

人想要延长寿命无可厚非,如果单纯的用药物、保健品保养身体,心情却时常忧虑,再好的身体也迟早会垮掉,只有心情愉悦,才能健康长寿。

心情愉悦 才能健康长寿



★**保持良好心态。**看电影情节中,常有患癌症的人在最后一段日子,什么都不管,只做自己开心的事,结果意外地痊愈了。虽然戏中的场景不一定现实,但是也告诉我们,良好的心态是抗拒病魔最大的砝码。老年人更应该保持这种心态,顺其自然,多做一些有意义的事,不钻牛角尖,这样也能延年益寿。

★**找到生活乐趣。**与人相处,有开心当然也有矛盾。我们要学会把矛盾缩小,把开心放大。老人不要把自己禁锢在小圈子里,多出去走走,结交朋友,做一些年轻时想做却不敢做的事。找到生活的乐趣,你的生活也会更精彩。

★**让自己变得幽默风趣。**幽默感一般是天生的,后天培养幽默感也不是不行。老人在这个世道生活了几十年,为人处事自然比别人懂得多,但是跟人相处也不免会出现矛盾。这里幽默就派上大用场了,幽默的语言能使人放松,更易与人交心,同时也能很好地化解矛盾。在家里,有烦心事时,老人也可以看一些笑话来缓解自己的心情。从幽默中吸收精神营养平衡心理,这样笑口常开、青春常在能益神健身,使心情舒畅。

★**老人也要美容。**人老了,难道就不能打扮了吗?错。老人也有美丑,对于大多数老人来说,不要求多么精致,整洁、干净、舒适是最重要的。如果老人皮肤上出现了一些小问题,也应该及时找正确的方法加以解决,这样,你自然就比同龄人看上去年轻得多。

★**书是老人最好的伴侣。**很多老人都爱看书,老人看书最主要的就是修身养性,陶冶性情,从书中领略大智慧,这样,你在与人交谈时,会带给别人更多的营养信息,提升你的自信。除了看书以外,老人也应当学会看报纸,用电脑,能随时掌握最新消息,这样,跟晚辈交流起来也不会有代沟。

人老不可怕,可怕的是人老心更老。年龄会让你容颜老去,却决定不了你的心理。老人要学会把心放宽,时刻锻炼自己的心境,让自己的心态更年轻。
(时光)

医学新知

喝茶能防“老痴”



近期,新加坡国立大学的研究人员发现,经常喝茶可以降低患老年痴呆的风险。研究团队收集了957名55岁以上的成年人茶叶消费量的信息,每隔2年研究人员会评价受试者的认知功能。结果显示,与鲜少喝茶的成年人相比,经常喝茶的人认知衰退的风险降低了50%。此外,在携带“老痴”风险基因APOE4的人群中,经常饮茶的人“老痴”风险降低86%。这项发表于《营养学杂志》的研究表示,茶叶中的茶黄素、儿茶素、茶碱等物质具有保护脑血管和神经的作用。但茶虽好,也不能喝得太浓,或是在睡前饮茶,以免影响休息。
(王奇)



中老年补钙 有学问

现在有不少中老年人都觉得自己缺钙,理由是小时候家里穷,吃得不好,所以现在就要补钙。

人到五六十岁或多或少是有点缺钙,但也不是人人都缺。中老年人到底应该如何补钙?笔者带着这个问题专访了商丘医专的李教授。他说:年龄超过50岁以上的人,每天需摄入1000毫克的纯钙,但切忌不能补过量,否则会危害健康。建议中老年人补钙最好从食物中摄取。含钙比较多的食物有牛奶、鸡蛋、骨头、虾、黄豆、芹菜和韭菜等。但在食用这些食物补钙时,千万不要忘记同时加一点醋,原理是醋可以有效地帮助骨钙溶出,由于醋可与食物中的钙发生化学反应,可生成既溶于水又易被人体吸收的醋酸钙,所以提倡在食物中加醋。

另外,中老年人在用食物补钙的同时,也要注意食物的多样化,以确保人体所需的各种营养,要多食一些深绿色的蔬菜,因这些蔬菜富含抗氧化剂、多种维生素、矿物质以及其他植物营养素,有助于促进内循环及排便,以保证毒素的排出。可以将菠菜、甘蓝、莴苣、包菜等蔬菜加少量酱汁拌成沙拉食用,也可将这些蔬菜做汤、清蒸、加水榨汁喝。

补钙还宜与适当运动相结合。因为运动可以改善骨骼的血液循环。户外活动也可增加人体的日照时间,促进体内维生素D的合成,有利于钙的吸收和利用。运动还可增加食欲,更好地吸收钙和其他营养。
晚报老年记者 赵子敬

分类广告

分类广告、各类公告、遗失声明
电话: 17839068165

众泰新能源 Zema芝麻
质保8年或12万公里
芝麻Z,出行so Easy!
分期付款 轻松拥有
商丘唯一授权经销商地址:
一店地址: 凯旋路与文化路南100米路东
二店地址: 长江路与凯旋路北200米路东
购车热线: 8777177 4210779

征婚

女, 35岁, 身高1.68米, 离异, 在市直单位工作。要求: 男方有房, 身高1.75米以上, 有稳定工作, 有责任心。
联系电话: 17550585655

求租

急需求城区办公场所一处, 2500平方米, 产权清晰, 消防证齐全。
联系电话: 13837053343

欢迎刊登分类广告