老年健康

疫情下的老年人 心理防疫很重要

⊙韩沐真

疫情下，每个人的心都被搅乱了，特别是老年人，随着生活方式的改变、活动空间的减少，加上本身对于新环境的适应慢、身体机能衰减，在长时间的慢性应激状态下，更容易产生各种心理问题，如焦虑、抑郁、孤独、愤怒、多疑等。因此，老年人保持心理健康是关键。

客观认识疫情。面对疫情，老年人首先要客观认识新冠肺炎，通过官方了解疫情信息。日常避免不必要的外出，戴好口罩，注意个人卫生。

调整心态，顺应规律。离退休后，要消除“树老根枯”“人老珠黄”的悲观思想和消极情绪，坚定美好的信念，将离退休生活视为另一种绚丽人生的开始，重新安排自己的工作、学习和生活，做到老有所为、老有所学、老有所乐。

发挥余热，重归社会。离退休老年人如果体格壮健、精力旺盛又有一技之长的，结合当下疫情，可以积极寻找机会，在保护好自己的同时，做一些力所能及的工作。一方面发挥余热，为社会继续作贡献，实现自我价值；另一方面使自己精神上有所寄托，使生活充实起来，增进身体健康。

善于学习，渴求新知。“活到老，学到老”，一方面，学习促进大脑的使用，延缓智力的衰退；另一方面，老年人要通过学习来更新知识，树立新观念，跟上时代的步伐。

培养爱好，寄托精神。疫情居家情况下，可选择适宜的活动，听听音乐，看看戏剧，习书作画，种花养鸟等。有意识地培养一些爱好，以丰富和充实自己的生活，如跳舞、练气功、打球、下棋、垂钓等。

保持社交，排解寂寞。良好的人际关系可以开拓生活领域，排解孤独寂寞，增添生活情趣。在家庭中，与家庭成员间也要建立协调的人际关系，营造和睦的家庭气氛。

生活自律，保健身体。疫情下，仍要早睡早起，按时休息，适时活动，建立、适应一种新的生活节奏。疫情期间要养成良好的饮食卫生习惯，戒除有害健康的不良嗜好，采取适合自己的休息、运动和娱乐形式，建立起以保健为目的的生活方式。

必要的药物和心理疏导。疫情期间，如果老年人出现身体不适、心情不佳、情绪低落时，应该主动寻求帮助，切忌讳疾忌医。必要时可在医生的指导下适当服用药物，以及寻找专业的心理咨询机构，接受心理咨询、心理疏导。

健康知识

勤用善用大脑防脑衰

⊙邵爱霖 文/供图

人脑是人的中枢神经系统的主要部分，是思维的器官。经常用脑、动脑，能把全身的血流量、神经细胞的兴奋程度调节到最佳状态，从而增强机体的免疫和抗病的能力。

但在日常生活、工作中，有几种不良习惯会损害大脑的功能。一是长期饱食能导致脑动脉硬化、脑早衰和智力减退等现象；二是经常不吃早餐易使人的血糖低于正常供给，对大脑的营养供应不足，久之对大脑有害；三是甜食过量会降低食欲，减少对高蛋白和多种维生素的摄入，导致机体营养不良，从而影响大脑发育和健康；四是常年吸烟可引起脑动脉硬化，日久会导致大脑供血不足，使脑组织呈现不同程度萎缩，易患老年性痴呆；五是长期睡眠不足或质量太差，无法使大脑保持正常休息而消除疲劳，只会加速脑细胞的衰退，聪明的人也会糊涂起来；六是少言寡语会影响大脑的发育和大脑的功能；七是蒙头睡觉会随着棉被中二氧化碳浓度升高而导致氧气浓度不断下降，对大脑危害极大；八是不愿动脑会加快脑的退化，聪明人也会变得愚笨；九是带病用脑，即在身体不适或患疾病时，勉强坚持学习或工作，造成用脑过度，不仅工作学习效率低下，还容易造成大脑损害。

因此，在工作和生活中，要勤用脑、善用脑，经常进行有氧锻炼。勤于用脑的人，如常思考、常言语、常读书等用脑行为，可推迟大脑的老化，符合“用进废退”的道理。坚持健脑活动，如脑力劳动者的健脑操、脑部自我推拿或按摩或梳头等都有健脑作用，这些都可调节脑部神经功能，促进脑血液循环，改善脑的供氧，延缓脑细胞的退化，以维护脑的健康。有氧运动能预防脑血管障碍、脑梗塞等生活习惯病，如散步、游泳、慢跑等有氧运动锻炼，能防止大脑衰老，特别对于老年人来说，最方便、最有效的还是散步走路，能降低患老年性痴呆症和遗忘症的风险。避免不良情绪，保持精神舒畅和愉快的心情，维持脑和机体的正常活动；若情绪忧郁、意志消沉、愤怒或过度兴奋，会使大脑的平衡遭到破坏，功能就会失调，引起各器官的功能紊乱，加速脑的衰老程度。

常读书

养生堂

春茶有讲究 这样喝才健康

⊙董 宁 文/供图

当下，各地的春茶陆续上市，茶友们已经迫不及待地想品尝那杯最早发芽的“绿之鲜”。喜欢喝茶并不等于会喝。怎样冲泡更养生？关于喝茶有哪些常见的误区？本报带您一起了解。

春茶

喝茶常犯的七个错

当下，茶仍然是人们生活中不可或缺的饮品。即便如此，人们对于喝茶目前还存在一些误解。下面就对“喝茶的7个常见误区”逐一澄清。

误区一：越贵的茶越好

专家认为：“其实不需要买高档茶，完全可依据个人经济能力和不同的口味进行选择。”赵英立建议，选择100～300元一斤的茶比较合适。“部分营养恰是在茎里，有些便宜的茶养生效果更佳。”

误区二：茶越新鲜越好

时新茶是指鲜叶炒制不足半个月的新茶。相对来说，这种茶喝起来确实味道更好。不过，从中医理论讲，刚加工的茶叶存有火气，这种火气需放一段时间才会消失。因此，饮用过多时新茶可使人上火。

误区三：饭后喝茶最好

饭后马上喝茶容易使茶叶中的茶多酚与食物中的铁质、蛋白质等产生络合反应，从而影响吸收。饭前空腹喝茶会稀释胃液和影响胃液的分泌，不利于食物的消化。正确的方法是至少餐后半小时再喝茶。

误区四：睡前喝茶影响睡眠

一直就有睡前喝茶会影响睡眠的说法。对此，赵英立表示：“很多发酵程度高的茶，比如红茶、熟普洱，其中的咖啡因已所剩无几，不仅不会影响睡眠，相反，晚饭后一小时喝点助消化的茶，可以清理肠胃，有助睡眠。”

误区五：茶能醒酒

酒后喝茶有利有弊。喝茶能加速体内酒精的分解，且其利尿作用可帮助分解后的物质排出，因此有助于解酒；但同时，这种加速分解会增加肝肾的负担。因此，肝肾不好的人最好不要用茶解酒。

误区六：头泡茶不能喝

头泡茶是否能喝取决于你喝的是什么茶。如果是黑茶或乌龙茶，应先用沸水快速洗一下，再把水倒掉，这既能起到洗茶作用，又能给茶加温，有利于茶香的挥发。但绿茶、红茶等，并不需要这道工序。

误区七：一杯茶喝一整天

专家提醒，一个大茶杯，一把茶叶泡一天不可取，这样品尝不到茶的真味，且长期浸泡容易使茶中的重金属析出，不利健康。

六大茶各有养生特长

中国茶叶形态万千，按照加工工艺的不同，可分为绿茶、红茶、青茶、黑茶、白茶和黄茶六类。专访中国农业科学院茶叶研究所吕海鹏副研究员，参考中国农业科学院茶叶研究所陈宗懋院士和中国医学科学院甄永苏院士共同主编的《茶叶的保健功能》一书，总结了不同茶叶的保健功能。

绿茶降火防癌

我国绿茶生产历史悠久，品类最多，如西湖龙井、黄山毛峰、洞庭碧螺春、太平猴魁等。绿茶具有多种保健功能，包括预防癌症、改善心血管健康、减肥、抵御电离辐射等。此外，绿茶有助降火，胃寒者应少喝，而易上火、体壮身热的燥热体质者宜饮。

青茶润燥减肥

乌龙茶又名青茶，主要分四类，闽南乌龙(如铁观音)、闽北乌龙(如大红袍)、广东乌龙(如岭头单枞)、台湾乌龙(如冻顶乌龙)。某些乌龙茶品种中富含“甲基化儿茶素成分”，具有抗过敏、抗炎、抗氧化、保护肝细胞、降血压等功能。与其他茶类相比，乌龙茶在减肥方面效果较好。此外，乌龙茶能清除体内积热，适合秋天喝。

红茶暖胃护心

我国红茶产地较广，种类较多，一般分为工夫红茶、小种红茶、红碎茶三大类。大量医学研究表明，饮用红茶有助调节人体动脉中低密度脂蛋白和高密度脂蛋白的含量，从而降低心血管疾病的发生概率。此外，红茶有暖胃的作用，适合虚寒体质者和老年人饮用。

黑茶御寒降脂

黑茶是我国特有的茶类，种类比较丰富，例如云南普洱茶、湖南茯砖茶、广西六堡茶、湖北青砖茶以及四川边茶(康砖)等。现阶段研究表明，普洱茶具有降血糖、降血脂、抗病毒等保健功能；茯砖茶也有很好的消脂去腻作用，降脂减肥功能较强。此外，黑茶有助御寒，适合虚寒体质者饮用。

白茶抑菌降火

白茶按采摘标准不同可分为白毫银针、白牡丹、贡眉和寿眉。白茶的化学成分与绿茶比较接近。与其他茶类相比，白茶的抗菌效果比较好。此外，白茶也具有较好的抗辐射效果，在美国和欧洲地区白茶提取物被用于脸部护肤品的开发。从中医角度来说，白茶性凉，能清热降火。

黄茶人人皆宜

黄茶按照鲜叶老嫩度通常分为黄芽茶(如君山银针、蒙顶黄芽和莫干黄芽)、黄小芽(如沩山毛尖、北港毛尖和平阳黄汤)和黄大茶(如安徽霍山黄大茶和广东大叶青)。目前，关于黄茶保健功效的研究相对较少。与绿茶清凉和红茶温热的性味相比较，黄茶类的性味特征居于两者之间，普通人都适合。

饮食健康

老来饮食莫太清淡

⊙张正修 文 弘 艺 供图

生活中，很多老年人，消化功能、咀嚼功能逐渐减退，往往喜欢吃清淡一点的，而且很多老年人患有高血压、糖尿病，对荤食就更加敬而远之，造成骨骼中有机物质减少，再加上随着人年龄的增大，肠道中钙的吸收量减少，这就导致了从食物中摄入的钙减少。这时候机体就会动用人体最大的钙库——骨骼中的钙，不然就会引起肌肉的抽搐，长此以往就骨质疏松了。

预防骨质疏松，需要富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡膳食。比如说牛奶，每天吃点主食之后喝500ml左右的奶，就能起到很好的作用，但牛奶摄入量不应该超过750ml，否则蛋白质超量，钙就会通过小便流失。

鸡肉

其次不要久坐，进行适当的户外活动，多晒晒阳光。再者避免嗜烟、酗酒，慎用影响骨代谢的药物。如果已经发生了骨质疏松，还要防止跌倒和避免重体力活动。几种常见的有氧运动方式有：

阳光下散步：选择阳光温和的天气，散步时脚跟先着地，并用力蹬踏地面，足部有一种轻微震动感，由下肢传到脊柱。15-20分钟/次，3次/周。

退步行走：向后倒退行走，脚尖先着地，重心后移至脚跟，离地时用力蹬地面。开始退行5-6步，后增加200-300步，2-3次/天。

原地抬腿：站立，两手握拳置于腰际，做原地踏步或原地跑运动。抬腿时大腿与地面平行，每次踏步跟部都要与地面接触。10-20分钟/次，2-3次/天。

身体老了更应该在饮食方面注意，尤其是一些老年人，在饮食方面如果吃的不合理，很容易吃出疾病，下面是有关专家对老年人饮食的建议。

饭菜要香：老年人味觉、食欲较差，吃东西常觉得缺滋少味。所以为老年人做饭菜要注意色、香、味。

质量要好：老年人体内代谢以分解代谢为主，需用较多的蛋白质来补偿组织蛋白的消耗。如多吃些鸡肉、鱼肉、兔肉、羊肉、牛肉、瘦猪肉以及豆类制品，这些食品所含蛋白质均属优质蛋白，营养丰富容易消化。

数量要少：研究表明，过分饱食对健康有害，老年人每餐应以八成饱为宜，尤其是晚餐。

蔬菜要多：新鲜蔬菜是老年人健康的朋友，它不仅含有丰富的维生素C和矿物质，还有较多的纤维素对保护心血管和防癌、防便秘有重要作用，每天的蔬菜摄入量应不少于250克。

食物要杂：蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质和水是人体所必需的六大营养素，这些营养素广泛存在于各种食物中。为平衡吸收营养保持身体健康，各种食物都要吃一点，如有可能，每天的主副食品品种应保持10种左右。

味道要淡：有些老年人口重，殊不知盐吃多了会给心脏、肾脏增加负担，易引起血压增高。为了健康，老年人一般每天吃盐应以6-8克为宜。

饭菜要烂：老年人牙齿常有松动和脱落，咀嚼肌变弱，消化液和消化酶分泌量减少，胃肠消化功能降低。因此饭菜要做得软一些。

水果要吃：各种水果含有丰富的水溶性维生素和微量元素，这些营养成分对于维持体液的酸碱度平衡有很大的作用。为保持健康，两餐之间应吃些水果。

饮食要热：老年人对寒冷的抵抗力差，如吃冷食可引起胃壁血管收缩供血减少，并反射引起其他内脏血循环量减少，不利于健康。

吃时要慢：有些老年人习惯于吃快食，不完全咀嚼便吞咽下去，久而久之对健康不利。应细嚼慢咽以减轻胃肠负担，促进消化。另外吃得慢些也容易产生饱腹感，防止进食过多影响身体健康。

对于老年人来说，身体健康是非常重要的，如何吃得合理吃得健康，对于家庭来说也是非常关注的一件事情，所以老年人在饮食方面一定要细嚼慢咽，适当地吃一些水果，不要吃太凉的食物，防止对肠胃造成损伤。

养生之道

要善于给孩子补钙

⊙高花兰 文/供图

“春天到，万物生。”一年中最重要的“长高黄金期”又到了！许多家长都操心孩子的身高问题，希望孩子能抓住身体发育的关键期，拥有理想身高。要提醒的是，春季科学补钙是关键。

钙作为人体含量最丰富的矿物元素，它能促进骨骼的生长。对处于快速生长发育期的儿童、青少年来说，出现怎样的表现，可能是缺钙呢？

在一些家长看来，孩子身上任何“不正常”的表现，都可以归咎为缺钙、抵抗力差。其实并非如此。比如0~6个月的孩子，每天喝母乳600ml就能满足对钙的需求；1岁以上的孩子可以开始喝牛奶，而且饮食逐渐向成人靠拢，钙的来源更加丰富多样，所以也不必担心缺钙；至于儿童、青少年，如果能保证每天户外运动和更多的饮食搭配，也能满足孩子对钙的需求。

所以，真正意义上的缺钙有三种情况，第一种是钙摄入量不够，第二种是缺少维生素D引起的钙吸收困难，第三种是身体因为某些疾病的缘故，维持血钙平衡的调节机制出了故障。缺钙的表现也不仅仅是影响孩子发育，如果缺钙严重，症状轻一点的会感觉嘴巴周围发麻、手脚发麻、肌肉发紧，严重的就会出现手脚抽搐、喉咙发紧透不过气来的症状。有的还会引发癫痫，或者突然看东西模糊、重影或失明，几秒后恢复正常。

需要说明的是，上面这些症状确实是低钙血症会有的，但并不具备特异性，也就是说这些症状也可能由其他疾病引起。所以孩子是否缺钙，应由医生结合血清钙检测值来进行判断。

补钙过量不但会造成孩子便秘，还会引起骨骼和外器官钙化。而且，过量摄入钙补充剂可能导致幼儿骨骺线提前闭合。一般来说，孩子日常饮食正常、均衡，便可以摄取足够的钙。除了钙，还有一个与孩子长高息息相关的元素常常被宝妈们忽略，就是补充维生素D，其作用是促进身体对钙质的吸收。

关于补钙，3岁孩子的妈妈丽萍可是入过“坑”。事情要从孩子2岁半说起。那时，丽萍为了孩子上幼儿园的事，到处打听，她发现个子矮的小朋友在幼儿园容易被欺负，虽然孩子之间只是玩闹，但作为妈妈，心里却不舒服。于是，给孩子的补钙长高计划开始了。每天孩子一睁眼，就要吃几样补钙药片。结果没过半年，她发现孩子出现血尿，就诊后确诊得了肾结石，甚至出现肾积水的情况。后来医生说，就是因为疯狂补钙，多余的钙孩子吸收不了，最后就沉积在肾脏形成了肾结石。

如今，丽萍不再给孩子乱补钙了，最近春暖花开，她一到周末，就带孩子外出活动，让孩子多晒晒太阳。就好像让植物在阳光下进行“光合作用”一样，多晒太阳有助于孩子钙吸收。不过，如果孩子体内缺乏维生素D，还需要遵医嘱每日补充维生素D补充剂。

临床上还发现，一些家长为了让孩子长个子，会给孩子吃补品。但事实上，现今多数孩子的营养都跟得上，完全不用“大补”，比如各种补品、保健品，尤其是标榜能长高的口服液，大多添加了激素，很容易诱发孩子性早熟，导致骨骺线提前闭合，反而容易让孩子长不高！

每个孩子的生长规律并不一样，家长必须正常对待，在遵循生长规律的基础上，再辅以有利条件。

最后，关于科学补钙，可从以下四点入手：1.补钙应讲究科学、合理，以膳食补充为主；2.膳食钙营养不足或者严重钙缺乏的病理状态下，再考虑钙剂补充；3.适当增加户外活动有利于钙的吸收，运动更有助于钙沉积于骨骼；4.保持充足睡眠，因为促进孩子长高的生长激素，一大部分是在夜间分泌的。

主食、鸡蛋鱼虾、蔬菜和水果是孩子春天补钙不可缺少的四大类食物。

鸡蛋