

养生之道



中老年多便秘 注重生活调理

中老年人便秘现象比较常见,不仅带来身心痛苦,更影响健康。中老年便秘的主要原因是结肠功能的重要改变,主要包括黏膜生长分化、代谢和免疫功能的改变。有些研究证实,老年人结肠黏膜对致癌物质较敏感。

中老年人结肠的神经肌肉功能减退包括大肠运动和粪便排泄的损伤、纤维素摄取减少,大便干燥变硬,因而出现便秘。结合以上因素,结肠腔的压力增加。另外,中老年直肠肛门的生理变化较为明显,比如肛门括约肌压力下降、纤维脂肪变性和增厚。久坐或长期卧床或患慢性疾病,使正常排便反射受抑制,也是产生便秘的原因。

现代化生活饮食的过精、过细或饮水太少的不良习惯均可引起便秘。经常服用泻药或灌肠使粘膜的应激力减弱,从而可能引起便秘恶性循环。

便秘可导致多种疾病和精神压力,许多便秘患者心情压抑、烦躁,对大便产生恐惧感等。此外便秘还可诱发心脑血管疾病的发生,如急性心肌梗死、脑溢血等。长时间的便秘使毒素吸收,可产生全身的中毒症状如头痛、头晕、全身乏力、恶心呕吐、腹痛,且增加了易患肿瘤的因素。

便秘对中老年人的危害极大,应该积极防治,应注意以下几个方面:

1. 饮食疗法 多食含纤维素的食物,如水果、蔬菜、杂粮、豆类、山芋及土豆;适当吃一些润肠通便的食品,如蜂蜜、芝麻、核桃、牛奶;平时多饮水,忌浓茶、咖啡、酒等刺激性饮料,晨起喝一杯淡盐水或开水。

可每天早晚空腹服1~2个苹果或香蕉250~300克,饭前一次食完,每天一次;连食数天或黄豆皮200克,水煎后分2次服,每天1剂,连服数剂;或胡桃仁10个,每晚睡前食用,开水送下经常食用;或新鲜土豆、蜂蜜各适量,土豆加水捣烂用纱布绞汁,加蜂蜜,每天早晚空腹半杯服下,可连用半月,同时要注意饮食过精、过细的问题,要五谷杂粮混食。

2. 药物治疗 轻中症或早期一般先用粪便软化剂,然后再用泻药。每晚口服甘油或香油10~20毫升,平素可配用番泻叶5~10克泡茶饮用,必要时选用果导片、开塞露、通便灵等,老年人一般不主张长期用泻药。

3. 运动按摩调节 许多中老年人每天坚持腹部按揉、脚心按摩,坚持户外慢跑效果亦十分明显。

4. 食疗方 山芋+绿豆+红枣稀粥经济实惠,效果良好;蜂蜜核桃仁合用对防治便秘有效,或用蜂蜜50克、香油5毫升、鸡蛋1个,开水冲蛋花汤饮用。

江苏 李德勇

退休生活秀

老来喜读咏老诗

我年轻时读书,多为应对求学谋生,结果囫囵吞枣,品味不到在细嚼慢咽时才有的甘甜。退休后有了空闲,多了一个喜好就是读咏老诗。

咏老诗里,大凡都闪烁着哲学的光芒。唐代诗人元结的《宿洄溪翁宅》曰:“长松万株绕茅舍,怪石寒泉近岩下。老翁八十犹能行,将领儿孙行拾稼。吾羨老翁居处幽。吾爱老翁无所求。时俗是非何足道,得似老翁吾即休。”字里行间,流露出一种渴望幽居、打消奢望的闲适情绪。人到老年,拥有此种心态,自然会健康长寿快乐无比。

有一类咏老诗,是赞扬老人的。唐代诗人施肩吾就有这样的诗。《谪山中叟》:“老人今年八十几,口中零落残牙齿。天阴伛偻带嗽行,犹向岩前种松子。”《赠采药叟》:“老去唯将药裹行,无家无累一身轻。却教年少取书卷,小字灯前斗眼明。”《代农叟吟》:“且将一笑悦丰年,渐老那能日日眠。引客特来山地上,坐看秋水落红莲。”他们活到老,干到老,学到老,谦虚到老,怎不教人尊敬、学习呢?

另一类咏老诗,读来令人精神振奋,深受鼓舞。唐代诗人刘禹锡《酬乐天咏老见示》云:“经事还谙事,阅人如阅川。细思皆幸矣,下此便翛然。莫道桑榆晚,为霞尚满天。”进入桑榆晚年,还要像晚霞一样布满天空,创造出一片灿烂辉煌来。汉末枭雄曹操境界更高,《龟虽寿》中写道:“老骥伏枥,志在千里;烈士暮年,壮心不已。盈缩之期,不但在天;养怡之福,可得永年。”在他看来,寿命的长短虽然不能违背自然规律,但善于保养身心,健康愉快,也可延年益寿。

老来喜读咏老诗,能领悟一些人生的哲理,体味做人的真谛。心永葆年轻,享受人生的每一天,晚年生活也会是无限美好的。

上海 郁建民

清明时节话养生

清明节气至,万物皆洁齐,生气旺盛、吐故纳新。既宜行清墓祭,更是踏青与养生的好时节。

五行中肝属于木,与春相应,主升发。从立春萌发生长,到清明之际达到最旺盛,有利于养肝。肝主疏泻,肝旺则容易犯脾胃,因此,养肝的同时还要注意调脾。清明养肝重在平肝气、养肝阴、去风热、排肝毒,以防夏季发生寒性病变。可从饮食、起居、运动等方面入手。

饮食调养 要注意“四多两少”:多食养肝健脾祛湿之物,如薏米红小豆粥(薏米600克,红小豆300克,加水适量,共煮成粥),具有祛湿、治湿痹、健脾、利肠胃的作用,适合脾虚湿盛。体质偏寒者,可加一点温补的桂圆、大枣,特别适合中老年人;多食甘温补脾食物,如山药、大枣、姜、蒜、韭菜等,有助于增强脾胃之气;多食疏肝理气之品,如陈皮、菊花、桑葚泡水代茶饮,有疏风清热、平肝降压、养血柔肝、益肾润肺的作用,利于肝肺同养;多吃黑色食物,如黑米、黑芝麻、黑豆、紫菜等,能养肝补肾,提高免疫力。少食酸辣之物,酸味入肝有收敛作用,不利于阳气生发和肝气的疏泄。少食大辛大热之品,如羊肉、狗肉、麻辣火锅,以及辣椒、花椒、胡椒等物。

起居调养 清明节气标志着昼长夜短,养生应顺从自然。起居上,宜晚睡早起。同时,清明乍暖还寒,应注意“春捂秋冻”,穿衣要下厚上薄。下身要保暖,以助养阳气,尤其老年人和阳气亏虚体质人更要注意。

运动调养 晨起锻炼,有助于阳气升发。多增加户外活动,推荐陈氏太极、击打八关、散步、慢跑等运动量适中,不出大汗的活动,运动时及时补水。避免夜间锻炼,防止寒湿之气伤人阳气。

岳阳市中医医院中医经典科副主任 副主任医师 陆虎

助力养老

“反向扫码”背后的助老理念值得推广

为破解老年人扫码难题,黑龙江省齐齐哈尔市梅里斯达斡尔族区通过与公安部门防疫大数据对接,给无智能手机人员生成二维码,并制卡发放。变“我扫你”为“你扫我”后,老年人到超市、医院、药店等公共场所,只要出示二维码卡,在工作人员扫码后就能顺利进入。这种“反向扫码”的做法,既大大方便了老年人,也让防疫变得更加精准高效。

疫情之下,扫码出行成为标配。对于一些不会使用智能手机的老年人来说,扫码成为横亘在出行和生活面前的现实难题。在这种情况下,老年人只能选择手工登记信息,费时费力,效率不高。倘若公共场所管理者保管信息不当,很容易造成个人隐私泄露,进而导致老年人遭遇广告骚扰或精准诈骗。此外,还有一些

场所没有设置人工登记处,不会扫码的老年人便可能被拒之门外。

在帮助老年人拥抱数字时代的同时,人们不妨多一些逆向思维,探索智能技术的“降维应用”,使之更契合老年人的生活习惯。“反向扫码”就是生动的例子。无独有偶,上海、陕西宝鸡等地在开展核酸检测时,通过打印纸质二维码,为老年人快速核酸检测提供方便。当然,防疫大数据是实时刷新的,二维码卡片不能一发了之,有关部门应加强大数据监测,及时为老年人更换卡片,确保精准防疫万无一失。

当下,我国数字化进程不断加速。在人口老龄化程度不断加深的大背景下,“反向扫码”背后的逆向思维、助老理念,值得有关部门学习推广。

张涛

晒作品



老有所乐 (篆刻)

陕西 张桂绒