

“健康老人”这7个习惯可能是错的!

我国人口已逐渐呈现老龄化趋势,老年人的健康是社会文明和进步的重要标志,也是全社会关注的大事。人人都会衰老,在老龄化的时代,怎样才称得上是“健康的老年人”?近日,国家卫生健康委员会正式施行《中国健康老年人标准》,新《标准》指出,健康老年人是指60周岁及以上生活可自理或基本自理的老年人;健康老年人在躯体、心理、社会三方面都趋于相互协调与和谐的状态。根据2013年的评估标准,达到健康标准的老年人不足5%,专家表示,这与老年人的习惯有关,殊不知这些习惯可能是错的,反而会影响到他们的健康。

老年人的健康标准有9个要求

新《标准》通过进一步完善衡量指标,以更适老的方式去理解健康的含义,希望传递更积极的生活理念——老年人带病生活是常态,只要能有效控制,就是一个健康或基本健康的老年人。新《标准》中规定了中国老年人健康标准应满足9个要求,看看你符合几个:

- 1.生活自理或基本自理;
- 2.重要脏器的增龄性改变未导致明显的功能异常;
- 3.影响健康的危险因素控制在与其年龄相适应的范围内;
- 4.营养状况良好;
- 5.认知功能基本正常;
- 6.乐观积极,自我满意;
- 7.具有一定的健康素养,保持良好生活方式;
- 8.积极参与家庭和社会活动;
- 9.社会适应能力良好。

老年人以为好的7个习惯其实不一定都是对的

很多老年人都有自己认为好的习惯,比如为了降压就不吃油盐,为了节约剩菜剩饭舍不得扔,为了长寿和补钙就多吃保健品……其实这些所谓的好习惯,可能都错了!在这里,专家给大家一些建议,快看过来。

1.人老不服老

有些老人觉得自己身体没啥病,老当益壮,就进行高强度的爬山、游泳、跑步、打球等体育锻炼,这样容易造成肌肉损伤、骨折等。还有些老人退而不休,拼命工作,这样容易因工作疲惫引发疾病。

建议:随着年龄增长,人体会发生诸多退行性变化,肌肉、骨骼及器官功能都在减弱。老年人要理性地认识这一点,锻炼要量力而行,并选择适合自己的运动方式,比如散步、太极拳、八段锦、五禽戏等。退休之后发挥余热本是好事,但如果患有慢性病,工作应适可而止,以不感到疲倦为宜。

2.勤俭节约太会过

很多老年人剩菜剩饭甚至发霉的食物都舍不得扔,认为剩饭菜只要不馊,发霉的食物去掉发霉的部分,统统可以吃。

建议:剩饭剩菜容易滋生细菌,吃进去易导致肠胃炎;有些反复加热的隔夜蔬菜里含有较多的亚硝酸盐,经常吃有致癌风险。因此,剩饭最好在一天内吃完,剩菜则要在5小时~6小时内吃完,凉菜、绿叶菜最好当顿吃完,吃剩饭剩菜前,一定要高温加热杀菌。发霉的花生、玉米、黄豆、坚果等食物,容易产生黄曲霉毒素,食用后可能使人急性中毒甚至死亡,长期低剂量食用也会增加癌症风险。而且,水洗和烹调加工温度也不能将其破坏,即便去掉发霉的地方,也不能避免霉菌的危害,所以发霉的食物不能吃。

3.为了降压降脂不吃油盐

研究发现,平时饮食油盐过重,会增加高血压、高血脂的风险,所以一些健康意识强的老人索性不吃油盐了,想要杜绝风险。

建议:过度限盐会造成钠摄入不足,使机体细胞内外渗透压失衡,促使水分进入细胞内,造成水肿。食用油也是必需品,完全不摄入食用油,可能导致一些营养素的缺乏。老年人要学会正确地控油和减盐。《中国居民膳食指南(2022)》建议,每人每天食盐摄入量应小于5克,食用油用量在25克~30克之间。

4.补钙补得越多越好

补钙的观念可谓深入人心,很多老年人觉得钙补得越多,吸收得越多,骨骼也就越强壮,于是大量服用钙剂。

建议:事实上,如果摄入的钙质远超过身体的需要,就会适得其反,会对健康造成威胁,甚至可能会引发疾病。60岁以上老年人,每天推荐摄入1000毫克~1200毫克的钙。最安全有效的补钙方式是日常饮食中适当多吃奶制品、豆制品等含钙丰富的食物,还要戒烟、适量运动,减少骨量流失。

5.多吃补药能长寿

随着生活水平的提高,许多老年人为了身体健康、延年益寿,会不惜高价购买诸如人参、鹿茸、灵芝等滋补品,将它们视为延年益寿的法宝,大量食用。

建议:随着年龄增大,身体的各项功能逐渐减弱,适当进补可减缓生理功能下降,推迟衰老进程。但进补要视身体情况而定,如果不分体质和症状乱吃补品,反而会引发某些疾病。因此,应请专业医生辨清个体体质和症状,有的放矢来进补,才能起到强身健体的作用。一般来说,平衡的膳食足以满足身体的营养需求,不需额外进补。即使进补,首选药食同源的食物。

6.老了补牙是浪费

由于不重视保护牙齿,很多老年人的牙齿早早地脱落了,但大家却不当回事。很多老人觉得掉牙很正常,没什么大不了的,觉得镶牙或种牙是浪费时间和金钱。

建议:牙齿缺失导致咀嚼功能下降,增加胃肠消化食物的负担,不利于通过饮食摄取足够营养。不注意清洁口腔,还会导致龋齿、牙槽骨萎缩等问题。所以,老年人应注意口腔卫生,早晚刷牙,三餐后漱口,定期洗牙。如有缺牙的情况,应及时修补,维护咀嚼功能。

7.晨练越早越好

有些老年人睡眠不好,所以早起是常态,甚至会在早上六点之前就起来运动,且认为越早锻炼越好。

建议:晨练不宜过早。因为早晨6点之前,绿色植物光合作用没有彻底进行,空气中积存了大量二氧化碳,空气中新鲜氧气少,这时也特别容易引发感冒、关节疾病。另外,早晨冠状动脉张力高,交感神经也比较兴奋,容易突发心血管疾病。老人夏季晨练不宜早于6点,冬天则要更晚,要等太阳出来以后再晨练。出门前喝些水、吃好早餐,以免出现低血糖,地点以公园或视野开阔的广场为宜,不要在车流较多的马路旁锻炼。

据《重庆晨报》

中年发福为什么来得这么迅猛?

迈入中年之后,“发福”成了横亘在每个中年人面前的一大难题。

迈过29岁这个“坎”之后,想要保持苗条的身形会逐渐变成困难模式……过去吃什么都不胖的人,现在喝水都发胖;过去一顿三碗饭,现在半碗就管饱。

年龄大代谢变慢只是个美好的借口

过去我们总认为,这口让人发胖的锅需要由基础代谢来背,走上下坡路的身体代谢让我们无法消耗摄取的能量,从而积攒在体内转换成了一把大脂肪。

但是近年来的研究,却打破了这个认知——其实,我们20—50岁期间的能量消耗稳定,并没有在跨过某个坎之后就出现急转直下的降低。

比较明显的代谢水平下降,其实出现在60岁之后,人体已经迈入衰老时。60岁之后,新陈代谢每10年会降低7%左右,到了90多岁时,日常的能量消耗平均会比50多岁的人群低20%—25%。

随着年龄的增长、体重的下降,尤其是肌肉质量的下降,新陈代谢的降低也会越发显著。

中年发福的幕后黑手是:动少了

显然,刚刚30多岁的中年人,远没有到代谢降低的这一步。咦?代谢没降低,吃的东西也没有陡增,为什么还会发胖?

原因很简单,动得少了。在研究中,人们发现30岁以后的人群比20岁的人群少动了20%左右。

遥想当年,20岁的我们精力旺盛,能熬夜、K歌、散步,还能说走就走,拎起行囊就一路硬座到西藏。而30岁的我们,被生活压榨得疲惫不堪,别说每天运动了,就是每天晚下班一小时就够让人心力交瘁了。

在不知不觉中,我们动得越来越少了,被繁重的工作死死地焊在了工位上。虽然我们吃的不多,身体基础消耗也没变,但我们原本有的额外运动消耗没了,整体算下来能量还是能轻松累积下来,成为我们腰间的游泳圈,脸上的双下巴……

生活的重压是中年发福的催化剂

不仅如此,迈入中年后我们还面临着压力、熬夜、情绪问题等等“催肥剂”。以及加班、带娃等一系列让我们有心运动也没时间运动的阻碍事件;再加上忙于工作只能吃高油高热量的外卖或者精加工的食品,而没有时间自己去做一顿美味又健康的食物……

总而言之,中年发福,哪里是我们不想减肥,分明是我们被生活压迫得死死的,根本没工夫减肥啊!也难怪,如今的中产们追求的潮流已经不是名车名表了,而是谁有钱又有闲,能够每周甚至每天坚持运动。

管住嘴,迈开腿 减缓中年发福速度 还得“老生常谈”

中年发福其实与代谢水平无关,主要由我们的生活方式决定:日益减少的运动量,和增加的压力,以及为了释放压力而暴风吸入的不健康食品,都是中年发福的推手。

看到这里,你或许想说:如果我有钱有闲,我当然也能每天运动啊。

确实,肥胖与个人经济情况也有很强的关联:收入水平、职业类型、受教育程度都会影响到人的体型。此外,性别也会影响到同年龄段内人群的体型。比如同样是中年,高学历男性就会比低学历男性更胖。有趣的是,在女性群体中却是反过来的,高学历的女性会比低学历的女性更苗条。这背后,显然也与个人经历、职业导致的个人观念差异有关。

但是,已经踏入中年的我们,显然已经来不及奋斗改变这些外在条件了。想要对抗中年发福,还是得靠最经典的那一句“管住嘴,迈开腿”。

对于缺少时间的中年人来说,像年轻时那样每天花上几个小时去做高强度有氧运动已经不现实了,但每天从工作和家务中抽出十几分钟或者半个小时来做做短时高效运动还是可以的,它可以在非常短的时间内,就提升你一天的能量消耗。

当然,管住嘴也同样重要,毕竟我们的运动量只有一点点,多吃的每一口高热量食物都在助推我们的发胖。要怎么管住嘴?其实不难,但需要长期坚持。

首先,摄取食物需要考虑整体的营养密度,像高糖甜品、饮料,以及酒类、油炸食品、饼干、泡面一类的食物最好少吃。

其次,一定要长期关注摄入的总热量,以及膳食结构。优质蛋白质、碳水化合物、脂类都要适量摄入,为了减肥目的可以优化结构,主食可以在白米饭里增加些粗粮的摄入,比如燕麦米、糙米、荞麦,甚至是杂豆也很不错。

最后,多吃蔬菜,适当吃水果,保证摄入了足量的维生素和矿物质,还能增加膳食纤维的摄入。如果吃得不够,可以考虑吃复合维生素片补充,预防维生素摄入不足。

据《武汉晨报》