



养生是众多老年人最为关注的事项。人到老年阶段,身体素质与中青年相比,有一定差距。在变老过程中,有相当一部分老人过分追求“精致”,饮食和生活起居等方面都有诸多顾忌,小心翼翼又小心翼翼。广东省梅州市人民医院中医科副主任医师温利辉指出,老年人如果苛求“精致”,往往过犹不及,反而会导致身体的免疫力下降,不妨将日子过得适度“粗糙”一些。有说有笑、活得比较粗线条的人,往往更长寿。

## 老人不妨“粗线条”些

本报记者李振辉

### 饮食:糙米杂粮有助防病

人们常说“粗茶淡饭”有利健康,因此,粗粮被搬上了人们的餐桌。温利辉表示,粗粮确实有诸多好处,如粗粮富含膳食纤维,可帮助肠道蠕动,排除毒素,预防便秘;粗粮有助于控制血糖,改善心血管功能等。

从营养价值来看,由于粗粮的加工程度较低,谷皮、糊粉层和谷胚被较好保存,因此粗粮中的膳食纤维、B族维生素、维生素E、矿物质、

不饱和脂肪酸、酚类等植物化学物含量比细粮高。

就食物加工而言,谷类食物加工越精细,其血糖生成指数越高。小麦面条、全麦面条的血糖生成指数分别为82、37,精白米饭、发芽糙米的血糖生成指数分别为83、54;因此,吃细粮后,血糖升高速度较快,建议糖尿病病人用部分粗粮代替细粮,从而防止血糖快速升高。

从慢性病预防控制看,增加粗粮的摄入可以降低2型糖尿病、心血管疾病、结直肠癌的发病风险,经常吃适量的粗粮还可以降低患超重肥胖、血脂异常的危险。

温利辉建议,老年人选择食物不要一味地追求精细,可将细粮和粗粮搭配着吃,这样可以提高食物的营养价值,促进疾病预防和控制,增强免疫力。

### 心理:大大咧咧快乐安康

目前大多数家庭比较注重老年人的生理健康,却忽视了他们的心理需求和心理健康。老年人对疾病过分担心、焦虑、病感增强,一部分老年人对此类问题太过敏感,这往往让其平添不少痛苦。温利辉分析说,现实生活中,过于敏感地捕捉人际交往中传播的信号,很容易误读他人信息、表情、行为,为一些并不真实存在的问题而忧心忡忡,带来

各种精神压力。因此,不妨让心粗糙一点,大度一些,宽容一些,释然一些,淡然一些,随和待人,大度待事,可以从以下几点做起:

1. 解决问题不纠结。工作生活中面对难题,要有所侧重,以解决问题为首要目标,而不必过分纠结于是否得罪人,引起他人不快。

2. 反省自己莫计较。过分关注琐事,遇事斤斤计较、小心翼翼、患

得失往往都是内心敏感的表现。常提醒自己感知这些行为,才能有意识改变自身。

3. 目光长远会调节。心理“糙一些”的人往往更能从整体角度把握事物,不仅局限于当下。学会接受、面对、表达、处理、放下,面对现实,通过自我表达调节心理,积极面对处理,学会放下,才能不较真。

### 体检:报告“异常”先别慌张

很多老人都知道定期体检,这是一个良好的习惯。但大多数人在拿到体检报告时都不懂怎么看,尤其是看到体检报告中出现“结节”“增生”“囊肿”“心律不齐”等异常提示时,会惴惴不安。温利辉说,看到体检结果里出现上述提示,先不要紧张,应分清情况,有些情况定期检查即可,不必过度治疗。

大部分结节为良性:绝大部分结节都是良性的,不需治疗,仅需要平时在生活中密切观察结节在大小和形态上的变化,并定期进行复查。当然,如果体检报告提示,怀疑是恶性结节,就需要进一步检查确认,进行下一步治疗。

乳腺增生是生理性变化:在体检中,很多女性都会有“乳腺增生”的问题。临床上的乳腺增生多为生理性乳腺增生。生理性乳腺增生主要与内分泌紊乱以及不良情绪有关,乳房会随着月经周期发生周期性乳房胀痛,一般可随着患者的自我调节而自行消解,无需治疗。病理性乳腺增生的疼痛一般是持续性疼痛,没有周期,且有癌变的风险,因此建议及时排查病理性乳腺增生的可能。

大多数囊肿不需特别治疗:不少人通过体检查出“肝囊肿”,感觉特别害怕。其实肝囊肿大多是先天性的,发病率很低,一般来说对健康没有多大影响,查出也不必过于紧张。只要

囊肿没有对周围器官造成压迫症状或发炎感染,基本不需特殊治疗。如果肝囊肿过大,可能压迫邻近器官,引发不适症状,则需积极治疗。如出现并发症,像囊肿破裂、囊内出血等,需进行外科手术治疗。

窦性心律不齐不等于心脏病:当很多人看到心电图检查报告上“窦性心律不齐”时都很担心,因为心跳都是有节律整齐的,一旦不整齐了那岂不是代表心脏出了问题?其实不然,所谓窦性心律不齐,是一种正常的生理现象,这与生气、情绪激动、使用某些药物之后、神经紧张等因素有关。大多数的窦性心律不齐没有任何临床症状,一般不必治疗。

### 环境:干净随性悠闲省心

老年人如果邋邋遢遢,身上散发异味,会让人感觉很不舒服;平时保持整洁,做一个清爽干净的老人,确实很有必要。但也要注意不要从一个极端走到另一个极端,变成有“洁癖”,就不好了。个别老年人总是纠结于家中这里有一点污渍那里有一些尘粒,甚至有的老人一上午要拖三四遍地,家里来客,还要拿着抹布、扫帚随时打扫。这样做,就会让自己疲惫不堪。

温利辉认为,老年人大半时间是

在居室中度过的,居住环境与老年人的身心健康息息相关,但对居住环境的要求以不影响健康为度。室内地面、家具隔一段时间打扫打扫,但也不必刻意追求一尘不染,消耗太多精力反而影响身体健康。老年人最好居住在光线充足、干燥舒适、通风良好的居室内。室内光线充足、干燥,可使老年人精神焕发,豁然开朗,不易患风湿性关节炎以及其他疾病。室内应经常开窗通风换气,以利空气清新,这样还可驱除居室内的异味。

如果室内空气不畅,会引起头昏、头昏、胸闷,并影响心血管、神经系统的健康。另外,为了整个居室环境的空气新鲜,最好在居室阳台、窗台等地方有计划地安排盆栽、种些花草,既可美化环境,有利于保持室内的空气新鲜,又可防止噪音污染。

总体而言,老年人体力偏弱,精力有限,日常生活中要调适自己,不必样样精致,事事细致。粗糙一些,随意一些,自己省心省力,生活也会更有滋有味,也更有利于保持健康。