

老人强力 更健康

随着年龄增长,老人的肌肉力量、脑功能、免疫力、消化功能等身体机能逐渐下降,影响健康和生活质量,日常需多调理、强化这些能力,走健康的“上坡路”。



老年人长期卧床、缺乏锻炼,容易出现肌肉萎缩、骨质疏松、关节挛缩、关节僵硬等情况,需尽早锻炼肢体功能。例如固定手腕,握住手指根部左右摆动;固定肘部、腕部,将手肘伸直再收拢、外展内收肩部、抬起放下手臂等。如果手指关节挛缩,可以在手中握压力球、毛巾等,既可避免加重畸形,还有助于保持手部干燥、清洁。北京老年医院呼吸一科主管护师 赵新新报道



扫码阅读《为什么人上了年纪抗病能力变差了?》

体力 —— 一个动作自测又锻炼

广东省第二中医院副院长许学猛:老人长时间活动量减少,腿部肌肉容易因缺乏运动出现废用性退变,体力下降,甚至腿脚不听使唤,影响出行,需要运动康复。

抬腿时长测肌力:日常在家可以通过一把椅子自测腿部肌肉力量。准备一张有靠背的椅子,坐下后将腰靠在椅背

上,再将腿蹬直、抬高,与上身呈90度,保持此姿势直到自身最大的耐受程度。一般来讲,肌力正常者可连续维持此姿势7分钟。

抬腿锻炼增肌力:如果发现腿部肌肉力量较为薄弱,不妨继续用这个动作锻炼。例如一开始只能上抬腿部30秒,坚持重复练习相同的动作,每天

尽量延长抬腿时间10秒,一般经过6周的持续锻炼可以延长至7分钟的水平。

这种锻炼方法简单、易操作,而且成效明显。通常能将腿部持续上抬3分钟的老人,可缓解上下楼梯时出现的疼痛症状;当腿部上抬时间能够持续至5分钟,老人下蹲时所出现的膝痛问题也可得到缓解。

脑力 —— 饮食运动睡觉都健脑

广东省第二中医院脑病科主任高敏:长期过度用脑的人群,年纪大了容易反应迟钝、理解能力下降等,需警惕脑功能提早减退,日常要重视健脑。

深海鱼更补脑:相比淡水鱼,三文鱼、沙丁鱼、大马哈鱼等深海鱼(尤其富含脂肪者)含有更丰富的欧米伽3脂肪酸,是脑功能活动必不可少的一个产物,建议每周至少吃一次。

核桃改善脑代谢:核桃富含的不饱和脂肪酸有助改善脑代谢功能;其含有的维生素对缓解失眠、神经衰弱、大脑疲劳有一定作用,但并非吃得越多越健脑,一般每天4~5个即可,同时适当减少其他脂肪的摄入。

水果兴奋脑神经:菠萝、柠檬、香蕉含有丰富的维生素,更重要的是含有微量元素锰,还有一些酪氨酸,能够起到兴奋脑部

的作用,提高思维和创造能力。

运动休息左脑:运动也是重要的健脑方式,休息时听听音乐、做做运动,能将注意力转移到右脑,让平时负担较重的左脑得到休息。

睡觉先安下心:睡眠有助于保持头脑的健康,建议睡前不去想事情,可以将挂心的事情记在纸上,先把心安下来,让大脑在睡眠中充分休息。

免疫力 —— 调体质闻芳香可防病

江西省中医院呼吸与危重症医学科喻强强:增强免疫力对于维护健康十分重要,日常可调理体质、闻香祛邪等强身防病。

泡茶饮:怕冷、怕风、四肢凉的寒性体质,以及疲倦、乏力、易感冒的虚性体质人群,可取西洋参5克、粉葛3克、薏苡仁3克、佛手3克、金银花3克代茶饮用。对于口干、口苦,大便偏干的热性体质,以及头昏

重、腹胀、胃口差、大便黏的湿性体质人群,可选茯苓、陈皮、白术、薏苡仁、玉米须、赤小豆、白扁豆等。

吃药膳:寒湿体质者日常可食用山药冬瓜莲子粥、黄芪山药炖鸡汤、薏苡茯苓山药粥等,有助健脾利湿;湿热体质者适合吃薄荷菊花粥、桑叶菊花粥等清热化湿,调理体质。

闻艾香:每天闻热敏灸艾条

的艾香数次,每次30秒,有助预防外界邪气侵袭。热敏灸艾条中的艾绒、羌活、独活、细辛、川芎等芳香成分,具有很好的芳香醒脑、净化鼻咽内环境、提高鼻咽部免疫力等作用。

挂香囊:将藿香、艾叶、石菖蒲、苍术、白芷、八角各5克研成细末,取30克装入布袋,挂在室内、人群密集处,也可随身佩戴,能够芳香辟秽。

消化力 —— 理气健脾解腻助消化

广东深圳市中医院营养科宋晓莉:消化能力减弱、进食过多等易致消化不良,胃腹胀满,影响排便等,试试几个消食方法。

理气消胀:进食过多之后腹胀难受,可选择萝卜理气消胀,例如将鲜萝卜120克、甘蔗120克切碎,放入砂锅,加水煮至萝卜烂熟,滤渣取汁,倒入杯中随量饮用,每日一剂。

强健脾胃:脾胃功能不好的人容易胃胀难受,可常吃一些健脾和胃的食物,例如将小麦曲30克(炒黄)、粳米200克一同放入砂罐,加适量清水熬制小麦曲粥,每日一剂,分两次空腹时食用。

解腻通肠:热茶可以通肠理气、清心提神,例如发酵的乌龙茶和普洱茶性温,能助脾胃消

化,甘醇爽口;富含膳食纤维和维生素的水果也可以促进胃肠蠕动、减少脂肪吸收、清新口味,例如柠檬、山楂、凤梨、柚子、草莓等。

此外,生活中一些具有独特芳香气味的蔬菜,也能帮助消化肉食、温中开胃,如香葱、香菜、蒜苗等,不妨选香菜、橘皮、粳米搭配,熬粥食用。

相关阅读:秋季补体力试试养胃下午茶

北京中医药大学东方医院营养科 魏 帆

山楂麦芽茶:消食护胃

制作方法:用开水焖泡山楂片10克、生麦芽10克,30分钟后代茶饮用。饱餐之后来一杯微酸的山楂麦芽茶,养护脾胃再好不过。

增效建议:配不同茶叶 泡制此茶可以再加少许茶叶,平衡微酸的口感,生津润燥。若平时胃火较旺,可加绿茶清热;脾胃虚寒的人群,可加红茶暖胃;容易情绪不好、闷闷不乐,适宜加茉莉花疏肝解郁;乌龙茶平和,适合大部分人群。

白术干姜饼:驱寒养胃

制作方法:将白术30克、干姜6克放入纱布袋,与红枣250克一同熬煮1小时,枣肉捣泥后加鸡内金15克(研粉)、面粉500克和成面团,分剂子擀成薄饼烙熟食用,有助温中散寒、健脾益气。

增效建议:加红糖桂花 制作时可以酌加红糖、桂花,不仅能增加香甜口感,而且红糖可以补中缓肝、和胃降逆,桂花能够温中散寒、暖胃止痛,搭配二者做饼,强化驱寒养胃的作用。