

## 老年人应多吃这五种水果

水果的营养价值是老年人不能少的，但是，由于老年人的身体状况，在选择水果种类上要有侧重点。下面为大家总结一下老年人吃水果应该怎么吃，千万别错过。

### 老年人应多吃这5种水果

橙子能减轻皱纹。橙子中丰富的维C有助于逆转阳光和污染引起的皮肤损伤，减少皱纹，提高皮肤的整体质地。

梨能预防癌症。梨是秋冬季的时令果，因为梨中的膳食纤维要比其他的水果多很多，所以食用它有助于结肠中致癌物质的排出，从而降低患上结肠癌的机率。

苹果有益于大脑。苹果中含有的抗氧化剂槲皮素，能改善神经系统的整体健康状况。苹果有助于保护神经细胞免受氧化应激反应，降低了人们患上认知障碍症的风险。

香蕉预防心脏病。香蕉中所含有的膳食纤维、钾元素、维生素C和维生素B6协同工作，能确保心脏处于最优的工作状态。

葡萄有助于燃烧脂肪。葡萄中富含的白藜芦醇，燃烧脂肪的效果特别好。白藜芦醇能导致脂肪细胞的分解速度比正常速度快出2.46倍。

### 老年人吃水果的注意事项

经常胃酸的老年人。专家告诉我们，如果是一些经常胃酸的老年人，那么日常生活中应该少吃一些比较酸的食物，常见的有李子、山楂以及柠檬等等，因为这一类型的水果容易导致便秘。这个时候可以适当多吃一些香蕉以及桔子，但是千万不能吃柿子，避免便秘的情况加重。

经常腹泻的老年人。这个时候应该少吃一

些香蕉、桔子以及桃子，避免加重拉肚子的情况。不过这个时候老年人可以适当多吃一些苹果，因为苹果具有很好的收敛作用，能够有效地治疗腹泻。

患有心脏病以及水肿的老年人这个时候应该少吃一些水分含量比较高的水果，因为这样能够有效地减少心脏的负担，同时也能够很好地避免水肿加重。常见的水分含量比较高的水果有西瓜以及椰子等等。

患有糖尿病的老年人。如果患有这种疾病，那么老年人在日常生活中应该少吃糖，并且也要少吃一些含糖量比较高的食物，例如苹果、香蕉以及雪梨等等。

患有肝炎的老年人。这个时候老年人应该多吃一些富含膳食纤维C的水果，而少吃一些含

有维生素比较少的水果，例如桔子以及红枣等等，这样才能使身体尽快恢复健康。

患有高血压的老年人。这一类型的老年人千万别多吃香蕉，因为香蕉不仅性寒，同时还含有大量的钾元素，这非常不利于这类老年人的身体健康。

患有便秘的老年人。便秘是老年人常见的一种疾病，在出现这种症状的时候，很多人都选择多吃一些雪梨以及香蕉，认为这样能够很快地恢复身体健康。事实上真的是这样的吗？专家告诉我们，并不是所有的便秘情况都能够服用这些水果，对于老年人来说凉性水果还是少吃为妙，否则不仅不能让身体恢复健康，反而有可能危害身体。

人民网



## 老年人如何“秋冬养阴”

“秋冬养阴”源于《素问·四气调神论》，“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，从其根，故与万物沉浮于生长之门。”春主生，应于肝；夏主长，应于心；秋主收，应于肺；冬主藏，应于肾。老年人要“正气充沛、邪不能袭”的状态，就得顺应春生、夏长、秋收、冬藏的四季变化。大意是春夏应养阳以生长，秋冬应养阴以收藏。夏至一阴生，由夏至日往冬至日，白昼渐短，气温下降，阴气偏盛，人体腠理闭塞，这是阳阴收藏阶段。那么老年人如何做到“秋冬养阴”？

### 重食疗

秋冬季节，人们饮食习惯偏于温热，火锅等辛辣食物大受欢迎，厚衣过冬必备，这都会使人体出现“阴虚生内热”“内热上火”的现象，对养阴造成影响，甚至伤阴。因此，秋冬季节应尽量避免辛辣食物及烟酒，多吃一些诸如番茄、山楂、乌梅等润燥滋阴的食物。萝卜下气、利肠胃，正符合秋冬规律；利肠胃，就是利排泄。因此有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的说法，秋冬季节可多食萝卜。秋冬进补还可吃一些养阴的食物，如秋梨、蜂

蜜、银耳、百合等。也可在医生的指导下服些如生地、熟地、淮山药、知母、白芍、沙参、麦冬等中药煲汤。

### 穴位贴敷

秋冬季节阴寒气盛，阳气敛藏，气血不畅，经脉失于温通，是各类老年性疾病的好发之时。穴位贴敷以气相应、以味相感，通过药物对穴位温热刺激，温煦肺经阳气，驱散内伏寒邪，使人体阳气充沛，抗寒能力增强，从而提高机体免疫能力，对于老年人的咳嗽、痰饮、痹证、失眠均会收到很好的效果，保证老年人顺利过冬。穴位贴敷时间选择在夏天的“三伏”与冬天的“三九”期间。贴敷期间禁食生冷、辛辣、油腻食物，避免剧烈运动出汗。贴敷部位瘙痒、灼热、刺痛等不适及时取下药贴，需要注意的是穴位贴敷一定要在专业医疗机构由专业人员进行操作，不能盲目自行处理。

老年人若咳嗽、痰饮，可选用相应药物加工后制成膏状，贴敷大椎、肺俞、天突、膻中、中府、肾俞等穴位。

老年性失眠可选用相应药物加工后制成膏状，贴敷心俞、肝俞、脾俞、肾俞等穴位。

老年人的过敏性鼻炎可选用相应药物加工后制成膏状，贴敷大椎、肺俞、肾俞、天突、膻中、足三里等穴位。

### 慎起居

秋冬季节天干物燥，老年人应及时补充水分，多饮白开水，也可早晚各喝一次蜂蜜水，以达到养阴的功效。秋季宜早睡早起，以适应阴长；冬季要早睡晚起，以适应冬藏。早睡让人体阳气顺利进入收藏状态，避免夜露深重侵袭人体；早起则防阳气收敛太过；晚起可防寒保暖，都是为了顺应秋冬季节阳气收藏的特点。秋冬季节天气持续寒冷干燥，容易心情烦躁，不良的情绪对于养阴非常不利。要尽量保持心情舒畅，不可怒火攻心，不可大喜大悲。当情绪不好时，可以多聊聊天、散散心，以消除不良情绪蔓延。秋冬季节可以在室内进行轻柔运动，如气功、瑜伽、太极拳以调养身心、养阴护身。

总之，老年人要顺利过冬，就要根据秋冬季节的特点进行调养，尽量使人体处于一种健康活力、动态平衡的状态，达到防病治病、养生延年的目的。

中国中医药网

## 每天一万步靠谱吗？老年人运动需注意这三点



随着国家全民健身计划的深入和推进，以及当代社会压力不断攀升，越来越多的人逐渐认识到运动的重要性和必要性。很多中老年人选择饭后散步，甚至风雨无阻。每天一万步真的靠谱吗？

事实是不同的年龄段有不同的运动方式，不同的身体状况，适合的运动类型也不一样。

钟南山院士就把步行视作“世界上最好的运动”。他提供的一组来自世界卫生组织的数据显示，65岁以上老年人，每周步行大于或等于4小时比每周步行小于1小时的人群，心血管疾病发病率减少69%，病死率则减少73%。

50~60岁的中老年人，虽然精力还算旺盛，但是身体素质已经逐步下行，不少人会感到力不从心、腹型肥胖、梨型身材比比皆是，这个年龄首先要改变不良生活习惯，如戒烟限酒、低盐低脂，量力而行地练习一些器械，或者多去郊区爬山，坚持游泳也是不错的选择。

当60~70岁以后，身体的各项功能逐渐衰退。选择运动应以散步、爬山、旅游等有氧运动为主。中国营养学会推荐的

《中国居民膳食指南》也建议成年人每天进行累计相当于6000步以上的身体活动。因此，每天6000步是走路相对健康的步数。对于肥胖体型、有关节疾患、没有运动基础、体能较差、有慢性疾病的人，就不要盲目地每天花好几个小时去手机上刷步数。

### 老年人运动注意事项

1. 运动过量问题：对于中老年人，可以每天坚持轻负荷的锻炼30分钟以上，但不要超过1小时。如果换算成步数，就是5000~8000步/天。

2. 安全防护问题：老年人身体平衡及骨关节协调能力减弱，运动中要注意安全，不要进行倒走等不科学运动。

3. 运动的饮食原则：运动后不宜大量进食，食物不能过于油腻，出汗后不要大量喝水，对于患有基础性心脏病、糖尿病、胃肠疾病的老年人尤其要注意。

老年人最重要的是要做到适量、适度、适时运动，这样的运动才是促进健康的良方。

人民网

## 开口大笑能养肺 预防秋咳要“三重”

进入秋季，由于早晚温差大，天气干燥，稍有不慎就容易咳嗽。特别是老年人，在这方便一定要注意。

### 秋季预防咳嗽要“三重”

#### 穿戴重保暖

秋天冷热交替，气温变动较大，要及时添加衣物，防寒保暖。民谚有“春捂秋冻”的说法，意思是秋季应该冻一冻，对身体是有好处的，可是需要注意的是秋冻不是任何人都适宜的，尤其对于老人和幼儿，不要盲目秋冻，该添衣服时还是要添衣服，避免受凉，特别是要预防好感冒。

#### 饮食重清淡

这是因为夏季人体消耗较大，进入秋季后脾胃功能大都还没有恢复，运化能力较差，此时应多食富含营养又易消化的食物，例如滋阴润肺的水果、蔬菜等。天气转凉的时候，要少吃寒冷的食物。咳嗽时的饮食更加要注意。忌食海鲜，以免加重咳嗽。忌食肥甘油腻之品，如油炸、煎烤食品、动物内脏等，少食花生、腰果等坚果类食物，少食甜腻食物，如奶油糕点等。

#### 作息重规律

人的体质虚弱与休息不足有很大关系。秋季宜早睡早起，要保持良好的生活规律，养成良好的生活习惯，劳逸结合，避免长期过劳和精神紧张，避免熬夜，保证充足的睡眠。

### 轻松养肺小妙招

#### 每天养肺的最佳时间：7-9时

这个时间是人体肺功能最强之时，这时候最好能进行一些慢跑，快走等有氧运动，有利于强健肺部功能。另外，21-23时是肺功能最弱之时，可以在晚餐后口腔中含一片梨，到睡前刷牙时吐掉，有滋养肺之用。

#### 最喜气的养肺方法：开口大笑

中医有“常笑宣肺”的说法，因为人笑的时候会进行深呼吸，从而吸入更多的氧，随着血液的运行输送到身体的每个细胞，这是一种开心的养肺方法。

#### 最简便的养肺：一杯热水

倒上一杯热腾腾的水，对着吸入水蒸气，每次10分钟左右，早晚各1次，可以滋润肺脏。立秋过后天气会变干燥，此时应比其他时节要多喝水。

### 养肺 养出呼吸系统的正气

秋季养生具体到人体脏器而言，养肺是其中的一个关键。因为，“燥”是秋的主气，而燥易伤肺，容易发生咳嗽或干咳无痰、口舌干燥等症。因此，做好肺的保健养生，将有利于顺利过秋，保证正气充足，以防邪气。

## 老人带孩子 可别费力不讨好

为减轻年轻父母的负担，退休老人常常自愿承担起部分育儿责任。老人帮忙带娃有许多优势，处理得好，一家人其乐融融。处理不好，反倒平添许多烦恼和冲突，对孩子的成长也不利，费力不讨好。

大人间观念不一致。由于父母辈和祖父母辈在价值观、生活习惯等方面存在诸多差异，对待孩子的方式往往不一致。典型表现是父母辈管孩子比较严，祖父母辈比较溺爱孩子。进化心理学解释认为，老年人年纪大了，对孙辈的疼爱几乎是天然、无条件甚至无原则的。这种家长间的不一致教养方式带来的最大恶果是——家里的规则无法很好执行。孩子很聪明，容易洞察到大人间的“不和谐”是可乘之机，遇到问题会求助爷爷奶奶或姥姥姥爷，找靠山。一旦被孩子得逞，坚持规则的“父母”权威性就会受到挑战，再想管孩子就不容易了。

老人过分重视孩子饮食起居。现在的老人们多数经历过长时间的物质匮乏时代，抚养孙辈时难免把对饥饿和寒冷的焦虑转嫁到孩子身上，常常出现强迫孩子过度进食、纵容孩子挑食、强迫孩子多穿衣服等现象。强迫进食容易导致儿童肥胖或厌食两种极端结果，纵容孩子挑食易造成营养不均衡，给孩子多穿衣服有时反而更容易引起感冒。日常生活中，经常能见到年轻父母在孩子吃饭穿衣等问题上与自己的父母争吵争执。一个家庭对于孩子教养上引发的矛盾，恰恰是一些鸡毛蒜皮的小事长期叠加的，以致最后伤了感情。

祖父母越权，父母缺位。有一些专制型家长升级为爷爷奶奶、姥姥姥爷后，会习惯性地将对专制型的教养风格用到孙辈身上。所有家庭成员都成为他的管理对象。专制型的养育风格弊端很多，会造成孩子自主性低、自控力差等问题。另外，为人父母是人生一次宝贵的成长机会，如果老人越俎代庖，也会导致年轻父母们缺位孩子的成长。

隔代抚养问题虽然很多，但老人帮带娃同样有很多好处。对老年人来说，可在享受天伦之乐的同时发挥自身价值；对年轻的父母来说，有人帮带娃，减轻了负担；对孩子来说，与祖父母共度的时光可能是一生中最温情的记忆之一。因此，我们需要想办法克服难题，而不是因噎废食。

明确责任，拉开距离。父母是孩子的第一责任人，不能全部把“任务”甩给老人。如果忙于工作或无暇照顾孩子，老人只是起到帮忙和提供建议的作用，不要出现问题就把过错归咎于老人。有条件的情况下，老人可以跟小家庭分开住。

不同家长之间的教养方式应保持一致。家里的大人执行家规时要团结一心。孩子哭闹时，如果老人实在于心不忍，可暂时先回避，待事情过去后再私下跟孩子讲道理。也可直接表达自己对孩子的心疼之情，但千万不要给孩子物质补偿。

有矛盾别当着孩子面争吵。不和谐的家庭氛围对孩子来说是一种折磨。当大人间有矛盾时，建议大家心平气和地讨论，不要在孩子面前激烈争吵，更不要说其他家长的坏话。

人民网