

# 最坑老人的健康误区

□班亚

进入老年后,身体和心理都会有所变化和退化,病痛和不适常伴左右,因此,老年人是最关注健康的人群。但我国调查发现,老年人健康素养水平明显低于其他人群,这就意味着老年人更容易被一些谣言或误区蒙蔽。专家提醒,以下最坑老人的10个误区亟需澄清。

甚至出现严重后果。预防脑卒中是个长期过程,必须针对病因进行干预,还要保持良好心态,做到均衡饮食,适当运动,控制好高血压、糖尿病等危险因素。

降,推迟衰老进程。但进补要视身体情况而定,缺什么补什么,不分体质和症状的乱补,可能导致其他疾病,适得其反。

## 误区1:人老“不服老”

不服老主要有两个表现:一是有些老人觉得自己老当益壮,还在进行高强度的爬山、游泳、跑步等体育锻炼,造成肌肉损伤、骨折等;二是退而不休,拼命工作,甚至因工作劳累造成心肌劳损。专家表示,随着年龄的增长,人体会发生诸多退行性变化,肌肉和骨骼功能都在减弱。老年人要理性认识这点,锻炼要量力而行。

## 误区2:晨练越早越好

凌晨四五点钟,大街上就能看到很多老人晨练的身影。专家指出,早晨6点前空气质量不好,空气中积存了大量二氧化碳。另外,早晨冠状动脉张力高,交感神经也比较兴奋,容易突发心血管疾病。专家建议,老年人最好在6点后晨练,出门前喝些水、吃好早餐,以免出现低血糖。

## 误区3:头疼脑热不得了

生活中,很多老年人对疾病过于敏感,头疼脑热就担心自己得了

大病。其实很多时候,老年人并未患病,而是因为过于担心才感觉不舒服。老年人关注身体健康无可厚非,但不要过于敏感,疾病其实并不可怕,可怕的是害怕疾病的心理。人老了,难免头疼脑热、腰酸腿疼,不要因为出现这些症状就吓自己。

## 误区4:勤俭节约“吃剩饭”

节俭是中华民族的传统美德,很多老年人经历过艰苦岁月,养成了节俭的习惯,但若节俭过度就会有损健康。比如,一些老人舍不得扔剩饭剩菜,只要不馊就继续吃。殊不知,剩饭剩菜容易滋生细菌,吃坏肚子,而且有些反复加热的隔夜蔬菜里含有较多的亚硝酸盐,可能致癌。

## 误区5:输液预防脑卒中

初春、入秋是脑卒中的高发季节,为了预防,不少老年人选择输液。专家表示,短期输液并不能预防脑卒中,只是给老年人一个心理安慰。老年人多患有一些基础疾病,输液可能导致药物不良反应,

## 误区6:老了补牙是浪费

由于不重视保护牙齿,很多老年人的牙齿早早地脱落了,但却不当回事,认为“掉牙就像秋天的叶落”没什么大不了的。专家表示,牙齿缺失直接导致咀嚼功能下降,增加胃肠负担,不利于通过饮食摄取足够营养。因此,如有缺牙情况,应及时修补,以维护咀嚼功能。

## 误区7:油盐不进降压降脂

过度限盐会造成钠摄入不足,使机体细胞内外渗透压失衡,促使水分进入细胞内,诱发脑水肿,轻者出现意识障碍,严重的还会出现心率加速、恶心呕吐等问题。食用油也是必需品,完全不摄入食用油,会导致营养素缺乏。因此,老年朋友要学会正确地控油和减盐。中国居民膳食指南建议,每人每天食盐摄入量应小于6克,食用油用量在25克至30克之间。

## 误区8:多吃补药能长寿

人到老年,生理功能逐渐减弱,适当进补可减缓生理功能下

## 误区9:钙补得越多越好

补钙的观念在我国可谓深入人心,但过量补钙,不仅不会强壮骨骼,还可能危害健康。最安全有效的补钙方式是日常饮食中适当多吃奶制品、小白菜、豆腐干等含钙丰富的食物,还要戒烟、适量运动、不喝碳酸饮料,减少骨量流失。

## 误区10:木耳芹菜能降压



如何降血压是很多老年人关心的问题,但一些说法不太靠谱,比如“木耳芹菜能降压”。木耳、芹菜都是很好的蔬菜,但说它们降压,就有点夸大了。食物不等于药物,得了病必须找专科医生积极治疗,很多慢性病通过服药均能有效控制。

健康话题

## 健康知识 微胖老人患抑郁症的概率更低

据韩联社近日报道,通常过瘦或者过胖的人患抑郁症的可能性较常人更高,但是研究结果表明,对于65岁以上的老人来说,微胖或体重稍微超标患抑郁症的概率反而会低于普通人。

首尔圣母医院精神健康医学教授金泰锡组公布的研究结果表明,65岁以上微胖老人患抑郁症的几率更低。

金泰锡带领的研究组结合2014年韩国国民健康营养调查的资料和身高体重指数(IBM)的相关标准,以1174名65岁以上老人为对象进行了调查。结果显示,轻度肥胖的老人与正

常体重的老人相比,男性患抑郁症的比率下降52%,女性下降36%。

但是,重度肥胖的老人患抑郁症的概率会急速增加,所以不能为了预防抑郁症就对肥胖掉以轻心。

目前,医学界对于是否可以利用统一的身高体重指数,确定每个年龄段的肥胖标准展开了激烈争论。对此,金泰锡表示,随着年龄的增长,体重自然而然地会慢慢增加,这是身体老化过程的一个正常现象。不考虑这种情况,不顾年龄的原因而统一肥胖标准,这是不合理的。 赵雅楠 编译

## 寒冷的冬天,你需要一条羊绒裤

近日,一条重磅消息震惊羊绒纺织行业,来自鄂尔多斯大草原的羊绒裤以99元的超低价位,与各大媒体深度合作推广,吸引了无数消费者的热烈抢购。

寒冬临近,保暖裤是每个人的必需品。往年穿秋裤套毛裤加棉裤,里里外外好几层,臃肿笨拙,走路干活不利索,累得慌!大家都知道,冬天保暖最好的是羊绒裤,它的保暖性是毛线的三倍,棉花的十二倍,既天然又舒适。但是羊绒裤动不动上千块的价格,让人望而却步!如果有一条上千元的羊绒裤现在只要99元的话,您会买吗?肯定会买。为什么这么便宜?

鄂尔多斯市被誉为“羊绒之都”,其产品远销俄罗斯、西欧等地。近年来,由于受全球经济影

响,许多出口订单国外无法如期履约造成挤压。在此情况下,许多企业都在清理库存,缓解资金压力,出口的羊绒裤被迫出口转内销,减掉代理费,减掉商场扣点,减掉出口关税,减掉所有中间环节一切杂费,现在只需成本价99元。专为中老年人定做,保暖御寒

为了让中老年人远离关节疼痛,保暖老寒腿,工厂特别加工了一批三层加厚的超值羊绒裤,并且在腰部、双膝部位额外增加、增厚了羊绒,穿上它,就能让你温暖的渡过寒冬。原价1180元,现成本特价198元就能买到。抓紧抢购仅限7天。

读者可拨打400-816-3278咨询订购,送货上门,货到付款,两条免邮费。