

“立春”莫急换冬衣

老年人更应坚持“春捂”

2月4日即是“立春”。冬去春来,万物复苏,随着气温的回暖,人们也将脱下冬装。在此之际,年轻爱美的人们迫不及待地换上裙装和西服衬衫,然而,老年人可别急着“跟潮”,尽管天气转暖了,春天还是要捂一捂的。

乍暖还寒时大意不得

这几天,趁着天气好,王阿姨把囤积了好几天的脏衣服全部洗掉了,午后的暖阳晒得她背上直冒汗,她索性把身上的羽绒服也脱下扔进

了肥皂水里。

老伴看到后,立刻从房里拿出另一件羽绒服让她披上,“快点穿上,感冒了不得了。”

“没关系,马上都立春了。”王阿姨说。

“春捂秋冻你都忘记啦?”老伴反问。

“记得,但是我天天锻炼,身体好得不得了,年轻人都不一定赶得上我。”王阿姨自信地说,然后又自顾自地洗衣服。

但是吃晚饭的时候,王阿姨明

显感觉到了身体发重,头也昏昏沉沉的,赶紧吃感冒药然后上床休息。

老年人要“春捂”

有句话说得好,“冬天来了,春天还会远吗?”但是,立春了,就代表冬天远去了吗?非也。虽然立了春,但是华东、华南大部分地区依然很冷,甚至有可能出现“白雪却嫌春色晚,故穿庭树作飞花”的景象。

而且尽管春季天气已回暖,早晚温度仍然比较低,冷空气活动次数也仍然较多,还时常有寒潮入侵,

往往出现倒春寒天气,很容易让人们不适应。

此外,由于室内的温度有一定的保守性,春季是回暖期,室内温度回暖不如室外,所以在室外感觉很热,一进入室内却感觉很凉。

因此,如果春季不注意保暖,天一热就急忙脱衣服,就会不能完全适应早晚与屋外的温度,稍不注意就会着凉感冒发烧。所以,体质较弱的老年人在春季一定不要轻易减少衣服,多注意保暖,多“捂一点”比较好。(薛静丽)



► 新闻新知

吃薯片健康危害等于吸汽车尾气

你钟爱的零食薯片,也许正在危害你的身体。近日,日本厚生劳动省从薯片中检验出高浓度丙烯酰胺。此前瑞典政府也发现:含有大量碳水化合物的谷物类,如果进行烧烤油炸等烹调处理,会生成具有致癌作用的丙烯酰胺。以油炸土豆食品为零食的英国、法国、美国等国家纷纷进行了试验和检测,全都得出肯定结论。

国际癌症研究机构对致癌物质危险程度的5级分类中,丙烯酰胺被列为第二级,致癌性相当高。而最危险的是一级,属于确认致癌物质,其次是2A和2B级,具有较高致癌的可能性。一级的有煤焦油、石棉、口嚼烟叶、镉元素等;2A级的有丙烯酰胺、用于木材防腐剂的杂酚油、汽车排放的废气等。薯片中的丙烯酰胺与汽车排放的废气属于对人体危害程度相等的有毒物质,也就是说,吃薯片等于在吸汽车的尾气。

另外,薯片中含有大量的铝,长期食用会引起神经系统病变,表现为记忆力减退,视觉与运动协调失灵。

(生命)

► 生活提示

不舒服的鞋一定别穿

人上了年纪,很多东西都变得不太讲究了,对鞋也是一样。不少老人为了节省,一双鞋穿很久还不舍得扔,还有的老人怕麻烦,干脆让子女随便代买一双。其实老人的脚经常变,鞋号也会随着年龄增加而改变,加上很多老人足部还有劳损,鞋不合适反而影响健康。专家提醒,老人买鞋最好能亲自去试,而且要从各方面考虑其是否舒服。

老人试新鞋最好下午试,用比较大的那只脚试穿。新鞋前部要宽一些的,避免脚趾长期受到挤压,形成脚部畸形。

鞋是否穿着舒服,除大小外,还有几点要特别注意:

平底鞋并不适合老人穿,老人肌体协调力差,穿平底鞋增加起步应力,容易扭伤足踝。为了减轻地面对老人脚部的冲击力,最好选择有2厘米左右鞋跟的鞋,有利于足部保健。

无松紧带或鞋带的鞋子,老人最好不要买,这类鞋子一般比较紧,难以适应老人白天逐渐肿胀的脚。

新鞋面要选弹性和透气性好的,最好能有良好的弯曲性能,适合脚背高的老人穿;鞋帮要柔软,鞋整体要比较轻。

此外,老人大都非常勤俭,有时一双鞋会穿好几年,但不管时间长短,老人忌穿已经破损或变形的鞋子,否则会加重原有足病或足部疲劳,导致踝关节受损;同时,有足部痛性损伤的老人,最好定做鞋子,以减轻疼痛,避免损伤加重;有足跟骨刺的老年人,可配用足跟部有空洞的鞋垫,使骨刺周围的压力减轻,缓解疼痛。

(袁月)



► 非常提示

中国人冷水用太多了

欧洲人冷热水使用比例为1:9,我们是9:1

中国人平时用水,都习惯了直接用冷的。不管是洗手、洗菜,还是洗衣服,想到要兑点热水的实在是少数。有数据显示,在欧美,人们使用冷、热水的比例是1:9,而中国是9:1。

这乍一看来算不上什么大问题,但2004年一项关于“女性用水健康调查”的结果却显示,我国86%的家庭主妇不同程度地患有关节病或妇科病,而使用冷水是致病原因之一。因此,专家提醒,用冷水,人们应该悠着点,女性尤甚。

专家介绍,常用冷水,特别是在冬季还使用冷水,容易对关节造成不良刺激,给日后患上风湿性关节炎、类风湿性关节炎等病理下隐患,出现关节疼痛、肿胀、僵硬等问题。

从中医角度来说,正气不足的

阳虚体质人群更易受到冷水的影响。不过,专家也指出,所谓阳虚,并非单纯指怕冷的人,因为这也可能是内热所致,所以在判断自己体质类型时,最好先咨询专业医师。专家强调,不管是何种体质,女性在经期及产后坐月子期间,尤其要注意少用冷水,否则,有可能会留下病根,在以后出现痛经或莫名的关节肿痛。

专家说,患有牙周疾病、牙龈炎的人,如果总用冷水刷牙和漱口,极易引起牙齿酸痛,导致炎症加重。

专家建议,通常情况下,洗菜、洗手及洗衣使用20~30℃左右的温水为好。此外,专家指出,患有口腔疾病的人最好用20℃的温水刷牙漱口。

(张芳)

► 保健常识

西兰花比白菜花强,黑豆胜过黄豆,黑芝麻远超白芝麻

颜色越深、越鲜艳的食物越抗衰老

越艳丽、越新鲜、越自然的食物,越能抗氧化,帮助人体对抗自由基,延缓衰老。营养专家建议,我们在选择健康饮食时,不妨“好色”一点。

人体之所以会慢慢衰老,其罪魁祸首当属随着年龄的增长,以及外界各种不良环境和不健康的生活方式导致人体内逐渐堆积起来的自由基。为了对抗自由基对人体各器官的氧化作用,我们平时应该尽量

多摄取富含维生素C、E、类胡萝卜素、多酚类,以及硒、锌、铜、锰等微量元素的抗氧化食物。

专家说,在选择食物时,“以色列物”是一种很简单的判断标准,一般来说,颜色越深,越鲜艳的食物中所含的抗氧化成分越高,不仅是蔬菜水果,主食也是一样的道理。比如同样是花菜,西兰花就比白菜花中富含维生素C、胡萝卜素及叶酸等,鲜红的西红柿比淡红的富含番茄红

素。此外,黑豆胜过黄豆,黑米、红米胜过白米,黑芝麻营养远超白芝麻等,都是因为前者含有更多的花青素、多酚等抗氧化成分。

除了主食和蔬菜水果,专家建议,我们平时还应该适当多摄取一些杏仁、核桃、葵花籽等坚果类食物,其中富含的维生素E、硒、锌、铜、锰等微量元素,都是很好的抗氧化剂。

此外,食物越新鲜,越自然,则

越健康。拿食用油来说,葵花籽油富含维生素E,但存放时间越长,其抗氧化作用越弱,因此,以出厂3个月以内的最好,尽量不要超过半年。

而食物也最好选择原生态的,也就是自然生成的最好,多吃时令和本地产的蔬菜水果,少吃反季节和外地蔬果,顺其自然才能获得更好的营养。

(赵晴晴)

► 健康自测

美国医学杂志发表“老人健康危险系数”自测题

4年内您有大病危险吗

日前,《美国医学会杂志》上发表了有关老年人健康危险系数的12道自测题。这些题目来自对美国退休的11701例社区老年人的健康研究,并经8009例老年人验证。需要注意的是,这些自测题的结果仅仅是提醒人们注意预防和治疗影响健康的慢性疾病,而不适用于住院的老年人。

题目如下:

1.年龄:50~59岁(0分),60~64岁(1分),65~69岁(2分),70~74岁(3分),75~79岁(4分),80~84岁(5

分),85岁以上(7分)。

2.性别:男(2分),女(0分)。

3.体重指数(体重除以身高的平方):<25(1分),≥25(0分)。

4.患有糖尿病或血糖增高吗?有(2分),无(0分)。

5.患有癌症(除了轻度的皮肤癌)吗?有(2分),无(0分)。

6.患有限制日常活动或需吸氧气的慢性肺部疾病吗?有(2分),无(0分)。

7.患有充血性心力衰竭吗?有(2分),无(0分)。

8.有吸烟史吗?有(2分),无(0分)。

9.是否因为健康或者记忆问题而在洗澡或者淋浴时遇到过麻烦?是(2分),否(0分)。

10.是否因为健康或者记忆问题而无法管理你的钱(例如付账单或管理日常支出)?是(2分),否(0分)。

11.能无困难地步行几条街吗?有点困难(2分),无(0分)。

12.能毫无困难地推或拉大件物品(例如大椅子)吗?有点困难(1

分),无(0分)。

算出您的总得分,您在近4年内的健康危险系数:<4%(0~5分),15%(6~9分),42%(10~13分),64%(14分以上)。

提示:如果算出您的危险系数很高,也不必担心,因为研究者指出,虽然年龄是最重要的危险因素,但良好的健康状况能减低某些危险因素。如一位85岁能很好地自理日常生活的健康女性,要比75岁吸烟且有心衰的男性死亡的危险更小。

(崔刚)