

腰围粗 不爱动 太悲观 没规律

# 抗衰老 先戒 4 件事

想要永葆青春,必须先戒除不良的生活习惯。近日,台湾《康健》杂志刊文指出,抗衰老首先要戒掉以下4件事。

1. **肥胖**。台湾老年医学专家詹鼎正医师指出:“胖起来更容易老。”老化和血液循环息息相关,胖人血管中脂肪多、胆固醇高,影响代谢功能,心脏就需要花更大力量运送血液。当体质指数(BMI)在24以上,或男性腰围超过90公分、女性腰围超过80公分时,必须认真咨询专家,开始减重计划。

2. **久坐不动**。久坐会增加多种慢性病风险,从而加快衰老速度。而最新研究显示,运动是最佳的青春处方,有助生长激素分泌,改善睡眠质量。但过于剧烈的运动易致受伤、可能缩短寿命,尤其健康已存在问题的人,运动应先咨询医生。

最好的抗衰老运动组合是:有氧运动+肌肉训练+伸展体操,例如健走、慢跑、游泳、自行车、高尔夫球+仰卧起坐、引体向上、伏地挺身+柔软操、瑜伽等。40岁以上的人,建议采取轻度的有氧运动(一周4天,一次30分钟,尽可能一日两次),大概保持可以边运动边说话,一分钟心跳数在120下之内外加



肌力训练(一周2回,一次20分钟),最好各部位能均衡锻炼到,再搭配伸展操(每天10~15分钟),起床时、睡前做。

3. **压力过大,态度悲观**。台湾老年医学

人,平均寿命可增加7.5岁。因为他们在遭受压力时,能够迅速转换心情,减轻伤害。因此学习放松、减压是老人们必备的功课,例如,不依赖食物、酒精或药物减轻压力;与家人、朋友谈心;少喝咖啡因饮料;练习冥想、学瑜伽或太极拳;欣赏有趣的电影,放声大笑;定期接受健康检查。

4. **生活没规律**。台北中医妇科医学会理事长徐慧茵表示:“人体是一个小宇宙,五脏六腑是阴阳相生,要顺应四季,调整至中和,才能创造健康。”春天万物新生,适合出外踏青,促进新陈代谢;夏天则要适时收敛,中午可小睡片刻,在清晨、傍晚活动;秋天易心情低落,要避免过度精神刺激;冬天是收藏的季节,适合进补、休养生息。

许多人超时工作,该休息没休息,阳气不能修复,就会未老先衰。女性的月经是健康指标之一,生理期前后好好调理,能晚一点进入更年期。许多男性将抗衰老放在性功能上,只重视补肾阳,其实是误区。男性调养也需兼顾阴阳两面,进补要视个人的体质,补过头只会有反效果。

(戴琳琳)

退休  
之乐

## 老年大学让我更充实



因为长期患有高血压、糖尿病,退休后也不想再兼职工作。我怕自己不适应退休后的闲散生活,便参加了老年大学,同时报了绘画、书法、摄影、电脑、太极等多个学习班。本想上一段时间后根据兴趣再筛选,怎奈各个班都办得有声有色,使我很难取舍,一路走来,哪个班都没放弃,还在坚持。自己也在学习中得到了几点更深刻的体会:

享受到成功的喜悦。自参加老年大学后,我的多幅绘画和摄影习作发表在老年刊物上,很有成就感,也对以后的学习、创作树立了信心。之前,我对照片的处理技术一无所知,通过电脑班的学习,逐渐懂得了一些基本操作方法。我第一次做照片的后期处理,虽然不够精密,但因为是自己动手完成

的,心里特别高兴。

陶冶了心情。无论逛街、走路,还是乘车、旅游,我都会用心去观察大自然的奇观和人世间的百态,经常是哪里热闹就往哪里跑,哪里有美景就往哪里赶,想把它们都作为摄影题材,拍出好作品。采风活动中,拍友们神情专注,大家挤来挤去抢镜头、有模有样拍照片,给我带来很多乐趣。

充实晚年生活,增强体魄。拥有了再学习的机会,虽然过得忙忙碌碌,但没有了无聊和孤独,带来了自信和充实。与其他学员共同学习、切磋技艺、交流思想、增进友谊,心情好了,身体好了,药也吃少了,自己高兴,家人放心。

(乐燕)

## 陪老伴巧度更年期

都说老伴老伴,老了是个伴。可没想到,年轻时过日子还风平浪静的夫妻俩,到老了却“风起云涌”。

这事还得追溯到10年前。那时老伴才50来岁,不知咋的,平时温柔贤惠的她,开始变得容易情绪波动,时不时就朝我生气发火。比如我说:“家里的电视小了,该换台大的了。”她却说:“咋了?你看美女看不清楚了?看不清楚把脸贴在上面!”我说:“楼下丧偶的老魏和保姆有感情了,听说两人都登记了。”她又说:“关你啥事?你是不是也盼着我早死,然后找个保姆,又省钱又省事……”那阵子,我真是被老伴莫名其妙的冷嘲热讽烦透了,都不敢跟她搭话了。可是越不搭话,她越找我的别扭。

我被她搞得几乎要崩溃了,不得不找来儿女开个家庭会议。没想到,一对儿女不但没有偏向我,反而还给我上课:“老爸,我妈是更年期了,情感上有波动,生个气、发个火,她是控制不住,可您是正常人哪,怎么跟我妈一般见识呢?”我不无绝望地说:“那该咋办,难道我就该甘当受气包啊?”“老爸呀,女人的更年期一般三到五年,多则十年,咱们一起帮老妈度过这段非常时期,好不好?”

从那之后,儿女们经常来家里,给老伴带来治疗更年期的药,还投其所好为老伴买



爱吃的食物、爱穿的衣服。他们陪着老伴聊天,还经常拉着我陪老伴玩纸牌、打麻将。

当然,儿女们不能成天陪着老伴,多数时间还是我陪她。我也不再对老伴不愿搭理,而是把自己当成了黄盖,把老伴视为周瑜,只要她想出气,我都愿打愿挨。有时觉得自己都成了“演技派”了,即使受了老伴的委屈,也是面无愠色,甚至还能嬉皮笑脸地逗老伴开心。我最得意的作品是从花鸟市场买

来一只会说话的八哥,然后教它学会一嘴甜言蜜语,成天冲老伴叫“皇太后吉祥”、“给老佛爷请安”,把老伴逗得甭提多开心了!

如今,老伴的更年期症状已经没有了,又恢复了之前的温柔贤惠,可我还在整天想方设法逗她开心。我发现,和老伴的感情较之以前更好了。

(詹华)

如果家里长辈、亲人患有认知障碍症,会给身边人带来很多困扰。如何正确应对并照护好他们?日本顺天堂大学医学研究院教授新井平伊介绍了几个要点,可供参考。

**问题一:老人重复买一堆同样的东西回家。**对策:把冰箱已有的食品品种记在便签纸上,然后放入老人的钱包里。提醒老人买的时候对照一下,切勿呵斥老人。

**问题二:一天到晚无精打采,老看电视。**对策:认知障碍症会让人做事没精神,懒得活动,时间久了会令脑功能进一步衰退。要设法陪伴他出去散散步、聊聊天,(有条件找个护工),增加活动量。

**问题三:明明吃了饭还说没吃。**对策:老人发生这种情况大都出于寂寞心理,借进食来表达。要安慰老人,找点坚果之类的健康零食满足他的要求,或者把日常三餐拆分成少量多餐,视情况分别给他吃。

**问题四:找不到,怀疑被身边人偷了。**对策:碰到这种情况,不要急着辩解,应先边找边安慰。一般情况下,老人会慢慢平静下来,注意力注意到其他事情上去。可以用食物来“引诱”,转移老人注意力。

**问题五:讨厌洗澡。**对策:如果老人讨厌晚上洗澡,可以改成白天洗,或者安排相同性别的亲人都帮忙。总之不要强迫,要让对方心情愉快地入浴。

**问题六:大小便失禁。**对策:不要嫌弃老人,多观察老人排便的节奏规律,定期带其上厕所,可以减少失禁现象。有的老人会找不到厕所,可提前把厕所门开着,同时准备好要换的内裤。

日本顺天堂大学教授指导

## 如何照顾痴呆老人