

三高、四度、五低、六宜、八要诀、九注意……

静心读,老年人的养生数字



十一长假要结束了,“放纵”的几天生活,需要回归正常了,老人们记得健康养生最重要的就是心境,但是也要注意一些事项,小编总结几个数字,静心读读吧!

三高:

食物要高新鲜度、高纤维素、高蛋白质。

三不宜:

- 1.饭后不宜剧烈活动。
- 2.饭后不宜洗澡。
- 3.不宜吃刺激性的辛辣食物。

三餐:

1、早餐吃饱:为一天的热量打下基础,特别是上午,是人精力较旺盛的时候,需要有充足的热能供给。因此,早餐不但要吃饱而且质量要好,可食用牛奶、鸡蛋、豆浆、面包、蛋糕、馒头等。

2、午餐要好:因为起着承上启下的作用,一方面补充上午的热量消耗,另一方面还要为下午供给热能。所以,应丰富些,主食、荤菜、素菜都应该有。

3、晚餐宜少:以清淡为佳,主食可为米粥馒头,蔬菜为宜。因为晚饭后,一般都是在电视机前度过的,有的看一会书就休息了。由于活动少,睡后血液循环减低,如晚上吃得丰盛,大量血脂就容易沉积在血管壁上,造成血管动脉硬化,并且吃得多了,肠胃的负担加重,肚子会不舒服,甚至梦多或者睡不好觉。

因此,老年人的饮食,应当本着上述原则,吃少、吃好、少荤多素、清淡为主。

四度:

1、硬度:老年人肠道蠕动减弱,消化功能较差,粗糙坚硬的食物不易消化,如果食没有煮烂或不易嚼碎的较硬食物,易引起胃溃疡,胃炎等胃肠道疾病。

2、温度:老年人的胃肠黏膜变薄,腺体和小绒毛逐渐萎缩,对食物的刺激十分敏感。如果进食过烫或过冷之食物,都会对胃肠道产生刺激,影响消化功能。如经常进食过烫的食物,食道的防御功能下降,也易增加老年人罹患食道癌的危险性。

3、速度:进食时,实物通过咀嚼肌和牙齿的协调作用,食物被切割得越充分。这样,就扩大了食物和肠壁的接触面积,有利于消化功能下降,如果不充分。这样,就扩大了食物和肠壁的接触面积,有利于消化液充分发挥作用。老年人的牙齿较稀,加上消化功能下降,如果不充分咀嚼,就会影响食物的消化吸收。有的老年人镶有单个假牙,如果囫圇吞枣,进食过快,还易将假牙吞入食道和胃壁,造成上消化道出血。

4、饱肚:吃得过饱,食物不能被全部消化,会有许多未消化的食糜团在肠道中长时间停留。经细菌发酵后产生较多的气体使人感到腹胀和不适。老年人长期吃的过饱还有罹患胃下垂的可能。

五低:

- 1、低盐:每天2克便满足人体的需要。
- 2、低糖:过剩的糖会使人发胖,增加心脏负担,减少肺活量,诱发糖尿病。
- 3、低脂:过多的摄入会加速动脉硬化形成。
- 4、低胆固醇:摄入过多胆固醇,会促进动脉粥样硬化。老年人每天1—2个鸡蛋对健康有益。
- 5、低刺激性:摄入刺激性食物会加重疾病。

六宜:

- 1、宜早:人体经一夜睡眠,肠胃空虚,清晨进食饮食,精神才能振作。
- 2、宜缓:吃饭细嚼慢咽利于消化。
- 3、宜少:人体的营养来自饮食,但饮食过量也会损伤肠胃等消化器官。
- 4、宜全:饮食五味不可偏亢。
- 5、宜暖:胃喜温暖而胃寒,凡饮食中之生冷,瓜果皆宜食用适量。
- 6、宜软:硬坚之食,最难消化。
- 7、七分饱:不饱食或过食,对养生有重要意义。

八要诀:

- 1、少食多餐 由于老年人的生理机能已经开始退化了,他们应该讲究饮食的卫生,少食多餐,每餐吃的分量少。切忌暴饮滥饮,伤害到肠胃或其他器官。
- 2、多散步 多做一些轻松的运动,如练习太极拳、散步、骑脚车、瑜珈术、易筋术等。
- 3、参加各项有益身心的活动 例如聆听轻松悦耳的音乐,学习书法或绘画,与朋友下棋,到钓鱼场或海边钓鱼,或者出国旅行等,都是有益老年人身心的活动。
- 4、多看书 老年人学习新的东西,让头脑得到练习的机会,使头脑保持清醒灵活,继续发挥潜力,避免痴呆症的提早来临。
- 5、营养平衡 各类健康的天然食物都应该吃,不要偏重某种食物,尽量保持食物的平衡。如中草药的保健补品类,也应该遵从医生的指示,辩证论治。
- 6、夫妻应保持自己原有的生活情趣 俗语说,老人要三老:老伴、老本(养老金)、老朋友。尤其是老伴,那是陪伴终身的伴侣,在生活上互相鼓励,性生活也要保持原来的情趣。
- 7、充足的睡眠 睡眠是头脑老化的晴阴计,恢复头脑疲劳的最佳妙方是要充足的睡眠,保持身体的免疫功能。
- 8、要控制油脂类食物 动物内脏勿食,要戒烟酒,糖盐勿过量,以减少高血压、糖尿病,以免引起动脉硬化,导致心脏病,呼吸系统、消化系统和大脑功能的损害而造成中风等病。

九注意:

- 1、声息和说话 声音洪亮,口齿清晰,呼吸从容不迫,不气喘。说明发音器官、语言中枢、呼吸系统、循环系统的生理功能都达到良好,这是正气内存的表现,是人体健康的一个要素。
- 2、腰腿健 腰部起着力传导的枢纽作用,而腿是人体中主要承受重量的地方,人们用步履矫健来形容人体的健康,用步履蹒跚来形容人体的衰老。因此,腰与腿老化慢,活动性能好,运动机能健全,人就健康。
- 3、牙齿坚 牙齿脱落,不仅有碍于容貌,影响咀嚼功能,导致人体消化不良,而且齿为骨之余,肾主骨生髓。肾精充足,则牙齿坚固,身体健康。反之,则身体衰弱。
- 4、眼有神 眼神是精气旺盛,心、肝、肾功能良好的象征。目光炯炯有神,说明视觉器官与脑皮层及内脏功能良好,倘若眼睛暗淡无光,则老眼昏花,何言健康。
- 5、反应灵 思维敏捷,表达能力强,反应快速,是健康老人的特征。倘若说话颠三倒四,语无伦次,分析问题没逻辑性,则是衰老的表现。
- 6、形不丰 指形体不过度肥胖。形体过度肥胖常常伴有疾病,诸如内分泌失调、性功能减退、神经功能紊乱并导致寿命的减退。因此,健康老人须有一个不肥胖也不消瘦的强壮体型。
- 7、脉形小 脉形不能大,脉形大,便是高血压的征兆。只有脉形小,心律才能正常,血压不高,动脉血管硬化程度便低。
- 8、前门松 指小便排泄正常,没有紧压痛苦感,表明泌尿系统功能正常。
- 9、后门紧 没有肠胃疾病,大便正常,没有拉稀现象,中气充足,没有松散,这是老年人健康的要素所不能少的。

(晚报综合)

党的会议会场布置有讲究

中国共产党的各级会议在会场布置上都有一个特点:会场主席台后会悬挂党徽,并在党徽两侧各布五面红旗。时至今日,人们已经对这种会场布置非常熟悉,但对于为何如此布置,以及会场布置的演变等细节问题却少有人知。

