2017年9月29日 首席编辑 王 虹

忙忙碌碌的生活带来压力和烦恼，放慢脚步、静下心来，享受慢生活有益身心健康。因此，对于老年人来说，某些方面越“懒”越健康。

老年人大多“退而不休” 专家教您“偷懒养生法”

不做孩奴

为人父母，尤其是中国的父母，总是为子女操心，操心他们的学业、事业、婚姻，还要带孙子、孙女。东南大学附属中大医院心理精神科主任袁勇贵指出，长时间的操心烦神对老人的身心健康有害无益。孩子成年后应该有自己的生活，老年人要适当转移生活的重心，让心“偷偷懒”。培养兴趣爱好，跳广场舞、下棋，多结交些朋友，心情不好时可以倾诉。如果负面情绪挥之不去，长期失眠，自己无力排解，最好找心理医生看看，寻求帮助，别一个人闷在心里。

多些包容

有些老人自尊心强，好面子，凡事爱与人争个高下，和人攀比生活条件、子女的学业和事业等，比不过就嫉妒、烦躁、郁闷，恨铁不成钢。这其实是一种不健康的心理状态，不仅加重了自己的心理负担，带来一系列心理问题，影响血压、血糖等，造成内分泌功能紊乱、免疫力低下，还给子女造成了不必要的压力，动不动就发脾气，滋生家庭矛盾。一般来说，性格内向、敏感的人容易思虑过多，对人与事的包容度不够，对生活的不满和抱怨也相对较多。老人应放平心态，多些包容和理解，通过培养兴趣爱好和结交朋友等来转移注意力，别整日斤斤计较自讨苦吃。

健身时“偷懒”

老年人身体技能下降，平衡性、稳定性、协调性都大不如前。剧烈运动时发生跌倒会造成骨折等。老年人运动时量力而行，该“偷懒”时就“偷懒”，别不服老太较真。可以开展慢跑、健身走、太极拳这样的舒缓运动，不建议爬山、快跑等，更不要轻易尝试马拉松、川藏骑行等高强度运动以及篮球等对抗性运动。

多伸伸懒腰

伸懒腰其实是一种牵伸运动，能锻炼关节和肌肉，维持身体的韧性，这对于减少老年人跌倒的发生有一定作用。人每增长10岁，肌力就下降10%，老年人力量差、不稳定，容易摔跤。建议多运动下肢，散散步，或者靠墙静蹲，为了保证安全性，膝关节屈曲不要超过90度，根据自身情况控制静蹲次数和时间。

让肠胃“偷懒”

老年人身体消耗少，所需的能量也少，吃饭七分饱即可，太饱也会加重肠胃的消化负担，不妨让肠胃也“偷偷懒”。很多老年人牙不好，食物容易嚼不细、嚼不烂直接吞下去，加重胃肠道负担，损伤食道黏膜和胃黏膜，引起腹痛、腹胀和消化道的炎症。因此，老年人吃饭时别太着急，细嚼慢咽，最好少吃煎烤类的食物，就算是喝粥也要慢慢地、小口地喝，让粥与唾液淀粉酶充分接触更有利于消化。食物在口腔中被充分“加工”了，胃肠道就能“偷懒”少干点活，从而减轻负担。此外，老年人还可以少食多餐，让胃肠道原本一日三餐的工作量分多次干，也能减轻负担。 （叶 子）