

疾病并非寿命的“拦路虎” 树立良好心态,带病生活也能长寿

“

“盈缩之期,不但在天,养怡之福,可得永年。”曹操在《龟虽寿》中传递了一种积极的人生理念:寿命是由自己掌控的,只要注意保养,即使有点小病也能益寿延年。北京老年医学研究所原所长高芳堃、中国老年学和老年医学学会老年心理分会秘书长杨萍两人,常年和老年人打交道,他们也认为,疾病并非寿命的“拦路虎”,带病依然能长寿。

”

生病不见得是坏事,从另一个角度看,它能提醒你注意保健、及时止损,也能享受长寿之乐。衰老生病是自然规律,死亡却不是其必然结果。既然带病生存可能是老年生活常态,就该抱着“既来之,则安之”的心态,不必把病当负担。杨萍和高芳堃建议,做到以下几点,带病也能过得好。

治疗不马虎,始终有希望。对待疾病,最明智的做法是与其和谐相处。首先要了解病情,科学就医。老人要主动去了解所患疾病的诱因、治疗手段、注意事项等,学会自我监护;在诊治过程中要充分相信医生,遵医嘱吃药,按时复查,不要沉迷于各类养生偏方和网上、伪专家的所谓“灵丹妙药”。此外,要始终抱有希望。老人不要只关注病情进展或疗效,也要重视心理调节,平衡心态,有利于身体慢慢好起来。

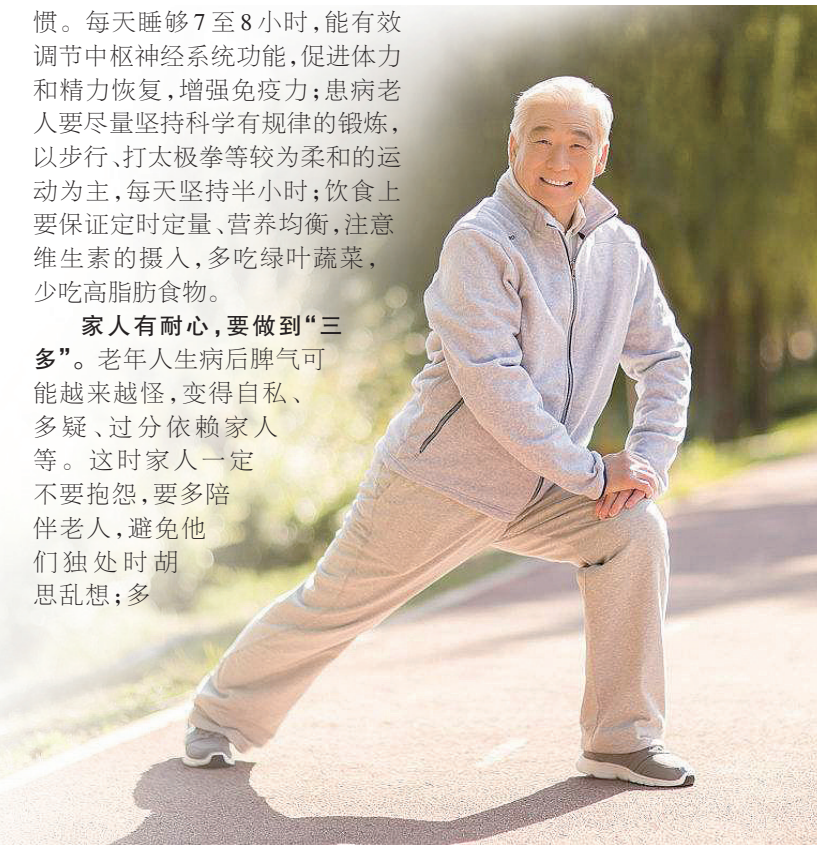
生活不将就,多寻找快乐。老年人不应被疾病捆住手脚,要把自己放到社会中去,多与邻居、朋友、亲人交流,积极参与文化娱乐活动等来陶冶情操、释放压力、改善情绪,达到“正气存内,邪不可干”的良好状态。学会享受生活,例如停下脚步看看美丽的风景、听听旋律悠扬的歌曲、感受浓浓的亲情等,

在平凡的生活中寻找快乐。要对生命保持热情,平时可以培养读书、跳舞等兴趣,或是跟上年轻人的“潮流”,上上网、看看电视节目,充实精神生活,减轻疾病带来的痛苦。此外,必须保持良好的生活习惯。每天睡够7至8小时,能有效调节中枢神经系统功能,促进体力和精力恢复,增强免疫力;患病老人要尽量坚持科学有规律的锻炼,以步行、打太极拳等较为柔和的运动为主,每天坚持半小时;饮食上要保证定时定量、营养均衡,注意维生素的摄入,多吃绿叶蔬菜,少吃高脂肪食物。

家人有耐心,要做到“三多”。老年人生病后脾气可能越来越怪,变得自私、多疑、过分依赖家人等。这时家人一定不要抱怨,要多陪伴老人,避免他们独处时胡思乱想;多

体贴老人,例如经常按按背、捶捶腰等;多鼓励老人,当他们病情出现好转时,要鼓励他们再接再厉,病情不佳时,则要劝他们坚持不懈、保持自信、配合治疗。

(通讯员 李丹妮)



健康百科

每天吃黑巧克力,有助降血压

本报综合报道

据英国《每日邮报》报道,葡萄牙科英布拉大学一项最新研究显示,人们每天吃几块黑巧克力,可以在一个月内降低血压。尽管牛奶巧克力也对人体有益,但可可含量为90%的黑巧克力降压效果最好。

研究人员认为,这是因为黑巧克力富含强大的抗氧化剂——黄烷醇,能帮助人们降低胰岛素抵抗、调节体重,甚至加速伤口愈合。

为了确定巧克力对心脏的影响,研究人员让30名18岁至27岁的健康成年人连续30天每天吃20克巧克力,并在实验开始前后分别测量了参与者的心率、动脉硬度和脉搏。同时,这些参与者被禁食其他富含黄烷醇的食物,比如浆果、茶和葡萄酒,以免影响研究成果。实验过程中,15名参与者食用可可含量为55%的巧克力,另外15名参与者食用可可含量为90%的巧克力。结果显示,所有参与者的血压

都有明显改善,但高可可含量组的效果更佳。

血压的测量单位是毫米汞柱。收缩压测量的是心脏将血液排出体外时的压力,而舒张压则是心脏在两次跳动之间休息时的压力。根据英国国民健康保险制度,正常的收缩压在90至120毫米汞柱之间,舒张压在60至80毫米汞柱之间。上述实验中,高可可含量组的参与者平均收缩压下降了3.5毫米汞柱,舒张压降低了2.3毫米汞柱,而低可可含量组的平均收缩压下降了2.4毫米汞柱,舒张压降低了1.7毫米汞柱。高可可含量的一组也有更健康的脉搏率。然而,研究人员注意到,实验过程中参与者的心脏数据没有发生变化。这可能是因为这项研究只持续了30天,且研究对象只有健康的年轻人,研究结果具有一定的局限性,类似的研究通常针对



患病的中年人。但这项研究的优势在于,它是首批在年轻人中进行的研究。因此,研究人员表示会进一步研究巧克力对心脏的益处,以及它的最佳食用量,希望这项研究结果能够支持巧克力作为一种有效手段来应对心脏健康问题。他们声称,未来的研究应该着眼于巧克力如何与人们的日常饮食相互配合,达到更好的保健功效。

健康小贴士

椰子油“老少皆宜”?并非如此

如今,许多婴幼儿吃的配方奶粉中都会添加椰子油,适合婴儿食用的椰子油,为什么就建议成年人要少吃呢?

很多人都知道,配方奶粉基本都是以牛奶为原料调配的,在调配时自然是越接近母乳越好。可是,牛乳和母乳的脂肪酸组成并不一样,牛乳中的饱和脂肪酸比母乳高,多不饱和脂肪酸却比母乳低;所以,以牛乳为原料调制配方奶粉时,常常会将牛乳脱脂、干燥得到脱脂奶粉。然后再添加不同比例的植物油如椰子油、葵花籽油、玉米油等以模拟母乳的脂肪酸组成。

不过,关于婴儿配方奶粉中脂肪的部分,国标只强制规定了脂肪总量,必需脂肪酸(亚油酸和 α -亚麻酸)的含量,而没有规定饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的比例。所以厂家只要做到总脂肪和必需脂肪酸含量符合国标,添加什么植物油其实很灵活。即使要把配方奶粉的饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸调配的接近母乳,也不一定非得添加椰子油,其它植物油通过比例搭配也可以做到。所以,市面上不同品牌配方奶粉里添加的植物油种类也各不相同。

研究显示,成人摄入过多饱和脂肪酸会增加心脑血管疾病的风险,而椰子油恰恰富含饱和脂肪酸。包括世界卫生组织、美国心脏协会和中国营养学会在内的权威组织都建议饱和脂肪酸的供能比要控制在10%以内,其中,世界卫生组织和美国心脏协会都直接提到要少吃椰子油。

虽然椰子油中富含的中链脂肪酸更容易吸收,也更容易被机体利用,不易在脂肪组织和肝脏蓄积,还能快速生酮,在临床上也能应用于肝性脑病、阿尔茨海默病、肥胖等疾病。但是,临床上应用的是从椰子油中提取的中链脂肪酸而非椰子油本身。要想吃到帮助减肥的中链脂肪酸的量,每天大概得吃150克的椰子油,摄入如此大量的椰子油显然是不现实的,而且,椰子油里不属于中链脂肪酸的那部分脂肪酸对于减肥根本起不到作用。所以,还是按照国际各大权威机构的建议,少吃椰子油降低心脑血管疾病风险吧。

(通讯员 谷传玲)