

# 中老年易腹胀、暖气

## 生活调理减轻症状

中老年人的消化系统功能往往减弱或出现紊乱,若感到腹胀、暖气,采取下列方法可减轻或消除症状。

### 适当食用高纤维食物

高纤维食物如土豆、地瓜、芋头、藕、面食、豆类以及卷心菜、花菜、洋葱等,都容易在肠胃制造气体,导致腹胀。因此,易腹胀者在摄入食物时最好多多注意。

当然,有时在吃了油腻之物后,适当进食些高纤维食物,会有助减轻腹胀。这是因为,高脂食物难以被人体消化、吸收,而一旦有纤维加入,消化系统所受到的阻塞可能会迅速得以疏通。

### 不吃不易消化的食物

硬性食物往往不容易被消化,像炒豆、硬煎饼等。中老年人胃肠消化功能减弱,这些食物在胃肠里滞留的时间长,可能会产生较多气体引发腹胀。要选富有营养、易消化的细软食物,以及多吃含植物蛋白、维生素多的食物。

### 吃饭不能狼吞虎咽

进食太快会使胃肠负担过重,消化液的分泌供不应求时,就容易消化不良、腹胀不适。吃饭过快还容易形成暴饮暴食,胃肠的蠕动也会受限,食物在胃肠中停留时间过长就会发酵,产生



难闻的气体“嗝”出来,同时使人感到腹胀。因此中老年人进食应定时、定量,要细嚼慢咽。有研究显示,人咀嚼时的肌肉运动,可明显增加脑血流量,具有预防脑供血不足、老年性痴呆的作用。

### 饭后不要立即吃水果

很多人都喜欢在饭后吃点水果,认为这样做可以促进肠道蠕动,有利于大便通畅,其实这是一种错误的生活习惯。食物进入人体以后需要1~2小时才能被消化,这时吃水果,就会因为未被消化的食物阻挡而致使水果不能正常地消化。时间久了,就会引起腹胀、便秘。

### 不可边走边吃

边走边吃东西容易吞进不少空气,会导致腹胀;另外,饭后洗澡也会导致体表血流量增加,胃肠道的血流量便会相应地减

少,从而使胃肠的消化功能减弱,导致腹胀。

在此介绍两个消除腹胀的小方法:

#### 热敷法

取一热水袋,灌入60℃左右的热热水敷小腹部。为防止烫伤可垫一毛巾。热水袋遮住神阙穴(肚脐),时间为30分钟左右,以腹部皮肤微红发热、额头微汗为佳。热敷后即觉腹中肠蠕动和肠鸣、排气,腹胀顿消。

#### 自我按摩

先喝下一杯热水以缓解不适。平仰,右手放于腹部,左手放于胸部。闭上双眼,呼吸数次。呼气时用右手以顺时针方向轻柔覆盖整个腹部旋转按摩。吸气时停止旋转按摩;呼气时重新旋转按摩。旋转按摩宜缓慢平稳,用力达到肚腹深部,并非仅及皮肤。

山东 郭旭光

## 老年人消化功能下降 合理安排三餐

随着年龄的增长,老年人的器官功能会出现不同程度的衰退,如消化吸收能力下降,心脑血管衰退,视觉、听觉、味觉等感官反应迟钝,肌肉萎缩,瘦体组织量减少等。这些变化会明显影响老年人对食物的摄取、消化和吸收能力,使老年人容易出现营养不良、贫血、骨质疏松、体重异常和肌肉衰减等问题,也极大地增加了慢性疾病发生的风险。

### 合理安排三餐,食物多样化

老年人食物应新鲜多样化。不能因胃口差或方便,就单一用餐,这样不利于身体健康。不管是老年人还是青年或儿童,都应该食物品种多样,每天至少摄取12种食物。12种食物可包括鸡蛋、牛奶、水果、米饭、各种面食或豆制品等等,可以从食物的品种、色、香、味来增加老年人的食欲。

### 增加进餐次数

身体欠佳或年龄偏大的老年人,应适当增加进餐次数,将一天的食物量改成少量多餐。在两正餐之间,合理增加食物。为了增加老年人食欲,也可适量运动,促进消化。睡前也可安排加餐,但要注意增加的食物是否易消化吸收,是否利用老年人的睡眠。

### 摄入充足的优质蛋白

老年人应充分摄入足量的优质蛋白,富含优质蛋白食物有:猪瘦肉、羊肉、牛肉、禽类、鱼肉、鸡蛋、牛奶等等。有些心脑血管疾病老年患者认为,吃肉会加重基础疾病而选择不吃肉。然而,长期缺乏肉类的摄入,会出现营养方面的问题。

### 摄入易消化食物

因老年人的特殊性,牙齿缺损,消化功能的减退,容易出现饱腹感。因此老年人应选择易消化细软的食物。将食物碾碎或磨成粉,多采用炖、煮、蒸、烩等烹调方法,增加烹饪时间,让食物变得软烂。也可根据老年人的饮食习惯来烹饪,增加食欲。

湖南省肿瘤医院健康服务中心供稿

### ■祖孙乐

## 五四青年

表弟来家里吃饭。我们俩喝着喝着,都感慨起岁月无情,现在都老了。

谁知,孙子指着我表弟,说:“表叔公不老,还年轻着呢。青年人。”

表弟听了很开心,笑着说:“我都五十三岁了,还不老啊!”

孙子解释道:“没听过五四青年吗?没超过五十四岁的都是青年人!”

广东 黄超鹏

## 晒作品

### 十六字令·夏

夏,炎热潮湿菌衍生。常晾晒,预防最为佳。

夏,蚊虫叮咬危害大。消杀灭,环境要美化。

夏,蝶舞蜂鸣蝉韵佳。声情茂,美景赛诗画。

夏,荫路平平脚下踏。强身体,健步走天涯。

辽宁 孙连杰 78岁



### ■养生感悟

## 忙是最好的养生药

美国著名教育家卡耐基说:“要忙碌,要保持忙碌,它是世界上便宜的药——也是最好的药。”勤用脑,多思考,能够延缓衰老。

51岁时褚时健出任玉溪卷烟厂厂长,打造了亚洲最大的烟厂。71岁入狱、失去至亲,还患上了严重的糖尿病、高血压、陈旧性心肌梗死。74岁被保外就医后,在大山里学着种植橙子,他闲不住,也坐不住,大到了解土壤结构,小到分叶剪枝。从“中国烟王”到“中国橙王”,走完了跌宕起伏的91年。

26岁时,笹本恒子成为日本第一位女新闻摄影师。49岁时,摄影类杂志相继倒闭。笹本恒子萌生了创业的念头,开服装店、花店,学习珠宝设计、举办摄影展,从未停下脚步。103岁时登上《纽约时报》,荣获“摄影界奥斯卡”露西终身成就奖。有记者采访她长寿的秘诀,笹本恒子一本

正经道:“我太忙了,完全没工夫去死呀!”

2020年《感动中国》人物古典诗词大家叶嘉莹,将自己的财产收入悉数捐出,在南开大学设立“迦陵基金”,97年的人生里,桃李满天下,用自己毕生之力,传承中华文化。

一条“96岁奶奶风雨无阻坚持摆摊30年”的视频走红网络,她说:“人老了,应该有个价值,一天到晚吃饱了就去打牌打麻将那不是正事,对自己身体不好,对下一代影响也不好”。

老去的只是年龄,不老的却是心态和神色。忙,使老人生活充实;忙,使老人精神愉悦;忙,使老人得到锻炼。太闲的人,整天无所事事,反而容易患得患失,传统养生学认为:“劳其行者长年,安其乐者短命”,适当忙碌是延长寿命不可缺少的因素。

安徽 董少广