

中疾控研究:微胖腰细体型最健康

“千金难买老来瘦”是个伪命题。近日,中国疾病预防控制中心的施小明教授和吕跃斌教授在《欧洲心脏杂志》发表的研究显示,在 ≥ 80 岁的高龄人群中,体重指数(BMI)较高且腰围较低的体型,可显著降低死亡风险。研究认为,“胖且腰细”是老年人最健康的体型,这种体型的人死亡风险最低。(摘编自《中国妇女报》)

老年人需要一定的皮下脂肪来傍身

北京佑安医院心血管内科主任李艳兵表示:“我们经常说老年人要一定的脂肪储存量来傍身,我们对脂肪的评估有两个点,一个是内脏脂肪,一个是皮下脂肪。”建议大家内脏脂肪的指数越低越好(意味着腰围更细),皮下脂肪可以适当地储存一些(意味着适当微胖)。这样的话,能确保老年人在遇到一些大的疾病打击时,能有能量消耗。因为这种情况通常是机体先消耗了皮下脂肪,再去消耗蛋白质等物质。

特别瘦的老年人通常经不起感染等较大疾病的打击。身材瘦弱但腰围很粗的老年人,被认为死亡风险较高。

吃动入手,保持“微胖腰细”身材

吃:保证营养,多吃优质蛋白质
四川省人民医院急救中心主任医师江华介绍,到了一定年纪后,肌肉开始流失,故老年人会出现体重逐年减轻,应重视肌肉合成的重要原料——优质蛋白质的补充。动物性食物蛋白质的含量和质量都要高于植物性食物,老年人宜适当增加奶、蛋、肉、禽、鱼虾和大豆制品摄入,保证足够的主食、蔬菜、水果的摄入。

中国营养学会曾选出排名前十名“优质蛋白质十佳食物”,分别为鸡蛋、牛奶、鱼肉、虾肉、鸡肉、鸭肉、瘦牛肉、瘦羊肉、瘦猪肉和大豆及制品。得分越高,说明蛋白质质量越好,机体越易吸收和利用,建议适当多吃。

动:控制腰围,每天运动半小时
有句话叫“肥胖不可怕,就怕胖在肚子上!”正常厚度的内脏脂肪能保护内脏,防止跌倒时损伤内脏,但内脏脂肪太厚会导致脂肪心、脂肪肝、脂肪肾、脂肪胰等器官功能异常。腹型肥胖、内脏性肥胖是心脑血管病的发病基础。

《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》明确规定,男性腰围 ≥ 85 厘米,女性腰围 ≥ 80 厘米即为超标。江华建议,要想减小腰围、减掉内脏脂肪,就要多运动,如跑步、散步、游泳、骑车等,每天至少运动半小时。这样做能让心脑血管获益,减少死亡风险,防患于未然。

突然不会写字 警惕失写症

热爱书法、拥有大学学历的林先生最近突然拿起笔不会写字,偶尔写几个字还经常写错,甚至连自己的名字都不会写。他来到南方医科大学中西医结合医院针灸康复科主任杨路处就诊,医生检查后发现,林先生写字量还不到50个,但手的功能活动没有发现任何问题,拿笔灵活自如,确诊他是得了“失写症”。经中西医结合系统康复治疗后,林先生的书写能力得到了很大的提升。

杨路介绍,失写症患者无法以书写形式表达思想,其症状包括提笔忘字、会抄不会写、错字连篇等,是中风的表现之一。并非所有的患者中风都会出现手脚不灵活、口角歪斜、晕倒等症状,中风的症状与发病的位置息息相关,尽管中风常见的症状是肢体功能障碍,但也有不少患者出现不常见的症状,如书写障碍、阅读障碍等。而突发的书写障碍就需要及时就医,排查中风的可能,以免错过最佳的治疗时机。(摘编自《广州日报》)

健步走和广场舞各有千秋

跳广场舞好还是健步走好?河南洛阳的退休老人对此争论不休。

李女士跳广场舞已十二年,每晚都跳1小时。她认为跳广场舞不仅锻炼身体,还能减轻压力。“自从跳广场舞,我的失眠、焦虑都没有了,身体也越来越好。”

“我认为健步走强度可控,也没广场舞那么多下蹲、扭转,更安全。”王先生每天固定时间绕广场走几圈,血脂、血糖控制得很好。

“广场舞是一项很好的全民健身运动,由于是群体性活动,可以促进老年人的社交和身心健康。但中老

年人跳广场舞,膝盖跳出问题的也有很多。建议老年人量力而行,选择动作幅度小、难度小、强度小的舞蹈动作,不要做幅度过大、冲击力大的动作,如下蹲、弯腰、起跳等,尽量在场地上铺一层塑胶来增加柔软度,以缓冲关节压力。另外,每次跳广场舞不要超过1小时。”南京鼓楼医院运动医学科康复师姚尧说,健步走、广场舞各有千秋,但从关节保护的角度来说,最好的锻炼是游泳,其次是走路。受场地限制,许多老年人无法游泳健身,因此健步走成了大众的普遍选择。

“健步走虽好,但老年人一次健步走时间不宜太长,可以分段进行,如30分钟一个段落,中间可以适当休息。一周练习5次,不必每天都进行。也有一些热衷暴走的老年人最终不得不去换关节,主要是因为过度运动导致的。”不过,姚尧更鼓励老年人采取综合的、多样化的运动方式,并且贵在坚持。“可将有氧运动与抗阻训练相结合,如广场舞+健步走+力量训练。老年人可每周一、三、五跳广场舞,二、四、六健步走,周日做做力量训练。”(摘编自《南京晨报》《洛阳晚报》)

购物成瘾可能得了囤积症



“什么都不缺,还是忍不住买买买?”“已经买买买,还是填不满自己的心?”“618”购物节来临,心理专家提醒:买买买可能不仅是购物成瘾,而是患上了囤积症。

囤积症学名为强迫性囤积症,是一种复杂的心理障碍。研究表明,老年人因孤独和缺乏社会支持,容易发展出囤积障碍等心理问题。

“一名独居阿姨在退休后迷恋网购,一年花费超过100万元,家中快递堆积如山,但所有快递均未拆封,

长期堆积产生的恶臭影响了自己的生活和邻居的居住环境。”上海市黄浦区精神卫生中心记忆专科负责人周颖指出,有囤积障碍的老年人往往难以处理信息,难以决定是否丢弃物品,也难以维持家庭和社交关系。当身边人出现囤积障碍时,家人应主动带其就

医,并给予更多的关注。

周颖指出,认知行为疗法可以帮助老年人识别和改变负面思维和行为模式,提高老年人对囤积障碍的认识,帮助他们了解其背后的心理原因,从而提高他们处理物品的决策能力。此外,调整生活方式也是缓解囤积障碍的有效途径。家人要鼓励老年人发展兴趣爱好,参加社交,以转移他们对物品的过度关注,并定期协助他们整理和清理囤积的物品。(摘编自《新闻晨报》)

过度清洁 当心中招“主妇手”

频繁使用酒精、消毒液等消毒,一天用洗手液洗好几次手,马女士的手部皮肤屏障功能被破坏,反复出现红斑、脱屑及皲裂。就诊后,被诊断为原发性刺激性接触性皮炎,俗称“主妇手”。经过药物治疗并改掉过度清洁的习惯后,她的双手恢复了原状。

长江航运总医院皮肤科医生湛世萍介绍,“主妇手”多见于经常操劳家务的家庭主妇、厨师、发型师、医务工作者、建筑工人等人群。“主妇手”重在预防,湛世萍建议做家务应养成戴手套的习惯,可佩戴外层防水、内里棉质吸汗的手套。此外,应养成每次清洁双手后,立即涂抹护手霜的习惯。尽可能用温水洗手,水温以 20°C — 25°C 为宜;洗手时,选用无刺激性的中性肥皂或洗手液,例如可选择含有维生素B₅、维生素E或羊毛脂等滋润型护肤成分的产品。

湛世萍提醒,发现手部湿疹表现时,要尽快就医,治疗中不要着急“复工”。(摘编自《武汉晚报》)

吃烧烤防3类细菌

夏季吃烧烤时,需警惕大肠杆菌、弯曲杆菌和沙门氏菌。这是因为,烧烤时易发生加热不充分,餐饮从业者忽略手部卫生,用切生肉的菜板和刀接触直接食用的食物等情况。

大肠杆菌是导致烧烤类食物中毒的罪魁祸首,主要症状包括发热、腹泻、便血,最严重时会引起多器官衰竭。弯曲杆菌引发的食物中毒伴有高烧、腹痛、腹泻等症状。预防上,鸡肉和猪肉一定要充分做熟。沙门氏菌引起的食物中毒会伴有严重腹泻,且症状不易消退,易导致脱水。

吃完烧烤后身体不适者,一旦尿液颜色接近茶色,要警惕脱水。如腹部剧痛、高烧,粪便或呕吐物中有血,需尽快就医。(摘编自《湖北日报》)