



三大壞習慣傷骨

1.背單肩包:岡上肌被單肩包包帶壓着,時間長了會肌肉缺血,肩膀發酸,久而久之,岡上肌受磨損,對肩關節不利。相較於單肩包來說,雙肩包比較好。

2.低頭玩手機:低頭看手機時,頸椎承受

壞習慣傷骨 好習慣養骨

更重的頭部重量,同時頸肩過度緊張,腰椎負擔也加大了。低頭看手機不應超過 15 分鐘,最好保持手機與視線平齊,不要含胸駝背。

3.久坐不動:建議大家不要久坐,尤其是在鬆軟的沙發上。如果腰有問題,最舒服的坐姿角度是腰椎後仰 120~140 度,必要時在腰後墊一個靠墊。

老人補維 D,養骨又增肌

愛爾蘭都柏林聖三一大學開展的一項新研究發現,缺乏維生素 D 是導致中老年人骨骼肌功能下降的重要因素。

骨骼肌是橫紋肌的一種,它附着在骨骼

上,起到幫助人體正常運動和保護骨骼的作用。此前的研究普遍認為,體內維生素 D 不足會引發骨骼病變,但維生素 D 對肌肉功能的影響尚無定論。聖三一大學的研究團隊分析了英國養老跟蹤數據庫中 4157 名 60 歲及以上社區志願者的數據,根據握力和簡易體能狀況量表兩項基本測試來確定參試者的肌肉功能。結果發現,體內維生素 D 不足的老年人肌肉虛弱的概率是 40.4%,比正常值(21.6%) 高約一倍;肌肉功能受損的概率是 25.2%,比正常值(7.9%)高約兩倍。研究報告發表在近期出版的《養老臨床干預》學刊上。

都柏林大學營養學副教授歐薩利文表示,提高老年人肌肉功能要採取綜合手段,既

要補充維生素 D,也要適當加強鍛煉,還需合理改善生活和膳食方式。

日常生活好習慣養骨

多曬太陽:每天保證 20 分鐘以上的光照,能產生維生素 D。維生素 D 除了可以調節鈣的吸收,還能協調神經肌肉。曬太陽以上午 10~11 點、下午 2~5 點為宜。

適當運動:堅持每周 3~5 次,每次半小時以上的運動,可以減少骨骼中鈣質的流失。太極拳、快步走、慢跑等有氧運動都是不錯的選擇。

多吃補鈣食物:除牛奶、奶酪等奶製品外,可以多吃點海帶、紫菜、蝦皮、豆腐、雞蛋、蘑菇等含鈣高的食物。

改掉壞習慣:吸煙、酗酒對骨骼的傷害非常嚴重,若要骨骼健康,必須改變這些惡習。

日常防護:雨天、濕地板上行走要穿防滑鞋,防止滑倒引起骨折;行走時步子不宜過大、過快,防止跌倒引起骨折;運動時少做超負荷動作等。

老人標準體重計算公式 太瘦要增肥

在一個瘋狂“減肥”的時代,有必要聊一聊“增肥”!保持理想體重是非常有意義的,尤其是對瘦弱的老年人。保持理想體重,可以促進健康,延長壽命,能夠有效提高機體的抵抗力,不易摔跤,減少骨折的風險,使體形顯得飽滿,富有年輕態。

老年人標準體重有計算公式

要明確的是,增加體重,一定是在增進機體健康、提高自身生活質量的基礎上完成的。

首先,老年人要瞭解怎樣去計算自己的標準體重。老年人標準體重的簡易計算公式為:男性:身高(厘米)-105= 體重(千克);女性:身高(厘米)-100= 體重(千克)。實際體重在標準體重的±10%範圍內都認為是健康的。比如一位身高為 160 厘米的 67 歲老年女性,她的標準體重為 160-100=60(千克),如果她的實際體重保持在 54~66 千克範圍內,就屬於正常體重。

瘦弱健康老人可能只是個體原因

老年人非常重要的就是“有病的治病”,排除消瘦的一些病理性原因,比如甲狀腺機能亢進、糖尿病、惡性腫瘤、消化道疾病、結核病和抑鬱症等。

排除相關疾病之後,我們要說的是:有些瘦弱的健康老年人可能本身就是屬於瘦小體形的。人體消化吸收能力存在個體化差異,由於老年人機體功能衰退,本身消化能力也在下降。這類老人從小瘦弱,肌肉不多,抵抗力略低,要增加體重,就需要改變平時以靜態為主的生活方式,運動上增加鍛煉時間,飲食上增加能量和蛋白質的攝入量,比如多吃幾口饅頭、幾口飯的同時,增加一個雞蛋、一杯酸奶和幾片瘦肉,加餐吃一把堅果等。

老年人自身的代謝水平也不同。由於性激素的關係,男性脂肪含量低於女性。有些老年男性,他們的自身雄激素水平又比一般老年男性群體偏高,從而使得他們的基礎代謝水平偏高,精力相對充沛,抵抗力相對要好,在一定程度上,他們即使多吃也不容易胖起來。建議這類老年男性群體要保持現有體重,增加鍛煉。在飲食上,能量和蛋白質攝入量也要相對提高。

維持健康不能依賴保健品

此外,還有一些老年人,零零散散地從電視廣播講座中接受了一些醫學和營養學知識,內容繁多、參差不齊,知識不系統,加上理解不到位,在他們潛意識中形成“這個不能吃那個不能吃”的概念,造成他們過於嚴格地控制飲食,過多依賴保健品。想要增加體重,建議這些老人不妨去當地正規的醫院諮詢營養師和醫生,糾正錯誤觀念,平衡膳食,適量運動,保持健康體重。



腎病自查“六字訣”

雖然腎病的早期症狀不是很明顯,但是依然能有“蛛絲馬迹”,及早發現、及時就醫,有助於把對健康的危害降到最低。慢性腎病早期症狀,大致可以歸納為 6 個字:“腰泡水,夜高倦”。

“腰”為腰痛,特別是單側的持續性腰痛。

“泡”是泡沫尿,尿液經常呈現泡沫狀,且久久不散。

“水”為水腫,眼臉浮腫、小腿浮腫持續不能消除。

“夜”是夜尿,經常夜尿 2 次以上,應該做尿常規檢查。

“高”是高血壓,血壓超過 140/90mmHg。

“倦”即疲倦,尤其是沒有明顯誘因的睏倦乏力、精神不振。

這些人容易得腎病

高血壓人群

長期患高血壓可以造成腎小球缺血硬化,表現為夜尿增多,尿蛋白排泄增加,嚴重時就會造成腎功能減退。所以,高血壓患者一定要遵醫囑服用降壓藥,控制血壓,定期進行腎臟相關檢查。

糖尿病患者

目前,糖尿病腎病引起的尿毒症是每年新進入透析的首要病因。患者表現為水腫、大量蛋白尿、腎功能受損,常有多種合併症,包括

視網膜病變、周圍神經病變、外周血管病變、感染、心腦血管疾病等。糖尿病患者要嚴格控制血糖、血壓、血脂,定期檢查尿白蛋白/肌酐,以便早期發現腎病徵兆,早期干預。

有慢性腎臟病家族史的人

有些腎病(如多囊腎)是可以遺傳的,有家族聚集傾向。家族中有人患有腎病,自己要提高警惕,定期檢查尿常規和腎功能。

有肝炎病史的人

肝炎可引起乙肝相關性腎炎、丙肝相關性腎炎,要注意篩查病毒複製、肝臟功能和尿常規。

有自身免疫性疾病者

自身免疫性疾病是機體對自身抗原發生免疫反應而導致自體組織損害所引起的疾病,

語言的魅力 心理暗示力量大

古代有個謎語說:它不是蜜,可是比蜜還甜;它不是毒藥,可是比毒藥還毒;它不是花比花還美,它不是劍但是比劍還鋒利。它是什么呢?它就是語言。語言不是蜜,可是比蜜還甜,花言巧語、甜言蜜語,絕對比蜜還甜,比蜜還有魅力。語言啊比毒藥還毒,語言傷害人,有的一輩子也好不了。因為心理的暗示太重要了,暗示作用是我們一個正常的心理現象,人群中約有 1/3 的人有較強的暗示和自我暗示效應,他們容易無條件、非理性地接受一些觀念和說法。

做個實驗:小學生上課,老師拿兩個瓶子,一瓶紅藥水說是香精,一瓶藍藥水說是臭精。老師打開紅藥水,對同學說:“非常香,玫瑰香,誰聞到香味的舉手,聞不到不舉手。”“老師,我聞到了。”“什么香?”“玫瑰香。”“啲,我也聞到了,確實是香。”不到 3 分鐘,最後一個也聞到香了,一點數啊,1/3 人舉手,說聞到香了,還有 2/3 人沒有舉手。好,把瓶子蓋上,老師又把臭精打開。“奇臭啊!”邊說邊跑開。“啊,老師我也聞到了,臭極了。”老師對學生說:“聞到臭的請舉手,沒聞到的不舉。”學生一個一個地聞,有的人感到奇怪:“老師,我們可沒有聞到臭



味。”“沒關係,聞到的舉手,沒聞到的不舉手。”最後一點數,40%都舉手,60%沒有舉手。現在排好隊,一個一個來仔仔細細地聞,究竟是什么味道。結果一聞啊,什么香精啊,一點味道也沒有,就是有點顏料。再聞聞那個臭的。哎,什么臭精啊,一點味兒都沒有,只不過在水里加了些顏料而已。那問題就來了,为什么老師說香,同學們就真的覺得香;老師說臭,他就真的感覺臭?這就是暗示的作用。

再比如,醫生發藥給病人吃,“今天我給大家發的藥,是美國最好的,半邊紅,半邊白。這個藥吃下去以後睡眠好,頭不痛,血壓下降。”病人吃後復查,反映說:“大夫,我吃了這個藥,還真好,頭也不疼了,睡覺也好了,

一量血壓還真正常了。”其實,這裏面放的是澱粉。這就是暗示作用。我們北京早上花園里,很多人練功,有個很奇怪的現象:凡是練香功的啊,個個覺得香;凡是練臭功的啊,個個覺得臭。各位,其實啊香功不香,臭功也不臭。您告訴他這叫香功,他越練越香,你告訴他這叫臭功,他就越練越臭。我呢,不練功,但我研究過練功,我一研究就發現問題了。教功的人說:“我今天教大家的香功是祖傳的,這個功啊是越練越香,心越誠越香。我練了好幾代,大家都是說香,不信,我練給你們看啊,這就開始表演了。你們覺得香不香?”底下有人說香,有人就叨咕:“奇怪啊,我這怎么一點味都沒有啊!”“沒關係,別灰心,繼續練,越練越香,心誠就香。”又練了半天,教功的人又問:“你們覺得香不香啊?”好多人說“香!”有人想,哎,奇怪,我怎么聞不到香,人家都說香,我沒聞到,想必是我的鼻子有點問題。他就到處聞,哎,好像有點香了。做完了,教功人第 3 次問:“香不香啊?”大家都說:“香!”影響越來越大,你想說不香都不成了,人家都說香,你說不香,那只能證明你有病啊,你只能說香啊!這個暗示的作用真是大的不得了。

肌肉多心血管病少

肌肉多,不僅是身材健壯的體現,澳大利亞堪培拉大學和希臘雅典大學等機構研究者發現,在 45 歲及以上男性中,肌肉重量與心血管事件風險之間也存在聯繫。

研究人員選取了 2020 名參與者的醫療信息,男性和女性各一半,所有參與者在研究初期都沒有心臟病。研究人員記錄了他們的生活方式數據,如飲食、運動量、血脂、全身性炎症生物標誌物、體重、血壓和骨骼肌重量。在 10 年的隨訪期內,總共發生了 272 例心血管事件,包括致命和非致命的心血管事件。分析結果顯示,男性患心血管疾病的可能性



是女性的 4 倍,且對男性而言,較低的肌肉重量與患心血管疾病風險高之間存在聯繫。肌肉重量最沉的男性,患中風和心臟病發作的風險比肌肉重量最輕的男性低 81%。研究團隊還發現,肌肉重量沉的男性有較少的心血管疾病風險因素,如高血壓、糖尿病或肥胖。

發表在《流行病學與社區健康雜誌》上的這項研究認為,對於中老年來說,預防骨骼肌重量減輕是改善心血管健康的有效手段。

當心! 這些人容易被腎病找上門

高危人群。

如何科學護腎?

1.科學用藥,避免濫用藥物:腎臟是藥物的主要代謝器官,如需用藥,應儘量在醫生的指導下使用,切忌亂服藥,尤其是止痛藥、各種土方、草藥等。

2.生病要及時治療:和“亂吃藥”相對應的另一個極端是,不少人認為“是藥三分毒”,因此有病也扛着不吃藥。但這樣有可能小病拖成大病,本來一兩天吃藥就能治好的病,最後要用 10 天、1 個月,甚至更長時間去治療,給身體尤其是腎臟帶來更大的負擔。

3.控制血壓、血糖:高血壓和高血糖是影響腎臟健康的重要推手,因此平時要注意按時服藥,控制血壓和血糖。

4.多喝水,不憋尿:充足的水分可以降低有害物質在腎臟中的濃度,幫助廢物更快更好地排出,並防止尿路感染、尿路結石等。

5.科學飲食,戒煙戒酒:要注意避免高鹽、高脂肪、高蛋白飲食,多吃蔬果。不抽煙不喝酒是養腎護腎的不二法則。

6.不要熬夜,加強鍛煉:熬夜容易破壞人體正常的生理節律,降低免疫力,影響健康。而鍛煉身體可以提高身體免疫力,給腎臟建立好防護盾。

7.定期體檢:尤其是尿液檢查,及時儘早地發現腎臟病。

