

养生达人

# 老年人生活起居要有准点儿

邹积生坚持“生命靠自己，要综合管理”

专刊记者 朱桂杰

今年77岁的邹积生患糖尿病有20多年了，但是至今无严重并发症，近几年体检的血糖、血脂、糖化、肝、肾、尿常规等项目均在老年人标准内。他每天像上班工作一样：早上吃过早饭后准时出门，中午回家吃饭，午饭后睡上一个小时，下午又准时出门，晚上回家吃饭……这一天，他坚持走路，锻炼；唱歌，看书；和仨俩老友聊天等，生活得健康又养生。

近日，记者来到开发区邹积生的家中进行采访。见面时，只见他高高的身材很硬朗，面色红润，精气神十足。在与记者交谈过程中，他始终面带微笑，侃侃而谈。记者很好奇，到底是什么让这位老人这么健康？据了解，邹积生推崇“生命靠自己，要综合管理”的理念，坚持学习并认真做笔记，在饮食、作息、锻炼、心态等方面严格要求自己按照科学保健知识来进行。他用“4个高兴点”来形容自己的日常生活。

## 唱歌

“一唱烦恼少，二唱乐逍遥，三唱憾事了，四唱病魔逃，经常开口唱，精神永不老”对于唱歌的好处，邹积生自编了几句话。

“唱歌具有提高免疫力、强身健体、美容养颜的作用”，邹积生偶然在书上看到了唱歌对身体这些良好功效，就开始学习唱歌。因为老伴识谱，所以有时候会跟着老伴学，还特意去买的DVD来学习唱歌，现在会唱《把最美的歌送给妈妈》《北国之春》《父亲》《母亲》《小白杨》《说句心里话》等等好多歌了呢。说到兴起处，邹积生清了清嗓，还给记者当场唱了几句“说句心里话，我也想家，家中的老妈妈已是满头白发……”，歌声洪亮，底气十足，足以看出他身体的硬朗。



邹积生在交流养生心得。

## 家庭

提起老伴，邹积生脸上洋溢着一种幸福的笑容。他说老伴是高级教师，素质高，而他的社会经验丰富，所以两人特别能合得来。平时，老伴对他更是无微不至地照顾，勤换衣、勤洗衣，每天晚上还给他洗脚、按摩。但是老伴不会做饭，所以平时一日三餐是他负

责，俩人分工明确，相处融洽。当记者调侃道“阿姨为您做了这么多，您就没什么表示吗？”时，邹积生爽朗地笑着说：“当她忙的时候，我会主动买点水果，说‘老伴，累了吧，来吃点水果’，或者送点小礼物，哈哈！”

“家和万事兴”，家庭的和

睦是邹积生能够保持愉快、舒畅心情的重要一点。他的4个女儿都很孝顺，发展也都不错，不用他操什么心，所以他可以更专注于“健康”这份“工作”，他相信自己可以交出一份优秀的答卷。他经常对女儿们说：“你们一个个过得好，就是孝顺我啦。”

## 饮食

“1袋奶、2两粮、3份蛋白、4钱油、500g菜、6克盐、7杯水……”，邹积生向记者展示了他生活中的部分饮食规律。他说，人体需要的五大类营养包括糖类、脂类、蛋白质、维生素和微量元素，所以吃饭要多色多品种，这样才能营养互补，例

如，木耳、海带、茄子、香菇等黑色蔬菜；芹菜、油菜等绿色蔬菜；西红柿、胡萝卜等红色蔬菜……。说着，邹积生端出了他们今天吃的主食，有地瓜、有山药、还有黑豆、黄豆、玉米面混合蒸的馒头等，他说每顿每样他都会多少吃一些。而煲米饭

时，他就会把大米、黑米、小米、糯米、薏米等混在一块煮。

邹积生告诉记者，吃饭也是要有次序的，要先吃菜，吃到五六分饱的时候再吃主食。同时，吃七八分饱就可以了，“每顿少吃一口，活得更长久”。

## 心态

“知足常乐健康在，失去知足百病来”、“事能知足心常乐，健康长寿有着落”，邹积生告诉记者：“一定要知足！我现在就很知足，老伴与我朝夕相伴，女儿孙儿承欢膝下，生活衣食无忧，再加上我自己身体

健健康康的，人生之幸福莫过于此啊！”他高兴地向记者展示阳台上他种的香菜、韭菜等，他骄傲地说：“你看看，我的韭菜长得可好了呢！”

最后，邹积生提醒，老年人对自己的身体进行健康管理，

了解自己身体状况，除了在饮食、作息、心态等方面规律外，进行适合自己的锻炼。像他坚持走路，每天至少8000步，骑自行车运动，还买了几种保健锤，晚上看电视时不停地敲打全身，促进穴位等的活动。

## 老年人养生 注意三大误区



健身、找几个老伙计下下棋，或者能在老年广舞队里拥有一席之地，生活好不惬意。大家在一起纷纷谈论自己的养生“秘方”，但是这些适用所有老人吗？

误区一：

“饭后百步走，活到九十九”

“饭后百步走”适用于长期伏案工作、体形较胖或者胃酸分泌比较多的人。而如果体质多病，有心血管疾病尤其是胃下垂等疾病的老年人饭后百步走就得不偿失了。因为刚吃完饭时，人体血液会有相当一部分供给胃部消化。若立刻出门走一段路，血液将分流给四肢。减缓消化吸收的同时，由于心脏供血不足，心血管方面会受到明显的负面影响。

体质一般的老年人。饭后需要在床上静卧10分钟，两个小时之后再做适当运动，这样才是科学的“饭后百步走”。

误区二：

“早起空气好，晨练要趁早”

大家都知道，氧气是靠植物光合作用而来的，而植物也会在晚上吸收氧气。每天早上其实是空气中二氧化碳含量最高的时候。晨练要在太阳升起一小时之后才开始，这时候才是清新健康的好空气。需要注意的是，晨练者应尽量避免在树林茂密和车流较多的路边晨练，也要避免在大雾天出行，空腹晨练更不可取。

误区三：

“千金难买老来瘦”

“三高”是许多老年人的“心头虎”，于是大家急于控制饮食，避免大鱼大肉，什么都不敢吃。

其实，适当食用部分动物蛋白对人体是非常有益且必须的。“三高”人群可通过药物和食物进行配合治疗。体形偏胖的老人可以饮食不过咸，多吃新鲜蔬菜瓜果，不必一味追求瘦。

# 慈铭体检温馨提示：饮水要科学

人不喝水，几天后就会脱水而死。我们身体三分之二以上的组成部分是水，水本身就是一种最重要的营养素，任何饮料都无法替代。水主要负责消化食物、传送养分、保持各关节和内脏器官的湿润、调节人体的温度。当水充足时，人体的各个组织都能有效地工作。但是，当缺水时，就会导致身体疼痛、组织损伤等健康问题。

## 喝水量要适中

烟台慈铭体检专家指出，养生的要义在于平衡，即身体与外部环境之间的平衡。饮水和吃饭一样，要定量定时，不能盲目暴饮。

身体处于稳定状态的时候，每天正常补水1000—2000毫升。如果自觉或不自觉地大量饮水，说明身体有了问题。首先，说明你的身体处于脱水状态，可能身处高温环境大量排汗或大量进

食盐分等，补水是必要的；其次，如果存在高血糖、垂体或肾脏功能异常、泌尿系统炎症、高尿酸血症等患者，会主动大量饮水。

水对于养生有极其重要的作用，如何将水的养生功能发挥到最大？烟台慈铭的专家提示我们要学会健康地饮水。

## 如何健康饮水

水是生命的源泉。地球表面大约有70%被水覆盖，没有水地球上就不会有生物。而人体近70%为水分，血液中水分约占80%以上。哺乳期的婴儿体内有90%—80%的水分，成年人体内则有70%—60%的水分，而老年人体内则有60%—50%的水分。饿了吃饭，渴了喝水，似乎已经是再习惯再熟悉再明白再清楚不过的事了，其实并非那么简单，喝水中也蕴涵着很大的学问。学会科学喝水让你身体更健康。

## 起床一杯水

清晨可以说是一天之中补充水份的最佳时机，因为清晨饮水可以使肠胃马上苏醒过来，刺激蠕动、防止便秘，更重要的是，经过长时间的睡眠后，血液浓度增高。这个时候补充水分，能迅速降低血液浓度，促进循环，让人神清气爽，恢复清醒。

## 睡前一杯水

人在睡眠的时候会自然出汗，在不知不觉中流失水分，而睡眠的八小时内，身体都无法补充水分，这就是为何起床会觉得口干的原因。因此医生建议睡前半小时要预先补充水分、电解质，让身体在睡眠中仍维持平衡状态，同时降低尿液浓度，防止结石发生机率。

老年人睡前过度控制水分的摄取，有引发脑卒中的危险。为了预防脑卒中或心肌梗死，老年人睡前必须补充水分。老年人在晚饭后至翌日起床这段时间不饮水，血液中的水分就会不

足，血液容易黏稠，起床前后易引发心脑血管疾病。所以专家建议老年人最好在床头放一杯水，以便起夜后及时补充水分。

## 不要等到口渴才喝水

人感到口渴，表明体内水分已失去平衡，细胞已处于轻度脱水状态。如果硬要到口渴时才去饮水的话，犹如土地龟裂时才去给庄稼浇水，为时已晚。应该养成良好的饮水习惯，经常饮水，少饮多次，让人体水分常处在良性状态。

## 餐前宜空腹饮水

早、中、晚三餐之前约一个小时，应该喝一定数量的水。饭前空腹喝水，水在胃内只停留2至3分钟，便迅速进入小肠并被吸收进入血液，一小时左右可补充到全身组织细胞，供应体内对水的需要，因此，饭前补充水分很重要。尤其是早餐前，因为睡了一夜，时间较长，人体损失水分较多，早上醒来，多饮些水是

非常重要的。

## 卧床、痛风等病人多饮水

痛风病人主要是由于血中的尿酸浓度增高，尿酸结晶增加并堆积在组织中，从而引起痛风。若痛风病人每天饮用大量水，就可以促进尿酸排泄，预防血液中尿酸值过高。慈铭体检专家建议尿酸偏高或痛风病人每天至少饮水2500毫升以上，其中晨起饮用500毫升，日间可每隔3—4小时饮用1杯水，晚上睡觉前也可适量饮水。

## 肥胖者餐后半小时喝些水

想减轻体重，不喝足够的水，身体的脂肪不能代谢，体重反而增加。体内的很多化学反应都是以水为介质进行的。身体的消化功能、内分泌功能都需要水，代谢产物中的毒性物质要靠水来消除，适当饮水可避免肠胃功能紊乱。你可以在用餐半小时后喝水，加强身体的消化功能，助你维持身材。