

山东每5人中就有一位老人

## 老年人的衣食住行有讲究

齐鲁晚报·齐鲁壹点 怀晓

## 科学穿衣有讲究

由于身体机能的下降,老年人对外界的适应能力也越来越差,抵抗力减弱。此时,穿着也应该特别讲究。

其实,着装不但对人体能起到遮身护体御寒的作用,而且影响到人的精神面貌,更关系着身体舒适度与人体健康。因此,着装应讲究,千万不能凑合。老人着装的总要求是:舒适得体,轻软宽松,端庄大方,简便整洁,适应气候变化,合乎生理要求,有益健康长寿。

老人着装要与季节气温相适应。夏季气候炎热,服装应凉爽、透气,吸湿、宽大单薄,利于通风散热,切忌紧身,颜色宜浅淡,不宜穿深色衣服。常言道“春捂秋冻”有一定道理,春秋两季气候变化大,早晚较凉,老年人要根据气候变化及时增减衣服,以免感冒受凉;秋天天气逐渐转凉,不要急于过快地添加较厚的衣物,使人体有适度的“秋冻”过程,从而增加抵抗力,有利于增强机体对气候转冷的适应力。但是,对于老年人来说,由于老年人身体较弱,自身抵抗力差,只要遇到降温天气,就应随之添加衣物,以免受凉。

冬季天气寒冷,穿衣一定要防寒保暖,这是预防感冒的有效措施,冬季服装应以暖和、轻软、舒服为宜,如羽绒服制品和冷空气不易透过的皮装,对于老年人来说都较为合适。俗话说“寒从脚下起”,尤其是老年人,下肢保暖更为重要。冬季寒冷,人体的头部也很需要保暖,许多老年人头发稀少,容易散热畏寒,有些老年人患有心脑血管疾病,如果头部受凉,可能引发脑血管收缩,甚至发生意外。因此,为了御寒,老年人很需要穿戴合适的帽子来保暖。

内衣内裤最好是全棉纺织品,不宜穿化纤产品。老年人皮肤容易发痒,这是由于身体和衣服、衣服和衣服之间不断产生摩擦,产生静电刺激皮肤引起的。而纯棉之类衣料不易产生静电。其次,内衣内裤要常洗换,保持清洁卫生。老人不宜穿紧身衣物,以免影响血液循环。其次,老人着装尽量不要穿套头衣服,因老年人手臂僵硬、不灵活,套头衣服会给脱穿带来不便和困难。另外,老人着装不宜过重,要轻软柔和、舒适方便。老人着装还应讲究款式,合身得体,端庄大方,既能体现老人的精神风貌,又能反映老人的风度活力。

人老脚先衰,许多老年人行走不便,有的老年人脚部往往有些变形。如果所穿的鞋不合适,很容易发生挤脚、崴脚、跌倒等现象,一旦发生,就会带来严重后果。

## 膳食搭配要均衡

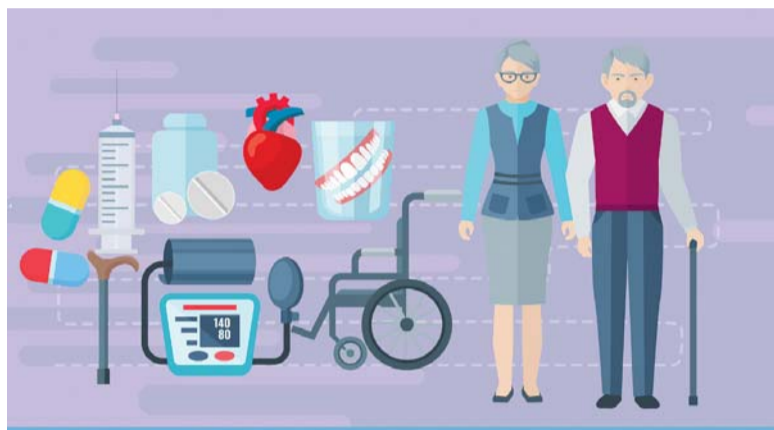
营养是人体健康生存的基本支撑,没有合理的营养支持,身体的康复功能就不可能达到良好的状态。老人的饮食不同于年轻人,他们对营养的需求也不一样。那么,遵循什么样的饮食原则才会有助于老年人的身体健康呢?

每日膳食应选用富含营养素的食品,这是保证膳食营养的基本条件;食物应保持新鲜,在烹调加工过程中,要注意保持其营养,且易被消化吸收。不同食物所含营养素不同,所以应广泛摄取各种食物,全面养护身体健康。膳食营养要均衡,应做到有荤有素,有粗有细,合理搭配。对于老年人来说,适当多些新鲜蔬菜、水果也是必需的,这对老年人健康有益,也有助于促进肠蠕动和排便。

老年人饮食要清淡,饮食不宜太咸,烹调加工宜低盐、低糖、低脂肪。许

伴随着人口老龄化的迅速发展,老有所养、老有所依、老有所乐等已成为全民关注的社会话题。

衣食住行是人们生活的最基本条件,人们生活水平和生活质量的提高,很大程度上体现在衣食住行的改善上。衣食住行与人们的身体健康密切相关,特别是老年人身体较弱,更应该重视衣食住行问题。老人一旦树立了正确的生活理念和养成科学的生活方式,就能做到“年高不老,寿长不衰”而永远健康。



多心脑血管等慢性疾病,就是在每日三餐中长期食用过咸、过甜、过油腻的食物逐渐形成的。

老年人饮食要易于消化。老年人消化系统功能下降,牙齿缺损,咀嚼能力减弱,也影响食物消化。因此,食物一定要细、软、松、易咀嚼、易消化,蔬菜类宜切细,肉类煮熟炖烂,或制成肉末、肉馅。吃饭要细嚼慢咽,也有助于消化,每次不宜吃太饱,更不宜暴饮暴食,每顿饭吃七八分饱即可。

老年人饮食要注重安全卫生。俗话说“病从口入”,应避免食用污染、变质腐烂、有毒有害食物、过期食物。日常生活中,生活节俭的老人,往往对过期食物和隔夜菜,舍不得丢掉,而加以食用,对自身健康有极大危害。其次,老年人要勤洗手,保持口腔清洁卫生,防止食物带有病原体侵入体内,以免带来疾病。

老年人要养成良好的饮食习惯。饮食习惯的好坏与人体健康息息相关,合理饮食是生理的基本需求,是人体健康之本,只有将合理饮食形成习惯,才能增强自身体质和抵抗力,防止或减少疾病,有益健康。

## 居室环境要求高

由于老年人适应力减退,抗病能力较弱,容易受环境的影响,特别是不耐寒热,对空气污染和噪音的耐受力也较差。因此,老年人对居室环境的要求更加严格。

首先,老人不宜居住在色彩张扬、艳丽的房间内,因此在家装时,要注意给老人营造一个舒适温暖的环境。整体家装可用暖色作为主色调,室内设计风格要稳重、朴实、柔和,让老人居住起来有安心感和归属感。房间内最好安装有夜间照明设施,方便老人起夜时不会磕碰或摔倒。

为方便老人生活,卧室与厕所的距离不宜太远。室内家具摆设应简单整齐,美观大方,以使用方便为原则。床铺要平坦,硬度适中,以木板铺5厘米左右的棉褥为好,不宜用弹簧床、席梦思软床。被褥以棉布包裹柳絮最为适宜,不宜用化纤混纺做被套、被单,因为化纤容易刺激皮肤,引起瘙痒或过敏。

其次,定期清洁卫生。老年人免疫力降低,抗病能力减弱,更应注意居室

的清洁卫生。除了要经常形容通风外,还要经常打扫,定期消毒。与此同时,老年人的居室要特别注意采光和照明。首先,居室应向阳,窗户朝南开;其次,住宅间,特别是高层建筑之间应保持一定的距离,以便采光;第三,墙壁和天花板应保持洁白,提高室内高度;第四,选择好照明灯。最后,白天最好不要挂窗帘,使阳光容易透入室内。

健康老龄化是缓解人口老龄化压力的一条有效途径。结果表明,良好的居住条件显著影响老年人身体健康,居住条件对高龄老人健康的影响效应更大。在此基础上,为老年人提供安全饮用水,改善供暖设施,改善室内厕所条件,改善卫生条件等服务,对于保障老年人健康幸福的老年生活具有重要的正面意义,对实现健康老龄化具有重要作用。

## 发挥余热重返社会

很多老人退休后闲下来,都会感到不适。退休之后,老年人从群体生活的大天地转向家庭小天地,从忙人变成闲人,会有严重的失落感。离退休后,要消除“树老根枯”、“人老珠黄”的悲观思想和消极情绪,坚定美好的信念,将离退休生活视为另一种绚丽人生的开始,重新安排自己的工作、学习和生活,做到老有所为、老有所学、老有所乐。

离退休老人如果体格壮健、精力旺盛又有一技之长的,可以积极寻找机会,做一些力所能及的工作。一方面发挥余热,为社会继续做贡献,实现自我价值;另一方面使自己精神上有所寄托,使生活充实起来,增进身体健康。当然,工作必须量力而为,不可勉强,要讲求实效,不图虚名。

善于学习,渴求新知。一方面,学习促进大脑的使用,使大脑越用越灵活,延缓智力的衰退;另一方面,老年人要通过学习来更新知识,社会变迁风起云涌,老年人要避免变成孤家寡人,就要加强学习,树立新观念,跟上时代的步伐。

培养爱好,寄托精神。许多老人在退休前已有业余爱好,只是工作繁忙无暇顾及,退休后正可利用闲暇时间充分享受这一乐趣,以丰富和充实自己的生活。跳舞、气功、打球、下棋、垂钓等活动都能使参加者益智怡情,增进身心健康。

扩大社交,排解寂寞。退休后,老年人的生活圈子缩小,但老年人不应自我封闭,不仅应该努力保持与旧友的关系,更应该积极主动地去建立新的人际网络。良好的人际关系可以开拓生活领域,排解孤独寂寞,增添生活情趣。在家庭中,与家庭成员间也要建立协调的人际关系,营造和睦的家庭气氛。

生活自律,保健身体。老年人的生活起居要有规律,离退休后也可以给自己制订切实可行的作息时间表,早睡早起,按时休息,适时活动,建立、适应一种新的生活节奏。同时要养成良好的饮食卫生习惯,戒除有害健康的不良嗜好,采取适合自己的休息、运动和娱乐的形式,建立起以保健为目的的生活方式。

必要的药物和心理治疗。老年人出现身体不适、心情不佳、情绪低落时,应该主动寻求帮助,切忌讳疾忌医。对于患有严重的焦躁不安和失眠的离退休综合症的老人,必要时可在医生的指导下适当服用药物,以及接受心理治疗。

自2009年起,我国迎来进入人口老龄化社会以来的第一次老年人口增长高峰,老年人口增速加快。如今,我国养老事业进入了快速发展期,但养老事业发展与实际需求还有较大差距。所以,如何实现老年人康养?还是要从衣食住行做起。这是让老人们不仅老有所养、老有所居,更能老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐,拥有一个舒适晚年前提。