

# 减法防病 简单一点就好

人到了一定年纪就要开始“养生”,但不是靠吃药、吃保健品来“保养生命”,而应该是“培养正确的生活方式”。靠着吃药、吃保健品反而会对健康带来额外的负担,最佳的生活方式,应该是给身体做“减法”,给健康做“加法”。



▲网络图

## 1 保持体重 先做减法

“吃饱了撑着”,这不仅仅是一句民间俗语,还是很多现代人的真实情况。在很多人眼中,胃口好是一件好事,特别是年纪大了之后“能吃是福”。但是吃得太饱,不只是增加体重这么简单,它真的可能会撑出病来。营养学家建议,每一顿饭都不妨给自己的饭量做个“减法”,吃到“七分饱”就行,浅尝辄止。

### 饭量减到七分饱刚刚好

到目前为止,“吃要吃饱”仍是很多人的饮食要求。毫无节制的饮食使人的胃、肠等消化系统时时处于紧张的工作状态。七分饱是因人而异的,并没有一种精确的量化标准。

七分饱应该是这样一个感觉:胃里还没觉得满,但对食物的热情已有所下降,主动进食的速度也明显变慢,但习惯性地还想多吃,可如果把食物撤走,换个话题,很快就会忘记吃东西。

其他几个级别的饱腹感:八分饱时,胃里感觉满了,但再吃几口也不痛苦;九分饱时,还能勉强吃几口,但每一口都是负担,觉得胃里已经胀满;十分饱时,就是一口都吃不下了,多吃一口都痛苦。

### 在控制总热量前提下进行

体重超标是很多现代人的身体现状,给体重做“减法”的首要任务,就是给嘴巴减减负。现代人物质生活富足,但是总会忽视“过满则溢”这个道理。摸索自己七分饱的饭量,是需要不断感受和调整的过程。单有一个标准需要牢记,那就是如果吃饭时间相对规律、固定,这顿吃了七分饱,第二餐之前是不会提前饥饿的。也就是说,如果提前饿了,就意味着自己上一顿饭没吃到七分饱;如果到下一顿饭前还觉得饱,就是吃太多了。

做减法也要减得科学,有的人饮食不规律,经常饿一顿、饱一顿。如果早饭和午饭吃得少,到了晚上会感到格外饥饿,甚至大吃特吃,就会导致热量进食过多,加上缺乏运动、脂肪堆积,很容易导致消化系统负担过重、心血管疾病频发。“七分饱”要在控制每天总热量摄入的前提下进行,特殊人群更要具体情况具体分析。比如肥胖病人需要减肥,或消瘦病人需要增加营养,“七分饱”并不一定适用,应该在营养医生的指导下进行。

## 2 调养内脏 要用减法

“护肝”讲究简单,放弃“多吃点什么来养肝”的念头,不给肝脏增加额外负担,就是最省钱的保养。

### 想养肝,简单一点

肝脏的生理功能包括解毒功能、代谢功能、分泌胆汁、免疫防御功能等。同时,肝脏也很容易受伤,日常生活中像大口喝酒、大块吃肉、滥用药物,都是非常伤肝的行为。

为了护肝而去每天吃护肝药,有可能会得不偿失,因为药物代谢必须要经过肝脏,不管是中药还是西药,长期服用都有可能损害肝功能。而且,这些“护肝、保肝”的保健品,吃进去一样需要肝脏代谢,同样增加肝脏的负担。

其实饮食简单一点,做好预防,不给肝脏添麻烦,就是最省钱有效的养肝方法。

### 其他脏器调养也要做减法

很多人都追求补肾、护胃、养肺等,道理也是跟“护肝”一样,简单一点,做做减法,反而可能得到意想不到的收获。就像我们吃什么东西都有一个度,超过了界限的话,再好的食物,吃多了也会伤身体。

**补肾的减法法则:**切勿滥用药物。人体内产生的很多“垃圾”都是通过肾脏由尿液排出,其中包括药物在体内的代谢产物。一旦体内药物蓄积过量,很容易出现药物中毒,导致肾损害。部分药物会直接对肾脏有毒副作用,甚至包括一些感冒药,最好在医生指导下服用,尤其是肾功能不佳及已患有慢性肾脏病的人更要慎重用药。

**护胃的减法法则:**一周轻断食一天。很多人过于放纵自己的胃口,大口喝酒,大口吃肉。油腻肥厚的食物会导致油脂过多,不易消化,而且会加重肠道的代谢负担,容易腹胀,长期下去,易长大大肚腩。不妨每周挑一天,选择少油、低盐饮食,不吃肉和含油食物,吃些蘸酱菜、水煮菜。平日食用的各种食物,也要好消化,这样可以养脾胃,减轻肠胃负担。

**养肺的减法法则:**减少烟雾吸入。肺癌发病率高企,除了众所周知的吸烟之外,二手烟、厨房油烟、装修污染、汽车尾气等废气,或也是引发肺癌的危险因素。因此养肺的对策就是远离各种烟,做到减少烟雾吸入的机会,包括戒烟、保持厨房的通风换气、别在尘土飞扬的马路边上锻炼身体等。

## 3 保护关节 做点减法

运动爱好是一件好事,但适当的运动有好处,过量运动就会对身体有害了。

### 千万别过度使用膝关节

锻炼是一件好事,但盲目跟随潮流,或由于运动不规范等因素导致运动型损伤的患者,在近年来有增加的趋势。

膝关节炎有多种发病原因,夏天开冷空调温度过低、外伤、劳损及其他内科系统疾病(如风湿、类风湿等)都会引发疾病。像跳舞这类运动,需要经常反复使用膝关节,加上本身随着年龄增大,膝关节功能逐渐衰退,便会使膝关节过度劳损,引发疾病。如果不改变运动习惯,适当减轻关节负担,病情就会随着不当运动而继续加重。

还有一些运动爱好者参与像长跑、球类运动等,如果长期过量运动,同样也会对健康造成损害,例如跑步引起的半月板损伤,韧带拉伤心率加快等。因此,运动不要过量,适当做做减法,找到自己最适宜的运动频率和节奏即可。

### 运动强度也要适当减下来

老年人在体育锻炼方面应选择舒缓、柔和的项目,不宜太过猛烈,运动难度和强度都需要适当减下来。以下几种锻炼方式都不建议进行。

**1.爬山:**上山时膝关节负重等于自身体重,而下山的时候除了自身体重以外,膝关节还要负担下冲的力量,冲击力会加大对膝关节的损伤。因此,有膝关节病变的老年人应尽量减少爬山。

**2.爬楼梯:**爬楼梯时,膝关节的负重是体重的3~4倍,会使损伤加重。而且,爬楼梯时膝关节弯曲度增加,髌骨与股骨之间的压力也相应增加,加重膝关节疼痛。因此,患膝关节炎的老年人应减少爬楼梯。

**3.长距离快走:**当人在快速奔跑行走时,心跳和呼吸加速,对心脏和呼吸系统的压力加大,不少老年人患有心血管疾病,长距离跑步或暴走均不利于控制病情,可考虑慢跑或者匀速慢走,同样起到锻炼身体的目的。

(摘自老人报)

# 年轻人月租300元住进养老院 “服务换住宿” 生命力有几何?

近日,一则“年轻人月租300元住进养老院”的新闻引起广泛关注。在浙江杭州的一所养老公寓,住进来了一群充满活力的年轻人。他们每月只需要交300元房租就能住进“酒店标间”,但同时他们每人每月需要做满至少20个小时的助老志愿服务。年轻人可以用志愿服务抵扣房租入住养老公寓,老人们得到陪伴和服务,这种“双赢”的养老模式让人眼前一亮。

## 创新 用陪伴“抵”房租

绿康阳光家园位于杭州市滨江区,是杭州市最大的公建民营养老机构,集养老、护理、医疗、康复等服务为一体,共有2000张床位,其中养老老部分有800张,目前有600余位老人入住。

据住在这里的老人介绍,老人们入住养老机构之后,都能够开展丰富多彩的活动。老人自发组成的兴趣小组,普遍存在缺少活动组织、兴趣指导人员的情况;而稳定、长期的陪伴和互动,更是老人们对志愿服务的普遍需求。

去年12月,滨江区推出了“陪伴是最长情告白”的项目,年轻人每个月只要付几百元的租金就能住进养老院。同时,年轻人每个月需要参加养老院里的助老志愿服务,每个月的服务总时间不能少于20小时。最初,这个项目是小范围试点,由周边企业推荐志愿者参加。经过了小半年的试点,老人的反响不错,这个项目开始面向社会公开招聘志愿者。

今年5月,“陪伴是最长情告白”项目面向全社会招募志

愿者入住。根据招募要求,“陪伴”项目志愿者申请人应为单身青年,在滨江区内用人单位工作,签约一年以上,且在市区没有住房。志愿者们入住的房间是双人房,有独立卫生间、阳台,设施和布局类似酒店标间,每人还有一张房卡,用于出入园区、房间和食堂就餐。其中,拥有爱好特长,或是医学、心理学等专业背景的申请将会优先考虑。

“英雄帖”发出后,吸引了不少单身青年报名。经过重重筛选,11位在周边企业工作的年轻人入围。据了解,面试主要是判断年轻人对老人有没有爱心,工作忙不忙,是否能保证有时间“陪伴”老人。

有没有时间,是考量志愿者的重要标准。入住养老院的年轻人有自己的本职工作,下了班回到养老院,他们就要切换角色,成为志愿者。据该项目负责人介绍,当初创办这个项目就是想得到一个双赢的结果:老人们得到服务和陪伴,而年轻人得到了优惠的住宿和锻炼。

## 憧憬 “双赢”之下的期待

和一般的租房不同,每个入住养老院的志愿者每月都要做不少于20小时的助老志愿服务。有的教老人如何使用智能手机,和家人进行视频聊天。有的志愿者擅长绘画,一对一地辅导老人。除了教学类,还有陪伴类的志愿服务,譬如陪伴老人读书读报、散步,外出就诊陪伴,集体旅游陪伴等。

绿康阳光家园社工部主任王恺介绍,和起初日常性的陪伴不同,他们希望这群年轻人能够把志愿活动做得更加深入,做成“项目制”,从而满足老人更深层次的需求。

在志愿者们看来,年轻人住进养老院,对于那些有着公益热情的年轻人,有了一个实现自我价值的机会。有的志愿者认为,和养老院里的老人接触,可以让年轻的“90后”提前学习如何照顾父母。

在入住的志愿者中,有一位是国画专业毕业的大学生。听说养老院里搬来一位

专业的书画老师,老人们非常感兴趣。老人们主动找到这位志愿者,希望能够跟着他学习。一位老人说,书画小组里老人水平参差不齐,谁也不是专业的,虽然养老院里时常有社工过来指导大家,但是缺乏固定系统的指导。

显然,这些拥有特长、充满活力的年轻人的到来,改变了养老院里活动单调的局面。在志愿者的考核上,除了养老院组织的活动,如果老人有需求,需要志愿者帮忙、陪伴的,养老院工作人员也会根据情况来计算服务时间。除了志愿服务时间,老人对志愿服务的满意度也是考核的主要标准。

对于这种模式,不少网友也表现出浓厚兴趣。有网友认为,对于在刚走出大学校园的年轻人而言,租房压力很大。而在养老院里做志愿服务,也属于服务社会,这样住着也踏实。一位来自北京的网友则留言道:“要是能够推广到北京就好了。”



## 瓶颈 模式虽好难以复制

其实,这种“服务换住宿”的模式,在养老领域已经不算新鲜。比如德国的“在居住中提供帮助”计划,可为大学生在养老院或是老人家中提供一间比较廉价的住房,作为回报,大学生需帮助老年人做家务且提供力所能及的照顾。去年,上海普陀区一家养老机构就探索“老少融合”养老新模式,在养老床位之外增加了专供年轻人入住的“公益床位”。

但是,这种模式是否能够大面积推广却有待商榷。根据《北京市老龄事业和养老服务发展报告(2016年—2017年)》,2017年全市养老床位数为12.6万张。而截至2017年底,北京市常住老年人口已达358.2万。养老床位紧张,是“服务换住宿”的最大障碍。

以北京的情况而言,成规模的养老社区又大多距离市中心较远,让年轻人对这种模式只能望洋兴叹。“离市区近的养老院价格贵,床位紧张,能够提供床位的养老院估计大多在郊区,交通上是个问题。”在一家公司从事设计工作的小张说,她每天工作比较紧张,下班回到家就恨不得一头栽到床上,如果上下班路上花费时间太多,即使“房租”便宜,她也接受不了。还有的年轻人认为,和老人打交道不容易,相对比较而言,还是自己住更自由。

在大城市中,还有一些独居老人拿出自己房间往外出租,“老少同住”。但是,考虑到老年人的心理、生理方面的特征,“老少同住”也不是人人都能同住。从这个角度来说,如果这种模式推行开来,同住之前的评估是必不可少的。

养老专家认为,在这种模式之下,年轻人一开始就直接与老人同住也不太现实,而是应该先进行一段时间的“实习”。当年轻人获得老人的认可,同时也愿意继续为老人服务时,方可获得同住的机会。通过这样一个循序渐进的磨合过程,才能避免直接同住带来的尴尬。

## 专家 与长租公寓合作更长远

“这是一种很好的模式,值得尝试和借鉴。”北京市恭和老年公寓院长赵婷介绍,早在几年前,她就关注过德国的“在居住中提供帮助”计划,也考虑过将来在院内尝试的可能性。

据了解,恭和老年公寓每月平均有三到四次志愿活动,志愿者们有大学生,也有来自周边企业的年轻上班族。这家老年公寓的入住的老人平均年龄为80岁,如果组织出游,基本上一名老人就要有一名志愿者陪伴,对志愿者的需求非常大。

赵婷说,像杭州滨江的这种模式,也是“代际融合”的一次良好实践。一方面,住在养老院的老人平时很少能与外界接触,他们希望和年轻人交流;另一方面,一些年轻人对将来的养老问题也很关注,他们希望到养老院里看一看。她说,这些志愿者有热情,但是在一些专业技能方面还存在短板,比如为行动不便的老人移位,就需要一定的技巧。而“服务换住宿”模式之下,就相当于养老院有了固定的志愿者,省去了培训的环节。

但是,这种模式实践起来依然存在不小的难度。赵婷介绍,恭和老年公寓作为公建民营的养老机构,床位有限,如果拿出一部分床位提供给年轻人,可能就会损害了老年人的利益。另一方面,成本问题也将是养老机构不得不考虑的问题。“如果拿出几张床位进行短期的试验,还是可以的。”但随着老人入住率的提高,这种模式未来也是难以维系。

赵婷建议,养老院和政府提供的长租公寓合作,或许是“服务换住宿”模式的一条可持续发展之路。“住长租公寓的年轻人通过在养老院里做志愿服务,以获取房租的折扣,这样既能减轻年轻人的租房负担,也可以吸引更多的年轻人投身养老事业,从而形成一种良性循环。”

(摘自北京晚报)