

新年勾勒新愿景,颐养天年吐心声 乐活的您,有什么样的新年愿望呢

昨日晚饭后,住在老家的爷爷给我打来电话,爷爷问道:“家里都下雪了,株洲冷吗?”我回答:“冷。”爷爷说:“冷就多穿点衣服。不觉间就到了2018年了,我也进80岁了,新的一年,希望你们一家人在外平平安安、健健康康。我过80岁生日时,希望你们一家人都能抽空回一趟老家。”

2017年匆匆而过,2018年在大家的欢声笑语中悄悄来到我们身边,新的一年,我们每个人都有自己的新年愿望。那老人们的新年愿望是什么呢?面对乐活记的新年愿望的询问,老人们纷纷道出了自己的新年期盼。

田金生
“希望祖国发展越来越好,希望自己能活到120岁。”

家住保利花园小区的田金生,今年已经102岁了。田爹爹每天都会到湘江风光带走一走,散散步,平时也会看看新闻,了解国家大事和社会发展。谈起2018年的新年愿望,田爹爹说,这几年,我们的生活水平不断提高,国家也日益富强强大起来,马上就要奔向全民小康了;希望国家能够越来越繁荣昌盛,他的家人身体健康、万事顺利,也希望自己能够活到120岁,亲眼看到祖国的发展越来越好。

李峰
“希望能和老伴拍一套婚纱照,因为今年我们结婚50周年了。”

李爹爹是家住贺家土的一位普通老人,今年已经73岁了。李爹爹说,他和老伴是1968年结的婚,算起来今年刚好50年了,这些年来他们相濡以沫,互相照顾,感情一直都很好。但当年结婚时,由于家中不是很富裕,他和老伴也就没拍婚纱照。虽然这些年来,老伴嘴上没说什么,但他总感觉亏欠了她。

“前几天,老伴和女儿一起到市中心买衣服回来后,女儿偷偷告诉我,老伴在一家婚纱店前看了半分钟之久,我听了心里更过意不去。”李爹爹说,今年他希望能结婚50周年纪念那天,和老伴重新拍一套婚纱照,让她能开开心心过完那一天。而目前,他已经物色好了几家婚纱店,准备找个时间去具体了解一下。

王慧欣
“有机会出去走走,看一看祖国的大好美景”

王阿姨退休前是芦淞区一所小学的老师,退休后的这两年里,她一直忙着给女儿找个合适的对象。最近女儿告诉王慧欣,她准备和半年前相亲认识的那个男生订婚了。这个消息让王慧欣心里的石头终于落下了。

王阿姨说,今年她已经63了,女儿也快30了,她为女儿的终身大事没少操心。她早几年一直想出去走走,到各地名胜景区游玩一番,但因为女儿的事,一直没空出去旅游。“我想等到女儿订婚了,我就出去走走,云南的苍山洱海、香格里拉,上海的黄浦江,洛阳的牡丹花、白马寺,北京的故宫、八达岭长城,甘肃敦煌的莫高窟等等,今年我都想去看看,感受一下祖国的大好美景。”

张惠星
“希望儿子在家多呆几天,一家人其乐融融吃个年夜饭。”

泰园社区68岁的张阿姨,是一名环卫工人,每天很早就出门工作,很晚才回到家。张阿姨说,老伴生病几年,一直在家养病,儿子在深圳工作,一整年在家也待了一个星期,最近3年忙到过年都没空回来,家里的大事小事全是儿媳操办。“儿媳不仅要工作,还要照顾孙子和我们老两口,经常忙得不可开交。”

张阿姨说,工作是永远做不完的,钱够花就行,家人才最重要;新的一年,希望儿子能在家多待几天,多关心陪伴妻子和孩子,在农历新年到来之际,能和一家人一起,其乐融融地吃个年夜饭。

赵士升
“希望今年多写几篇文章,让更多人了解株洲。”

荷塘区茨菇塘街道71岁的赵爹爹从去年1月24日开始开微博写文章,去年一年他写了近50篇文章。这些文章里,有关于株洲的传说典故,也有信步至湘江风光带所见所闻的趣事,还有去年株洲发生的一些正能量故事。这些怀旧不失温馨、轻松又不失幽默的文字,既描写了自己在株洲的晚年生活,又让更多的人了解株洲。这些文章多是点赞过千,评论达两三百条。赵爹爹开心地告诉记者,昨天他的微博粉丝已经突破1千人,成了一名小“网红”了。

赵爹爹说,在新的一年里,他希望自己的身体健健康康,能有更旺盛的精力写出更多更精彩的文章,多给株洲做些宣传,让更多人了解株洲。“我的计划是今年写足一百篇文章,希望能实现目标。”

(本报采访 记者 金志存)

您的新年愿望是什么?不妨写在下方,然后将这张报纸留存起来,等到年底再拿出来对照一下,不管实现了多少,回忆起来,也算是一乐。



插画:胡兴鑫

想吃得更健康,不妨学写饮食日记

做每一顿饭菜,都记日记

顾名思义,饮食日记就是记录自己一天所有的进食种类、数量、搭配和烹调方式。医生表示,饮食日记对于需要控制体重、控制某部分饮食摄入的三高患者非常有用,可以用于梳理全天能量总量的摄入,呈现各种营养素搭配是否合理,让医生判断患者的饮食习惯是否需要按调整。

最重要的一点是,饮食日记还有助于加强患者和家属的自我监督,让自己清楚了解每天进食的内容,从而做到控制饮食。此外,如果患者还有消化不良等其他健康问题,饮食日记还能帮助找出原因。

初期日记必须“事无巨细”

那么,饮食日记需要如何记录呢?医生表示,在初期写饮食日记的时候,患者需要做到事无巨细地写下任何吃的、喝的东西,不仅记录正餐,连加餐、零食、进水量都要做好记录。

建议患者买一个食物秤,每一顿饭都记下包括食物的数量、重量、烹调方式,糖友还要注意记录进食时间,以便更好地监控餐后2小时血糖。如果觉得每天计算烹调时所用的油、盐、糖或其他调料的量很麻

烦,可以总量除以时间得出平均值的方法计算,如用一个月的食用油总量除以30天来算出平均每天吃了多少油,又或者500克盐用了多少天能吃完来算每天吃了多少盐。

当患者通过撰写饮食日记,结合医生的专业意见养成了良好的饮食习惯,或者相关健康指标已经恢复成功之后,就不需要每天事无巨细地记录了,只需隔几天写下,或者只记录哪天“破了戒”即可。

饮食日记这么用

1. 评估用餐习惯。当记录了一个月的饮食后,许多人会对自己实际摄入量感到惊讶。利用饮食日记有助于评估自己是否需要改善饮食习惯。
2. 找出过敏食物。有的食物会让你过敏、消化不良,但你可能从来没有注意到。看看哪一种食物吃了之后会造成腹胀、恶心或太饱,尝试停止吃有关食物几天,看看症状是否随之消失。如果还不能确定,可以带着饮食日记去找医生,看看是否能得到帮助。
3. 记录目标进展。如果你想减重,或者想控制某部分饮食的摄入,实现某个和食物有关的目标,饮食日记可以激励你坚持下去,记录下身体数据的变化,对于医生的治疗和判断也非常重要。

(摘自老人报)



嚼枸杞,最营养

枸杞是一味药食俱佳的滋补保健品,很多人喜欢在制作美食时用枸杞来制作汤品、菜肴,觉得好味又养生。但是专家表示,枸杞最有效服用的方法是咀嚼。

医生提醒,枸杞不宜长时间烹饪,长时间烹饪会导致枸杞的大量营养成分流失,应在炒菜或者煲汤收尾的时候放入枸杞。

医生表示,泡水或煲汤时,枸杞有部分成分释放到水或汤中,建议饮水或喝汤的同时要吃枸杞渣。由此看来,枸杞直接咀嚼的效果最好,能充分吸收枸杞中的营养成分。

虽然枸杞性温和,但也不宜过量食用,过量食用也会造成流鼻血、眼睛红肿和燥热等症状。医生提醒,感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人就更不宜吃,有内热未清者也要谨慎食用。

“不过,吃枸杞养生想要好的效果,需要长期坚持,每天吃一点,才能见效。一般而言,健康成年人每天吃10克枸杞就可以了。如果体质虚弱、抵抗力低下的人,可每日吃20~30克枸杞。”医生建议。(摘自法制晚报)

有些蔬菜不加油煮,吃了也白吃

张阿姨的老伴有冠心病,且体型较胖。为了帮助老伴减重,张阿姨开始严格控制老伴的饮食,料理的时候不再放油。不过,营养师提醒,有些食物必须要与油脂类食物同煮,要不然吃了也白吃。到底是因为什么呢?

水溶性维生素可以随着尿液排出体外;而脂溶性维生素会随着脂肪被人体吸收并在体内储积。

营养师介绍,新鲜蔬菜中含有较丰富的维生素A、D、E和K,这些都是脂溶性维生素。也就是说,新鲜蔬菜也要与油脂类同煮,里面的维生素才能释出,从而被人体所吸收。如果只是水煮食用,维生素也无法被人体吸收。

如果担心每天油脂摄入超标,我们在烹调的时候就不妨用一些食物中的油脂来替代食用油。

营养师介绍,在烹调蔬菜的时候,可以加入肉类同煮,肉类中含的动物油脂也可以使脂溶性维生素释出,这时便不用另外添加食用油了。

现在很多人都喜欢在家里用搅拌机自制蔬菜汁。营养师建议,制作时可适量加入一些坚果,既可提高口感,又可以营养素互补。

此外,在用一些没有酸味的蔬菜榨汁时,例如胡萝卜、青菜、芹菜、鲜甜玉米,最好要烫熟了再打汁,建议榨汁后连渣子一起食用。(摘自健康时报)

老人选择零食要因“病”制宜

对老人来说,适当吃点零食有好处。不过,老人的消化系统和身体机能都开始退化,在选择零食时要讲究一些,这样才能既不伤身又补充营养。

对于身体健康的老人来说,吃零食不必拘泥于特定的种类,可以根据喜好进行丰富的选择。两餐间,适量吃点水果、糕点、饮料等零食,不但可补充体能,还能保证营养多样。

糖尿病患者应控制摄入的热量,少吃刺激性食物,坚持低盐、低糖饮食,多吃一些水果干、桃仁等零食。

肾病患者应少吃油炸类食物,控制肉类的摄入,忌食辛辣,保证饮食的清淡,零食可选择核桃、黑芝麻糊等。

心脑血管疾病患者要避免高胆固醇、高甘油三酯的食物,多吃水果、干果等零食。(摘自福建老年报)

吃饭不开心易长胖

美国一项研究显示,经常在吃饭时不开心、有负面情绪的人,更易发胖。研究人员招募了年龄介于24岁至61岁之间的志愿者,进行了为期两天的调查。参与者在就餐时谈论金钱、亲戚关系等最有可能产生冲突的话题。在就餐后的7小时里,研究者每小时对参与者测量一次能量消耗,每次20分钟,同时对其饭后的血液样本的血糖、胰岛素、甘油三酯

含量进行分析。结果显示,饭后第一次测量时,有负面情绪的参与者平均每小时燃烧热量比其他人少了31卡,并且其血液中的胰岛素水平比其他参与者平均高出了12%。胰岛素有助于脂肪的存储,会导致体重增加。如果每天燃烧的热量减少100卡,日积月累,一年内就会令体重增加近5公斤。因此,吃饭时保持好心情更有益健康。(摘自生命时报)