

# 生活中切记适度原则 三个“好习惯”或引发老年痴呆



随着人口老龄化进程加快,以阿尔茨海默病为主的老年痴呆疾病发病人数持续增加。有研究发现,一些所谓的“好习惯”,可能就是致病元凶。

## 三个习惯要警惕

**过度清淡饮食。**很多人将清淡饮食等同于长期吃素,甚至油和盐都不敢吃。其实,在不注重营养搭配的前提下长期吃素,会导致虚弱无力、面色苍白、容易疲乏、精神不集中、记忆力减退等症状出现。严重缺乏营养时,甚至会导致阿尔茨海默病、结石、骨质疏松等疾病出现。尤其是老年人群,应特别注意营养,可常吃鱼、禽、蛋和瘦肉类等优质蛋白质,保证蔬果摄入,糖和盐要控量,但一

点不吃对身体更不利。

**太爱干净。**英国剑桥大学开展的一项研究发现,卫生条件和设施更好、城市化更高的国家,认知障碍发病率更高。经常消毒或使用抗菌类药物,从不接触大自然……当生活环境太过洁净,也是对生态平衡的破坏。

**睡得太足。**睡少了不好,睡多也不行。美国一项研究显示,成年人睡眠时间在6.5-7.4小时之间,死亡率最低。睡眠超过8小时的长睡眠者,中风可能性增加到146%。研究人员发现,每天睡眠超过9个小时的老年人患阿尔茨海默病风险两倍于平均水平。要注意的是,若突然莫名每天昏睡9小时以上,得去医院检查,昏睡是阿尔茨海默病早期症状。

## 七个秘诀锻炼大脑

**科学饮食。**低盐低脂低糖,荤素搭配,戒烟。补充维生素B、维生素E、叶酸。少食动物脂肪,限制动物内脏摄入。

**坚持用脑。**阅读、下棋、猜谜、吟诗等能减慢大脑老化。

**防治便秘。**研究表明,长期便秘会使智力下降,80%以上阿尔茨海默病与便秘呈“正相关”。

**多听音乐。**日本专家发现,音乐对脑电波、脑血流等都会产生积极影响,能够活跃脑功能。

**勤锻炼。**如叩齿、散步、慢跑、手指运动等可直接刺激脑细胞,增强记忆力。

**保持标准的体重。**研究发现,体重超标会使大脑“缩水”。

**释放压力。**压力越大,负责记忆的海马体就越容易受伤,从而对大脑产生负面影响。

## 出现症状及时就医

阿尔茨海默病通常有10大早期症状,如出现以下情况,务必及时就医检查。

**记忆力衰退,**记不起眼前或短期内发生的事。

**处理熟悉的事情出现困难。**语言表达产生困难。

**丧失时间观念与方向感,**甚至会迷路。

**判断力与警觉性降低。**

**理解力或安排事务的能力下降。**

**常把东西乱放在不适当的地方。**

**情绪发生剧变,动辄发怒。**

**个性改变。**

**失去活动力,无法照顾自己。** 据养生中国、新华社等

## 睡前做好三件事 有助解疲劳促睡眠

睡眠质量不佳,总是难入睡,怎么办?睡前简单动一动,或许会有帮助。

**五指梳头。**古代医学家认为头部穴位较多,通过梳理头发,可起到按摩、刺激作用,能平肝熄风、开窍醒神、止痛明目等。用五指梳到头皮发红、发热,可疏通头部血流,提高大脑的思维和记忆能力,促进发根营养,保护头发,减少脱发,消除大脑疲劳。

**开窗通气。**应保持寝室内空气新鲜,风大或天冷时可在睡前开一会儿窗,睡觉时再关好,易睡得香甜,应注意睡时不要用被蒙头。

**静心散步15分钟。**静心散步会使血液循环到体表,入睡后皮肤能得到保养。躺下后不看手机、书刊、不考虑问题,使大脑活动减少,能较快地进入睡眠。

据人卫健康微信公众号

## 养成四个好习惯 有助缓解排便困难

排便时应集中注意力,减少玩手机、阅读等外界因素的干扰,建议每次排便时间不超过10分钟。但专家表示,不是偶尔一次10分钟内没有排便就是便秘,不需要太过担忧。

如果确实存在长期排便困难,可以尝试养成以下4个好习惯。

**多吃富含膳食纤维的蔬菜,**如芹菜、菠菜、空心菜;多吃富含膳食纤维的水果,如苹果、猕猴桃、橙子等。

**不要久坐不动,**坚持每天运动30-60分钟,做一些有氧运动,比如跑步、游泳。

**每天喝水1500-1700毫升,**要分次喝,这样保证身体不会缺水,肠道也有充足水分来润滑排泄物。

**养成定时排便的习惯,**形成一种条件反射,有助顺利排出,避免便秘。

如果以上方法都解决不了排便困难的问题,可以在医生指导下通过服用缓泻剂、益生菌、纤维素等药物来缓解。

据 CCTV 生活圈

# 别把驼背当回事 尽早采取措施防止进一步加重

不少人认为,上了年纪出现驼背是再平常不过的事,也不拿驼背当回事,殊不知这是个认识误区,驼背有危害。

驼背是一种比较常见的脊柱畸形,轻度驼背除形象不佳外,一般没有明显影响。但当驼背严重时,不仅体型难看,行走不便,还会压迫内脏,影响心肺功能,引起腰背酸痛和头颈不适等症状。

在日常生活中尽早采取措施,可以矫正和防止驼背进一步加重,具体可通过以下几个方面来预防缓解。

**饮食。**多吃含钙量高的食品,适当补充钙质。比如,多吃豆制品,每天喝一瓶牛奶、一碗豆浆等;勿过量饮酒、咖啡、碳酸饮料等。

**生活习惯。**人到老年,身体功能下降,腰背部肌肉强度和弹性下

降,变得松弛,易形成驼背。老年人不要久坐,而且要保持良好的坐姿,建议每坐1小时站立活动5分钟。行走时不要把双手放在背后,反背手走路,因为背手走路时头会不知不觉低下来,易引起驼背。

**床和枕头的选择。**建议选择硬板床,选床垫按照3:1原则。比如床垫厚度为9厘米,手压下陷为3厘米,这样的床垫比较合适。枕头高低适宜,平躺时支撑头的地方压缩后大约是一个拳头的高度(5-7厘米),支撑脖子的部分要再高3-5厘米;侧睡时,支撑脖子的部分,最好和一侧肩膀的宽度等高,以保持人体脊柱处于正常的生理状态。

**加强锻炼。**运动时,骨骼的血液循环会得到良好的改善,有利于增强骨骼抵抗折断、弯曲及扭转方面的性能,从而预防老年性骨质疏松,

防止驼背。

驼背发生时间较久者,除一般运动外,还需要做专门的矫正操,以帮助牵伸已经缩短的肌肉、韧带,调整躯干肌群的不平衡,加强伸背和挺胸肌群的力量,纠正脊柱的姿势性弯曲。

**端坐或站立,**双手横持体操棒或长度超过肩宽的棍棒,放在肩背部,挺胸抬头,感到肩背部肌肉紧张即停,每日早晚各做1次。

**坐在靠背椅上,**双手抓住臀部后的椅面两侧,昂首挺胸,每次坚持10-15分钟,每日做3-4次。

**仰卧床上,**在驼背凸出部位垫上6-10厘米厚的垫子,全身放松,两臂伸直,手掌朝上,两肩后张,保持仰卧5-10分钟,每日做2-3次。

据《老年照护图解丛书——老年“骨”事汇》