



健康新知

老年人 多喝茶心情好

中国科学院心理研究所的调研数据显示,我国近四成城市老年人存在抑郁情绪问题,老年抑郁症的病因包括家庭社会关系、健康状况、教育水平及经济条件等。近日,新加坡国立大学和上海复旦大学的联合团队研究指出,经常喝茶的老年人抑郁症发病率较低。

研究人员分析了近10年间参与“中国老年健康影响因素跟踪调查”项目的1.3万人的数据。结果显示,饮茶习惯与抑郁症发患病风险之间存在显著相关性。具体来说,65~79岁、有每天饮茶习惯的男性参试者心理健康状况最好。

研究人员指出,茶叶中的游离氨基酸——茶氨酸具有镇静神经、消除疲劳等功效,因而饮茶时容易感到平静舒缓、心情舒畅。此外,在中国,伴随饮茶的社会交往对老年人降低抑郁风险也起到了积极作用。

步子迈得大 不易患老痴

老年痴呆在治疗上比较困难,因而预防显得尤为重要。最近,《日本现代快报》刊登研究发现,增大步幅是一种简单易行的预防老痴的方法,仅增大5厘米即有效果。

日本国立环境研究所将步幅分为宽、普通、窄三组,研究6509名老人认知功能与步幅之间的关系。该项调查历时12年,结果表明:与步幅最宽的对照组相比,步幅窄老人的老痴风险上升3.34倍。

研究人员认为,步幅增大可刺激脑和脚之间的神经传递,从而激活大脑功能。若持续大步行走,伴随脑血流增加,可抑制导致老痴的元素的累积。另外,增大步幅还有提高心肺功能、增强下肢肌肉力量以及预防跌倒、保持饱满情绪的效果。研究人员提示,理想的步幅是65厘米以上,若一时难以做到,首先可将步幅增大5厘米,然后循序渐进。

据《生命时报》

大连医科大学附属第二医院
老年科主任张春玉——

防衰老 攒肌肉比攒钱 更“划算”

本报记者 赖莹

老年人走路缓慢、步履蹒跚,其背后的原因之一跟肌肉的功能下降有很大的关系。骨骼肌是人体运动器官,是人体最大的蛋白质储存库,同时也是人体主要的糖代谢场所。肌肉质量减少、功能下降很容易导致各种疾病。所以,维护肌肉功能,对任何年龄段的人来说都是非常重要的,特别是从延缓衰老来说,攒肌肉比攒钱更“划算”!

A 肌少症 在老年中 日渐普遍

研究发现,大致从40岁起,人体的骨骼肌就开始衰老,数量和质量平均每年减少8%左右,到了70岁以上更是翻倍增长,减少到一定的程度就会影响健康。如果年轻时缺乏锻炼,肌肉储备不足,年老后肌肉会比常运动的人衰老得更快。

临床观察显示,老年人肌肉减少与不良健康结果风险增加有关,如躯体活动能力降低、生活质量下降、死亡增加等,慢慢地人们意识到肌肉的重要性,进而将进行性的骨骼肌质量和力量的丧失引起的综合征称之为肌少症。越来越多的调查发现,肌少症在中老年中日渐普遍,应引起大家的关注。

B 三个简单动作评估肌肉情况

动作一:起坐测试。双手交叉扶肩,不借助上肢的力量,用最快的速度起立坐下,连续做五次,用以测试下肢肌肉的功能。如果五次最快的速度起坐测试时间大于12秒,说明下肢肌肉功能不够,存在一定程度的减退。需要注意的是,功能状态不好的老人,在做这个测试的时候,一定要有家属在身边进行保护。

动作二:平衡测试。首先,双脚并拢,看看是否能够站立十秒钟。接下来,把前后脚各错半步,其中一只脚的脚尖对齐另外一只脚脚掌中心的位置,看看能不能站立十秒钟。如果可以站立,可以增加一些难度,一个脚的脚尖对着另一个脚脚跟,如果站不稳,

可以双手稍微张开一些保持平衡,看看是否能连续站立十秒钟。同样,老人做这个平衡功能测试的时候,身边一定要有家属进行保护,避免跌倒。另外,在测试的过程中,两个脚不能分开太宽,如果两个脚必须要分开很远才能站立得住,说明平衡能力存在一定的问题。

动作三:步行速度测试。以均匀的速度走过一段距离。如果走路的速度大于1米/秒,说明走路的速度下降了。步行速度测试其实是一个能全面反映全身肌肉功能状态的指标。

如果通过自测发现问题,应尽早到医院老年科由专业的医生做进一步的评估。

C 补充营养加锻炼可防治肌少症

补充营养、加强锻炼是防治肌少症的主要方法。在摄入充足的热量、微量营养素的基础上增加优质蛋白的足量摄入。以体重为60公斤的老年人为例,每天应至少摄入60克蛋白质,约一个鸡蛋加三两瘦肉加二至三两黄豆类加300至500毫升牛奶。

运动包括有氧运动和抗阻运动,尤

其抗阻运动对于防止肌肉的流失更重要,如握力训练、屈臂训练、伸膝训练、侧向举臂、举臂过顶、对墙俯卧撑、侧向举腿、后向举腿、屈膝、踮脚、高抬腿、呼吸肌(膈肌)力量练习等。

对于老年人来说并不是越瘦越好,所以不是“人生难买老来瘦”,而是人生难买老来“肉”,也就是肌肉。

咨询

时常感觉胀气 找到原因很重要

答:导致肚子胀气的原因有很多。1.消化不良,含纤维素较多的食物可增加肠腔容量并影响正常蠕动,进而产生腹胀。2.肠道排空障碍,肠梗阻或肠壁张力减弱时,肠道内可积聚过量气体和液体;3.吃容易产气的食物,乳类食品也很容易产生胀气;4.压力大会使肠胃蠕动变慢,产生腹胀,久坐不动也会让气体体积聚,不易排出。此外,功能性消化不良、肠易激综合

征、便秘、胆结石、慢性胃炎胃溃疡、心衰、胰腺疾病、脂肪肝等疾病也会导致肠胃胀气。

建议做到以下几点:1.多吃护胃、顺气食物。2.细嚼慢咽,狼吞虎咽会将气体带入肠道,因而产生腹胀。3.坚持锻炼,可选择在饭后散步1小时。4.克服不良情绪。还可以在临睡前,用一只手按住肚脐顺、逆时针揉摩各40~100次。

问题:我食量不大,但总觉得肚子撑得不行,肚子里的气想排又排不出来。请问为啥会胀气?对付肚子胀,有啥好方法?

