致老年人心理问题的重要因素。

针对我国老年人心理特点,杨萍提出以下建议:1.如果老年人可以自主安排生活,对自己的社交活动、财务问题有决策能力和控制力,那么在老年人力所能及的范围内,子女不要过多干涉;2.老年人也要尊重子女们的意愿,不要凡事看不惯,更不宜斤斤计较,患得患失,同时要保持淡泊名利、宽容豁达的心态;3.培养自己的兴趣爱好,比如书法、摄影、旅游等,或者也可以尽己所能多帮助别人,比如做志愿者参与社区服务,既能从中找到生活的乐趣,还可提升自我价值感;4.多走出家门,多参加社会活动,多交志同道合的朋友,对生活要保持热爱和向往之情。

(据《生命时报》)



## 有爱才有家 ——孝亲养老故事

### 把脑瘫外孙育成“天籁男孩”

爱和坚守,会产生奇迹吗?陕西西安56岁的王亚莉用她和外孙的亲情感故事,带给我们一堂生动的人生课。

王亚莉的外孙杨砚希今年10岁。在出生仅33天后,杨砚希被诊断为先天性脑瘫和双眼先天性白内障。一家人都想到了放弃,医生也不抱希望,唯一不甘心的,是作为外婆的王亚莉。她抱着孩子跑遍一家家医院,苦苦哀求,“孩子还能喘气,救救他”。

受病情影响,杨砚希1岁半时,父母离婚,从此抚养这个残疾重病男孩的担子,都落在了王亚莉和丈夫程师傅肩上。杨砚希不能正常饮食,只能靠喝奶粉维持生命,且免疫力极低,稍微不注意就会持续高烧,引发过过敏性感染。王亚莉说,为了避免感染,家里不敢接待朋友,几乎是无菌环境,整天都是泡在酒精、消毒液的气味中”。

王亚莉还带着杨砚希治眼睛,并在脑病医院进行康复治疗,仅治疗费就花掉了200多万元。

杨砚希4岁时,一次听到刘欢演唱的《好汉歌》后,也哼着唱了起来。这一唱,提醒了王亚莉。“能否培养孩子唱歌,用歌声来唤醒他的大脑智力发育?”她开始教杨砚希唱歌,又省吃俭用给孩子报少儿声乐班,进行专业学习。目前,杨砚希已通过了声乐专业八级考试,他用歌声成功战胜了脑瘫。去年,杨砚希出现在全国少儿才艺大会的舞台上,他演唱了盲人歌手萧煌奇的代表作《你是我的眼》,被人们赞誉为“天籁男孩”。唱完第一段后,这个濒临失明的男孩,向台下的外婆喊话:“外婆,等我好了,我要带你周游世界。”台下,外婆王亚莉哭成了泪人。

(据《快乐老人报》)

### 孙子天天给我“补课”

“爷爷在哪儿?”每天清晨听得桐桐这一声唤,60岁的我,心灵就打开了一条缝,感觉到心智的幼芽在那一束生命之光的照射下,摇曳着灵动的光芒。

“爷爷,什么是灯火阑珊处?”两岁的桐桐总爱问个为什么。一知半解的我,自以为是地回答:“是辉煌的灯火五颜六色地闪烁着。”说完心虚,翻书一查,十万八千里,赶紧红着脸给他重新解释了一遍。

桐桐喜欢姑姑,去年姑姑马上就要临产了,挺着个大肚子非常累,他一见还照样往上靠。有一次,他玩着玩着就忘了,习惯性地用后脑勺去撞,我一紧张用力一拉,他便连哭带喊:“桐桐委屈。”有一天,我的心情糟糕得一塌糊涂,天真无邪的孩子照样来黏,我随手一推,大概是力度超出了他的预料,他吃惊地喊叫:“奶奶,爷爷麻烦了!”眼泪随即就像

断了线的珠子一样直往下淌,一下子把我的眼泪也勾了出来,我们有什么理由要让一个天真无邪的孩子来无辜承担俗世的烦恼呢?

我们尽量不让桐桐吃油炸食品,有一天奶奶吃麻花被桐桐瞅见了,赶紧藏在背后。他说,奶奶你不要把麻花藏在背后,麻花应该放在嘴里。可是当奶奶把麻花放在嘴里时,他却把头一低,嘟囔着说:不是说,好的东西要大家分享吗?

大人们常琢磨,什么是朋友?有天早晨给桐桐穿衣服,他突然说:“爷爷,小脚和袜子是好朋友,小腿和裤子是好朋友。”呵呵,这小家伙是在告诉我,适合的才是朋友。

现在,桐桐两岁半,马上就要上幼儿园了,他给爷爷的补课暂告一段落。

(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