

养生之道

老年人防新冠肺炎 9大热点答疑

近日,新冠肺炎病毒再度“抬头”,社会各界加强了防范措施。老年人是高危人群吗?日常生活中该如何注意?饮食该如何注意?还能外出活动吗?保持健康心态,当心潜在发病,关注基础疾病……如何让老年人在防疫面前不慌?在此对9条与老年人身心健康息息相关的热点问题进行答疑。



老年人是高危人群吗?

老年人免疫功能弱,且多合并慢性疾病,是高危人群。现有的重症患者多为老年人和合并基础疾病者,一定要加强防范。

日常生活中要注意什么?

不食用野生动物,接触禽畜后要洗手,不直接接触病畜、病禽,不食用生的或未煮熟的禽畜肉。

确保陪护人员健康

一些饮食起居难以自理的老年人需要陪护,要务必确保陪护人员健康。如需辅助排痰、上厕所等,要严格遵守操作流程,减少感染发生。

当心潜在发病

老年人机体应答弱,部分临床表现不典型,存在潜在发病。

老年人应接受更严格筛查、密切观察14天。

饮食要如何注意

建议进食容易消化或助消化的食品,多吃蔬果勤喝水,每天摄入合理的高蛋白类食物,不能进食过期的食品。

还能外出活动吗?

尽量减少外出活动,避免去老年活动中心、老年大学等人群聚集的地方。保证睡眠,注意保暖,适度锻炼,提高抵抗力。

健康的心态很重要

面对疫情,老年人的焦虑、抑郁往往更强烈。要鼓励老年人发挥才能与兴趣,获得家庭社会的关怀,保持健康的心理状态。

关注基础疾病

合并高血压、糖尿病、冠心

病等慢病的老年人,是危重症和死亡的高发群体。要遵医嘱,按时、规律规范服药,病情有变化时及时就医。

部分重点人群更要注意

进食困难的,可遵从营养师建议,行鼻饲进食,必要时进行肠外营养支持。长期卧床、肢体活动受限的,应进行康复训练,定期翻身,预防深静脉血栓及褥疮。

来源:人民日报

夏天多用温水 更清凉

炎热的夏天,有些身体素质不错的中老年朋友为图凉快,喜欢喝冷水、洗冷水澡。其实,实践证明:热天常喝温开水、洗温水澡让人更感清爽,且更有益健康。

喝温水会促进毛孔扩张,增加汗液排出,带走部分热量,使体温下降;同时,温水含氧量增加,进入人体后能迅速被吸收并渗透细胞,使机体能更及时地补水,促进细胞活动,加快新陈代谢。而喝冷水虽能一时降低口腔及肠胃等器官的温度,但突然的冷刺激,会使血液循环加速,体温反而容易升高,渴感难消,还会影响消化功能。

夏天用温热水洗澡,可加快血液循环,帮助机体散热,促进乳酸排泄,清除汗渍,调节体温,还能安抚神经,放松肌肉。水温虽热,洗完澡后稍作休息,就会逐渐感到凉意和舒适。而洗冷水澡来降温,虽然暂时感觉很凉快,但冷水刺激血管收缩,使毛孔关闭、血流减慢,体内热量反而难以散发,会更觉得闷热不适。人体颅内血管尤为丰富,对外界刺激敏感,若是劳动或运动后马上用冷水冲头,有可能引起颅内血管功能异常,造成头晕、头痛、眼前发黑、呕吐,甚至导致颅内出血等严重后果。对原本患有心脑血管病的中老年人及体质虚弱者而言,更要引起重视。

由此可见,在酷热的夏季,为了降温解暑,中老年人切莫贪凉喝冷饮及盲目洗冷水澡(特别在劳作和运动之后)。但热水澡的水温要适中:一般以35℃~40℃为好;洗头水温则以31℃~38℃为宜,水太烫易损伤发质,使之变脆易折断。再者,饭前饭后不要洗澡:热水使血管扩张,血液集中到体表,造成肝脏和肠胃等器官供血不足,既抑制了胃酸等消化液的分泌,又减低了肝脏的解毒功能,影响食物的消化吸收。此外,热水澡不宜过频,否则会把皮肤正常分泌的油脂及保护性菌群洗掉,降低抵抗力,引发皮肤瘙痒、夏季好发的脓疮等感染性皮肤病等。

云南 陈新

退休生活秀

看了奥运迈开腿

东京奥运会开始了几天,运动员获得了金牌,我们为之欢呼雀跃;运动员比赛失利,我们懊恼惋惜。赛场上的每一个瞬间,都牵动着我们的情绪。大家见了面,聊的最多的话题也是有关奥运的。

遇到同事大张,他正在大汗淋漓地跑步。大张是个胖子,特别不爱动,血压血脂都比较高,这次怎么突然开悟了?大张笑呵呵地说:“那天我看奥运比赛,李发彬夺得举重冠军,看得我那叫一个热血沸腾啊!决心要好好锻炼身体。过阵我也去健身房练练举重,体验体验是啥滋味……”我鼓励道:“大张,你这叫看了奥运迈开了腿,加油!”

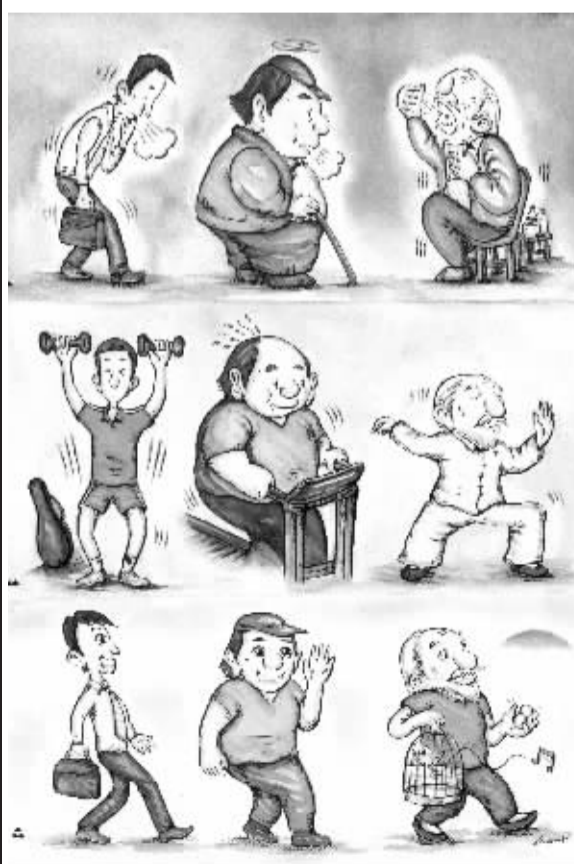
回到家,老婆正在看比赛,我赶紧因势利导:“你对奥运会这么有热情,还不是因为你上学的时候是运动员?”这是老婆最荣耀的事,她又开始神往地讲述当年的“辉煌”:

“学生时代,短跑、中长跑,还有跨栏跑,都是我擅长的,都记不清得了多少冠军了。”“你都多久不跑步了,久坐对身体可不好,不如咱们也出去锻炼,用这样的方式为奥运健儿助力,不是很好吗?”老婆从沙发上一跃而起:“正合我意!跑起来,动起来,让生命充满活力!”

小区的运动场上,跑步的人明显增多了。大家都跟我们一样,受到了奥运会的感染。邻居小李说:“这段时间,觉得身体里潜藏的运动细胞都被激发出来了。奥运赛场每天都上演激动人心的场面,看得人心潮澎湃,觉得不出来锻炼锻炼,热情没法释放!”5号楼的梅老师说:“有时间去体育馆看看吧,我们乒乓球协会的人天天去那里打比赛。”老婆悄悄对我说:“回家把羽毛球拍找出来,咱们也去比赛!”

河北 王国梁

晒作品



运动使你阳光 (漫画)

山西 梁俊琦

祖孙乐

就不哭

我带小孙子去医院打针,孩子怕疼,不愿意打。

我安慰他说:“尧尧,打针时你哭一哭就不疼了。”

他听了,歪着头说:“爷爷,我就不哭!看针厉害还是我厉害!”

新疆 汪小弟