

看

50 岁后最容易衰老的器官

五官:视力下降最快

在五官中,眼睛是老得最快的器官之一。到了 50 岁左右,就会出现老花、视物不清。英国南安普顿大学眼科学教授安德鲁·罗特里表示,由于现代人大多用眼过度,以至于不少人刚过 30 岁,就不幸中招。而随着眼睛衰老,白内障等可能致盲的疾病也会“找上门”。

专家介绍:老年人用眼一段时间后,要注意让眼睛休息一下,可以用点人工泪液,或看看远处,以缓解视疲劳。西兰花、甘蓝、胡萝卜等蔬菜富含叶黄素和玉米黄素,在预防黄斑病变和白内障中能发挥重要作用。

英国皇家聋人协会的资料显示,30~40 岁时,会出现高频听力障碍,但易被忽略;50~60 岁时听力障碍可被感知;到 65 岁,近 50%的人会出现听力减退。老年男性比女性出现听力障碍更早,损失更多。因此,与老人说话,宜用低沉一些的声音;提高音调,他们反而会听不清。唾液的分泌量减少,牙齿更易腐烂,牙龈也会萎缩。

早晚刷牙,饭后漱口应成为老年人口腔保健的必须措施。刷牙时,可以将牙刷毛向上或向下倾斜 45 度,压在牙龈上反复按摩;或将牙刷放在牙龈根部,反复上下短距离颤动,这对牙龈边缘和龈乳头都有按摩和清洁的作用。

器官:大脑、心脏最危险

步入老年后,最明显的表现就是健忘。美国联邦早发性痴呆研究中心发现,许多老年性记忆力减退者不久便会发展为老年痴呆。吸烟、喝酒、压力大、长期饱食或睡眠不足,都会加速大脑衰老。而规律锻炼、参加社交活动等,则可以加速大脑血流,养神健脑。

45 岁以上的男性和 55 岁以上的女性,心脏病发病率将呈几何数字增加。专家提示,心脏衰老有很多症状,如上三层楼便心慌、气短;血压、血脂异常;平躺时呼吸困难等。预防的最好办法,就是坚持长期运动、注意规律生活、健康饮食。

英国伦敦前列腺中心罗杰·吉比教授还强调,前列腺问题困扰着 50 岁以上的半数男性。引发的问题包括排尿次数增加、排尿困难、淋漓不尽等。

骨关节:膝关节几乎都有问题

骨关节是迈入 50 岁大关后,人们最易出现健康问题的“环节”。专家告诉我们,膝关节,脊柱,尤其是腰、颈、髋关节,以及骨质疏松,最伤老人骨头,是导致其骨质退化性病变的四大元凶。其中,几乎每个老人都有膝关节问题。

近日,国际骨质疏松基金会联合中国健康促进基金会表示,50 岁以上的人群中,约 7000 万人患有骨质疏松症,每年近 68.7 万人因此发生髌部骨折。张兴平说,要延缓骨关节衰老、预防骨质疏松,首先提倡适量的户外运动。其次,维生素 D 和钙是防止骨质流失和骨质疏松的“金盾”。50 岁后要多吃含钙食物,多晒太阳。

(小莉)

看

脸皮厚的人更长寿

“人要脸,树要皮”是不少老人贯彻了一辈子的生活准则,尤其上年纪了,更不能丢了面子。可还有一句话叫“死要面子活受罪”,老人本来身体就差,如果再抱着这样的心态,只能是损害健康。要想更长寿,最好脸皮厚点。

脸皮厚其实是代表一种豁达开朗的性格。这样的人不爱跟别人较真、对生活中的得失也想得开,所以更能保持比较平和的心态。反之,有些老人因为脸皮薄、怕羞,不敢穿新衣服、不敢学跳舞,到哪儿都怕因为说错话做错事而被人议论,以至于产生不必要的心理负担。

这些负面情绪,很容易使老人心情低落,从而影响身体内分泌的改变或造成生理紊乱,久而久之使身体抵抗力下降,影响免疫系统正常运行。脸皮厚的人,也比较容易与人沟通交流。交流本身就是让老人保持心理健康的最好手段,而且,老人参与社会团体活动的增多,还能使他们的身体素质以及大脑思维得到锻炼,可谓一举多得。

所以,老人要学会装聋作哑,面子该丢就丢了吧。

(秋雨)

看

老人春季该如何养生

顺应气候

春季乍暖还寒,气候多变,要保暖防寒,不使阳气受遏。“春捂秋冻”就是顺应气候的养生保健经验。因为春季气候变化无常,忽冷忽热,加上人们穿着冬衣捂了一冬,代谢功能较弱,不能迅速调节体温。如果衣着单薄,稍有疏忽就易感染疾病,危及健康。

宜甘减酸

《千金方》载,春季饮食宜“省酸增甘,以养脾气”。中医认为,脾胃是后天之本,人体气血化生之源,脾胃之气健壮,人可延年益寿。而春天是肝旺之时,多食酸性食物会使肝火偏亢,损伤脾胃。应多吃一些性味甘平,且富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜蔬菜、水果等,有利于发寒散邪,扶助阳气。

知道了老人春季如何保健养生,建议患有高血压、心脏病的中老年人,更应注意防寒保暖,以预防中风、心肌梗塞等病的发生。

(万芬)

老人多吃核桃蓝莓可预防眼疾

美国研究人员发现,吃富含抗氧化剂的食物可以预防老年性黄斑变性。这种病是发达国家老年人失明的主要元凶。

科学家早就发现,老年性黄斑变性是由一种破坏性的合成反应所导致的。一种被称为 A2E 的化合物会干扰细胞线粒体的能量制造。由于细胞能量不足,光感受器和另外一种视网膜细胞的日常清洁与保养就会受到影响,导致 A2E 越积越多。这种恶性循环的最终结果就是视觉细胞被彻底破坏。

美国布里格海姆大学和康奈尔大学威尔医学院的研究人员以人类、老鼠和牛的视觉细胞进行了试验,结果发现抗氧化剂能够完全阻止上述破坏性的合成反应,它还能延长光感受器和视网膜细胞的寿命。

研究的领导者海蒂·沃尔默指出,这一研究结果暗示着我们可以通过吃富含抗氧化剂的食物——如蓝莓、洋葱和山核桃来预防老年性黄斑变性,也为科学家寻找阻止或延缓老年性黄斑变性更有效的疗法指明了方向。

(全红)

糖尿病患者晨练需注意

糖尿病患者的运动不能盲目随时进行,特别是在早晨不能进行锻炼和运动,要选择特定的时间进行运动。

运动疗法是患者治疗病情有效措施之一,但是,专家讲到,糖尿病患者的运动不能盲目随时进行,特别是在早晨不能进行锻炼和运动,要选择特定的时间进行运动。为什么糖尿病患者不宜早晨运动呢?

糖尿病患者不宜早晨运动的原因:

- 1.早晨气温较低,人体内交感神经兴奋性增强,而糖尿病病人又多有心脑血管并发症,遇冷空气刺激或劳累很容易突然发病。特别是患有心脑血管病等慢性并发症的糖尿病病人更应该注意避免在早晨进行糖尿病运动。另外,清晨大多数人都是空腹锻炼,这样极易诱发低血糖,甚至引起低血糖昏迷。
- 临床上常遇到早晨空腹锻炼而致昏厥的糖尿病患者。糖尿病患者人(尤其并发有脑血管者)应把清晨到上午 9 点作为自己糖尿病运动的“警戒线”,在此时间内不要急躁、紧张、生气等,也不要参加较大运动量的活动。
- 2.清晨空气污染更严重,尤其是浓雾之晨的空气。空气污染物中较重的固体物和粒子一般降到地面上,而小于 10 微米的微粒可以长期在大气中漂浮,不仅不利于糖尿病运动,还不利于身体健康。白天,阳光照射,地面散热,气流多由下向上,把污物带向空中,近地面大气污染浓度降低。
- 夜间,地面温度下降,污物不仅不能向上扩散,反而趋于回降,雾天污物浓度可达最高点。此时糖尿病运动者呼吸加深加快,污物、灰尘、细菌很容易经呼吸道进入人体内。特别是糖尿病患者,抗病能力差,极易造成肺、气管感染而加重糖尿病病情。

除了两点是糖尿病患者不宜早晨运动的原因外,还有就是清晨花草、树丛释放氧气不多,二氧化碳浓度反而较白天高,这是因为夜间绿色植物摄取氧气,释放二氧化碳的结果,因此,糖尿病患者的运动选对时间很重要。

(青青)