

身体改变时有八个表现 及早预防 让衰老来得慢一些



衰老是不可避免的,它悄悄到来,在不知不觉中让身体发生改变。衰老来临时身体有哪些表现?如何应对?今天就为大家一一介绍。

关注八个变化

骨骼改变。随着年龄增长,椎间盘逐渐变薄,脊柱缩短导致身高下降,还会因为骨质疏松而出现脊柱后凸。

身材改变。腹部及臀部脂肪会明显增多,面部、前臂、小腿等处的脂肪则会减少,原有的凹窝如锁骨上窝、肋间隙会更加明显。

皮肤改变。皮肤会变得苍白、粗糙、松弛干燥,老年疣、老年色素斑等越长越多,手指甲、脚趾甲也会慢慢变厚。

大脑萎缩。大脑逐渐萎缩,神经传导功能下降,大多数老年人会感觉迟钝,容易出现疲劳、睡

眠欠佳、睡眠时间减少等问题。

心脏改变。心肌会逐渐萎缩,弹性降低,心脏收缩力减弱,心跳减慢,心脏负荷增加。

肺部改变。鼻黏膜逐渐萎缩,老年人更易患干性鼻炎。而呼吸肌的萎缩,会使老年人易发生呼吸系统疾病及全身性疾病的肺部症状。

排便改变。牙齿组织老化,导致牙齿易松动脱落,唾液分泌减少,肠道蠕动无力,肝、胆、胰腺等内脏功能整体下降,这都会削弱消化能力。所以老年人会产生消化不良、营养不良、排便困难及便秘。

排尿改变。随着年龄增长,膀胱容量会变小,排空膀胱的感觉迟钝,易发生尿频和膀胱炎。

早预防很重要

没有人能青春永驻,但能及早预防,衰老也会来得慢一些。

预防骨骼衰老。骨质疏松症的发生与基础骨量积累和年龄增大后骨量流失密切相关。做好骨量积累,骨头自然牢固一些,尤其是女性绝经后,可在医生指导下适当服用维生素D和钙。

预防肌肉衰老。长时间不运动、久坐久卧,会出现肌肉流失、萎缩、功能退化。保持肌肉

不流失,要适当运动,同时调整饮食,保证充足优质蛋白摄入。

预防皮肤衰老。阳光直晒不但会让人变黑,还会加速皮肤水分流失和皮肤老化,滋生皱纹。户外活动较多的人,外出时要带好遮阳帽或涂好防晒霜。

预防大脑衰老。用脑会使脑血管多处呈扩张状态,使脑组织有足够血液、营养供给,为延缓大脑衰老提供物质基础。一些挥拍类运动,如乒乓球、羽毛球、网球,可帮助延缓大脑衰老。

预防心脏衰老。慢跑、游泳、挺胸抬头大步走等是强健心脏的好办法,有助于改善心血管系统功能。甩开身体多余的脂肪和肥肉,也能减少心脏负担。

预防肺部衰老。烟草是导致肺部疾病的主要凶手,延缓肺部衰老,方法之一就是戒烟。戒烟越早,身体获益越大。

预防肝脏衰老。肥胖可加速肝脏老化速度,研究发现,体重指数(BMI)每增加10,肝脏的表观遗传年龄就会增加3.3年。

预防肾脏衰老。预防肾脏衰老,适量运动不可或缺,如散步、慢跑、做健身操都是不错的选择。同时注意别吃太咸,否则身体需要把多余的盐分排掉,肾脏负担就会加重。 据养生中国

五种散步法 适合不同人群

老年人因为身体方面的原因并不适合激烈的运动,为了健康长寿,散步就成了较合适的选择。但散步也有不同强度、时长,适合不同类型的老年朋友。

普通散步法:速度以每分钟60-90步为宜,每次20-30分钟。适合患冠心病、高血压、脑出血后遗症、呼吸系统疾病的老年人。

快速散步法:散步时昂首挺胸、阔步向前,每分钟走90-120步,每次30-40分钟。适合慢性关节炎、胃肠道疾病恢复期患者。

逍遥散步法:老年人饭后缓步徐行,每次5-10分钟,可舒筋骨、平血气,有益于调节情绪、醒脑养神、增强记忆力。

摩腹散步法:散步时,两手掌旋转按摩腹部,每走一步按摩一周,正反方向交替进行。每分钟40-60步,每次5-10分钟。适合患慢性胃肠疾病、肾病的老年人。

摆臂散步法:散步时,两臂随步伐节奏做较大幅度摆动,每分钟60-90步。有助于增强骨关节和胸腔功能,防治肩周炎、肺气肿、胸闷及老年慢性支气管炎。

据《中国中医药报》

头晕并非疾病 而是一种症状 中医师推荐几款食疗可辨证选用

在日常生活中,相信很多人都出现过头晕的现象。头晕通常被描述为一种虚弱、不稳或旋转的感觉,有时可能伴随着失去平衡的感觉。医生表示,在医学上它并不是一种疾病,而是一种症状,存在多种诱因。

头晕属于中医“眩晕”范畴。中医理论认为“无风不作眩”,临床实践中,眩晕患者除了“风”证以外,常常伴有不同程度血瘀表现,因此对眩晕患者在辨证基础上使用早期活血熄风的中药,通过中西医结合治疗结合早期情致调理、早期综合康复治疗等可取得较好的效果。同时,中医师推荐几款食疗,可辨证选用。

肝阳上亢,推荐清肝止眩汤。瘦肉或鱼肉250克、天麻15克、薏

米20克、葛根15克、夏枯草15克、绵茵陈15克,加水共煮。

痰湿中阻证,推荐祛湿止眩粥。天麻15克、茯苓20克、白朮20克、生姜3-5片、大枣3枚、陈皮10克,入粳米或小米煮粥亦可,入瘦肉煮汤亦可。有助燥湿化痰,健脾和胃。

瘀血内阻,推荐化瘀止眩汤。天麻15克、白芷10克、川芎10克、大枣3枚、田七10克,加黄酒适量,入瘦肉煮汤,或入红糖、鸡蛋煮水。

气血不足者,推荐补益止眩汤。北芪20克、党参20克、当归10克、红枣3枚、枸杞15克、龙眼肉10克、熟地10克,入去皮鸡肉、乌鸡或瘦肉煮汤亦可,入鸡蛋煮水亦可。

但医生也提醒,眩晕在现代医学鉴别诊断有很多,在明确诊断、

规范药物治疗的前提下,方可在医生指导下合理使用药膳。

此外,中医师表示,将热毛巾放在颈部及后脑勺,每次数分钟,可刺激颈部及后脑勺的穴位,改善部分患者的头晕症状,还可提高反应力和思维能力。

另外,药枕疗法也对改善头晕有一定作用。

配方一:夏枯草、荷叶、竹叶、公英、菊花各50克,研为细末,装入布袋中,当枕芯用,连续1-2月。

配方二:野菊花500克,红花100克,薄荷200克,冬桑叶、辛夷、冰片各50克,共研粗末,装入枕芯,3个月为一疗程。

此二方均可清热平肝,适用于肝阳上亢所致的眩晕。

据广东中医药微信公众号

立秋后饮食 宜收不宜散

有说法称,进入立秋,下午3时后不能吃姜。另外,立秋后要多吃酸的食物。这两个说法靠谱吗?

专家表示,目前医学上没有明确立秋后几点不能吃生姜的说法。只是因为秋季气候干燥,容易形成“秋燥”,姜属辛辣食物,过度和不适当地食用会加重对肺部的损伤,加剧人体干燥,加重秋燥对身体的危害。

另外,立秋时节适当多吃酸,可收敛肺气、防秋燥,这是有科学依据的。《素问·脏气法时论》说:“肺主秋……肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之。”可见酸味能收敛肺气,辛味发散泻肺,秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品,适当进食酸味果蔬,如西红柿、枇杷、柠檬等。

据 CCTV生活圈、广东中医药微信公众号