

■ 专家提醒 ■

生病后,有些老人能很快恢复,有些则很慢。这种差异其实是身体“弹性”不同导致的。

身体“弹性”体现了老人在应对疾病、压力和生活挑战时的恢复力和适应力,不仅局限于身体层面,还包含心理、认知等多方面能力。可以说,无论是面对急性应激(如感染、骨折),还是慢性健康挑战(如高血压、糖尿病),身体“弹性”强的人能更好地维护身体稳态,并在应激源过后迅速恢复健康,而“弹性”弱的人则更易进入衰弱状态,甚至出现失能。

随着年龄增长,身体“弹性”不可避免地呈下降趋势,这是多重因素共同作用的结果:慢性疾病的长期累积会削弱身体储备,炎症因子的增加会进一步加剧机体功能的衰退。此外,心理因

素同样重要,对衰老的态度会显著影响身体“弹性”,如果过度恐惧或抗拒老化,心理压力可能削弱身体恢复能力。

老年人可以通过四方面的表现,更直观地判断自己的身体“弹性”:

- 1.是否能轻松完成起身、行走等基本活动,步态是否稳定。
- 2.是否保持乐观情绪,有较强的抗压能力和积极的生活态度。
- 3.是否能快速从小病或短期应激事件中恢复。
- 4.是否饮食均衡、摄入足够的营养物质。

尽管身体“弹性”下降是一种自然规律,但这一过程并非完全不可逆。老人可通过科学干预,主动为自己的健康“储蓄”。

规律运动。运动可以增强肌肉力量、改善心肺功能,同时提升身体的平衡性和柔韧性,从而增强身体“弹性”。每周进行3~5次中等强度运动,如游泳、太极拳、弹力带训练,不仅能提高身体的储备能力,还能降低慢性炎症水平,对预防老人骨质疏松、肌少症和跌倒有显著作用。

均衡饮食。饮食中的优质营养是维持机体功能和抗压能力的重要保障,均衡摄入蛋白质、膳食纤维、不饱和脂肪酸等营养能有效提升身体“弹性”。老人可参考地中海饮食模式,适当多吃鱼类、坚果、新鲜蔬果,同时减少盐、糖和加工食品的摄入量。这种饮食结构不仅能降低体内炎症水平,还可改善免疫功能和代谢状态,为机体储备提供充足动力。

保持乐观。积极的心理状态能有效缓解应激反应,增强老人面对压力和疾病的恢复力。接受衰老规律、不过度焦虑,是保持心理平衡的重要前提。同时,通过设定小目标、培养兴趣爱好,以及与家人朋友保持联系,老人可以获得更多精神支持,从而更积极地应对生活挑战。

高质量睡眠。优质睡眠可以帮助机体在夜间修复细胞、调节内分泌功能,从而增强整体抗压能力和恢复力。睡眠障碍(如失眠或睡眠呼吸暂停)会直接削弱身体的恢复能力。

健康监测。老人应关注血压、血糖、血脂等指标,结合自身身体状况设定合理的健康目标,并采取相应的调整措施。

东南大学附属中大医院老年医学科主任 任利群

眼睛痒肿红 勿用手揉搓

眼睛痒、肿、红,有少量的黏液分泌物,这是过敏性结膜炎的主要症状。需要注意的是,当眼睛已经出现不适,千万不要用手揉搓。揉搓也许能缓解一时干痒,但未彻底清洁的双手可能将微生物带入眼睛,引发感染。此外,大力揉搓还可能对结膜造成机械性损伤,进而引起更严重的问题。

那么,得了过敏性结膜炎怎么办?

过敏性结膜炎治疗的主要目的是减轻症状和避免发生后遗症。而脱离过敏原是最为有效的治疗方法,如少去花粉浓度高的地方。

急性过敏性结膜炎可采用冷敷来减少炎症反应,每次持续约5分钟即可。此外,药物治疗也非常重要。

预防过敏性结膜炎要定期晾晒床褥,减少螨虫和霉菌滋生。减少与动物的接触,防止因动物毛发、皮屑等引发过敏。若对粉尘、花粉等过敏,可考虑在室内使用空气净化器,吸附空气中的粉尘和花粉。

北京同仁医院眼科主任 接英

突然眼前一黑 暗藏多种疾病



突然眼前一黑的情况在医学上称为“一过性黑蒙”,因为很快能恢复,大多数人都当回事。其实,这种现象是很多疾病的预兆,一定要引起重视。

小中风。小中风在医学上称为“短暂性脑缺血发作”,是因为局部大脑或视网膜供血不足,引起的短暂性神经功能障碍。除了一过性黑蒙,小中风还可表现为口角歪斜,一侧或双侧肢体无力、麻木,口齿不清,意识模糊等。

心血管疾病。心律失常、心脏瓣膜病等心血管疾病,会使心脏泵血功能受损,以致不能有效地将血液泵送到大脑,出现“眼前一黑”、胸痛、胸闷、心慌、心悸、憋喘、呼吸困难等不适,严重者还可能引起晕厥。

低血糖。没有按时进食、剧烈运动后身体能量消耗过多都会导致血糖水平过低,影响大脑能量供应,引起眼前发黑,同时伴有心慌、手抖、出冷汗等症状。低血糖比较容易分辨,如果在吃了糖之后不适症状很快消失,那基本上就可以确定了。

血管迷走性晕厥。血管迷走性晕厥的症状与低血糖类似,但发病原因完全不同。血管迷走性晕厥是由于迷走神经过度兴奋,导致心率下降、

血压降低,继而造成脑供血不足,出现头晕、眼前黑蒙、手麻脸麻、出汗、胸闷、晕厥等症状,严重者可有“濒死感”。长时间站立、空气混浊、闷热、过度饱食、饥饿、用力排尿、抽血、打针、情绪激动、腹痛、过度疲劳等都可能使迷走神经受刺激。

颈椎病。颈椎病的类型很多,其中有一种叫椎动脉型颈椎病,是由于椎骨、椎间盘增生压迫到椎动脉,从而导致大脑缺血,发生“眼前一黑”的情况。

贫血。红细胞数量减少或者携带氧气的能力下降,就会导致输送到大脑的氧气量不足,进而引起大脑缺氧而出现“眼前一黑”。

中国医科大学 王萌炜

治疗慢性咽炎 把住三道关卡

慢性咽炎经常反复发作,很难完全根治,守好三道关卡,可以有效缓解疾病。

一、鼻腔。鼻腔容易吸入空气中的细菌、病毒等,导致鼻窦炎,鼻涕从鼻咽后部流到口咽部,引起慢性咽炎。因此,

预防慢性咽炎,不仅要预防感冒,还要及早治疗慢性鼻炎、鼻窦炎等疾病。

二、口腔。反复说话、吃辛辣食物也会刺激咽部,引起慢性咽炎。因此,应尽量少吃辛辣、煎炸食物,注意清淡饮食。

三、胃肠道。最常见的是由胃食管反流引起的慢性咽炎。如果是这种情况,只要积极治疗胃食管反流病,慢性咽炎就可以得到一定的控制。

武珍珍/文

做到四点 预防头晕

头晕是多种问题的外在表现。学会头晕时的正确处理以及预防措施,对健康至关重要。

及时坐下或躺下。头晕时务必立即停下正在进行的活动,找一个安全、稳定的地方坐下或躺下,防止因头晕失去平衡而摔倒受伤。例如,在行走时感到头晕,应迅速靠近路边的长椅或墙壁,缓缓坐下。

保持呼吸顺畅。头晕时,可解开领口较紧的衣物,保持呼吸顺畅,改善脑部的氧气供应。同时,可以尝试做几次深呼吸,放松身体,缓解紧张情绪,因为紧张往往会加重头晕的感觉。

及时对症处理。如果头晕是由低血糖引起的,及时补充糖分能快速缓解症状,建议吃一些糖果、饼干,或者喝一杯含糖饮料。如果怀疑是高血压导致的头晕,在休息的同时,要尽快测量血压,若血压过高,应遵医嘱服用降压药物。对于颈椎病引发的头晕,适当活动颈部可能会有所缓解,但动作一定要轻柔、缓慢,避免剧烈转动颈部加重病情。

做好以下四件事,可预防头晕。

1.规律作息。每天保证8小时的充足睡眠,让身体和大脑得到充分修复。

2.合理饮食。均衡摄入各类营养物质,多吃新鲜的蔬菜水果、全谷物,减少高盐、高糖、高脂肪食物的摄入。

3.适度运动。每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如游泳、快走、慢跑等,有助于增强心肺功能,促进血液循环,改善身体的健康状况。

4.学会减压。通过冥想、练瑜伽、听音乐等方式放松身心,避免长期处于紧张状态。

张国栋/文



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝

中国福
中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台