

## 健脾祛湿 养足气血

50岁的赵阿姨常常出现头晕、乏力、脸色苍白的症状，她一直自认为是贫血，可当她到医院检查血常规时，一切正常，医生告诉赵阿姨这是中医所说的“气虚”，并不是贫血。赵阿姨不解，气虚不足不就是贫血吗？

广州中医药大学第一附属医院治未病科主任、主任中医师陈瑞芳表示，贫血是指人体外周血红细胞容量减少，低于正常范围下限的一种常见的临床症状。而中医所说的“气虚”，并不一定是血红蛋白减少，一些气虚的人血红蛋白处于正常水平。然而，因为气虚不足和贫血的症状相似，两者都会出现疲劳、气短、乏力、汗多、脸色萎黄、头晕、心慌等症，所以人们常常把二者混淆。“若经常出现以上症状的人群，可以先到医院检查一下血常规，切莫乱给自己扣贫血的帽子。”

对于补气血，很多人认为要多吃补血的食物。对此，陈瑞芳称，补气血并不仅仅是补血。中医认为，“气为血之帅、血为气之母”，因此，补血要先补气。那么，我们该如何补气血呢？

陈瑞芳介绍，补气血首先要调脾胃。“因为脾胃为后天之本，气血生化之源，也就是说我们吃的东西要通过脾胃消化吸收，才能转化为气血，所以调理脾胃也很重要。”陈瑞芳表示，夏季天气炎热，人们常常会湿热、气虚，因此补气血要先健脾、祛湿，可用淮山、芡实等药材煲汤。

对于老年人而言，容易出现气血不足的情况。在没有感冒和腹泻的情况下，老年人可适当吃些补气、养血的食物。天气酷热，补气血不宜用阿胶等药材，以免胃滞脾，影响胃口，可选用红枣、枸杞、五指毛桃、党参、淮山等平和的食材，老年人可一天吃2颗红枣，或用10克枸杞泡水喝。

陈瑞芳表示，在补气血前，应先进行体质辨识，再根据个人的情况配合药膳食疗，如阳虚体质的人可配合生晒参或高丽参食用，阴虚体质的可选择西洋参或太子参，对于气虚严重的人可以用少量的北芪、红枣炖鸡或煲瘦肉汤，既补气又补血。

## 长寿的灵丹在身边

我们经常会看到一些百岁老人的故事，真是让人十分羡慕，谁不希望自己能长命百岁呢！现如今生活水平提高了，大家会把更多的重点放在养生上，总想去寻求一些“灵丹妙药”，但是人们往往没想到，与等到生病后把希望寄托在吃药上，倒不如在生病之前就抓住身边的“养生良方”，强健身体。

出生于1917年的王秀荣老太太，今年101岁了，老伴十八年前以88岁高龄离世后，老太太一直跟随65岁的小儿子孟凡忠和60岁的儿媳吴秀芹一起生活。一日三餐，贤惠的小儿媳把老人照顾得十分体贴。

初见王秀荣老人，如果不知道她的实际年龄，你一定不会认为她已经过了百岁高龄，她的样子看起来也就80岁左右。老人面色红润，眼睛明亮，神态自若，外表看起来并没有老态龙钟的样子。

王秀荣的脾气很温和，平时儿媳做什么，老人就吃什么，从不挑食。老人以前爱吃馒头，近五六年改吃烧饼了。她还爱喝稀粥，平时也能吃点鱼肉。自从家里生活条件改善后，老人这些年吃饭有个特点，就是爱喝鸡蛋水。每天早上，儿媳都要拿俩鸡蛋用热水给她沏一碗鸡蛋水，再加点香油，老人很爱喝这个。一年三百六十天，除了大年初一，天天都要喝，从不间断。

“吃”可以治病，也可以致病，可以长寿，也可以损命。吃什么、不吃什么、少吃什么、怎么吃，是人们健康、长寿的关键。老年阶段是每个人都要经历的，在这个阶段，人体的各项机能都会有所下降，免疫力也大不如前，因此老年人对饮食的要求也变得相对苛刻，不该吃的千万不能吃。只有正确的饮食才能让老年人合理地补充营养。那么哪些食物老年人不宜多吃呢？

**动物内脏** 动物内脏胆固醇含量高，吃多了容易导致血脂上升，而高血脂会引发许多并发症，危害冠状动脉，会导致冠心病还有高血压等。

**浓汤** 不少老年人都是养生达人，没事喜欢煲汤，认为白色浓稠的汤最有营养，而且喝汤并没有吃肉。殊不知，汤变成乳白色，就是脂肪和溶解在汤里的动物蛋白质发生了乳化作用，使很多微小油滴分散于水，结果由于光学作用而形成乳白色的外观。所以肉里的脂肪全都跑到汤里去了，浓白色的鱼汤、肉汤、骨头汤，喝进去的都是脂肪。

**油炸食物** 对于消化功能减弱的老人，特别是心脏病患者。如果长期摄入含油量非常多的食物，会导致肠胃吸收大量的油腻物质，这些物质容易造成血管堵塞，出现血栓。除了油炸食物，还有一些需要先过油的菜，如：糖醋排骨、糖醋里脊、干煸豆角等，这些食物老年人都应少吃。

**甜食** 现在很多人患有糖尿病，尤其以老年人居多，因此糖类食物老年人应少吃。并且由于老年人身体的各项机能都不太好，糖吃多了会转化为脂肪，引起血脂增高。甜食大多富含脂肪和黄油，即使是所谓高纤维饼干、非油炸的薯片，也不能改变其高热量高脂肪的真相。

老年人对饮食要求较高，一定要克制住口腹之欲，饮食宜清淡，也要全面不偏食，多吃粗粮。



## 拒绝烟酒 消除健康隐患

从力举三百、威武雄壮，到步履维艰、彻夜难眠，一年多来，63岁的茶陵人段先生的生活一下跌至谷底。他被诊断为双侧股骨头缺血性坏死。

株洲市中医伤科医院关节科副主任雷桂平称，这与其长期饮酒抽烟有紧密联系。段先生身形高大，强壮矫健，身边的人都夸他身体好。熟悉段先生的人都知道他力能扛鼎，肩扛担挑三百

斤也不怎么费力。但几十年来，爱烟嗜酒的坏习惯，也给他的健康埋下了隐患。

段先生称自己一天2包烟，一日三餐，顿顿有酒，每天饮白酒量至少在半斤以上。日复一日，现在年纪大了，他在劳作时发生轻微扭伤，致使左髋部疼痛，感觉活动有所受限。几个月后，出现无明显诱因的双侧髋部疼痛，活动受限愈加明显，症状有逐渐加重

的趋势。因为疼痛，他彻夜难眠，苦不堪言。为此，段先生来到株洲市中医伤科医院就医，被确诊为双侧股骨头缺血性坏死，并入院治疗。

“从患者的生活习惯，以及临床的症状看，长期抽烟饮酒很有可能为股骨头坏死的主要原因。”雷桂平表示，长期的烟酒熏染，可导致股骨头部位的血管挛缩，血供不足，营养难以维持，进而出现坏死，

其晚期致残率较高。饮酒越多，酒精性股骨头坏死的患病风险也越大。有研究称，引发疾病的饮酒时间最长的为20年以上，最短的为5年左右，且酒精量越大，股骨头坏死率越高，酒精浓度越高，坏死率也越高。

烟酒都是一级致癌物，而且中风、三高、心脏病都与它们有关系，想要健康，还是趁早戒了吧。

## 坚持运动 年轻态身体棒

面色红润、目光炯炯，身着印有英文字母和大树图案的藏蓝色套头衫……77岁的新疆大学退休教师贾继友比同龄人都显得年轻，而这这份年轻态，与他喜爱并多年坚持运动分不开。

“我的有些衣服是儿子、孙子的运动衫，孩子们嫌衣服过时了，我看衣服还好看呢，就拿来穿。大家也没觉得哪里不合适，挺好！”贾继友乐呵呵地说。

贾继友说：“退休后，为了给自己找点事情做，经常带着老伴儿到附近公园走一走，后来就越走越远，慢慢走到红光山等地。”2007年，贾继友加入了新疆大学老年登山队，2013年开始担任队长。“新疆大学老年登山队的队员们都是退休教职工及家属，平均年龄大概62岁。大家一般在雅玛里克山登山，除此之外，平常的徒步活动也很多，夏天基本每周都有活动。周边的南山、水磨沟、达坂城，以及天池、江布拉克等地，我们已经走遍了。我们老年登山队还去过两次库木塔格沙漠，背着帐篷去赛里木湖参加国际露营大赛。”

毕竟是70多岁的年纪了，贾继友的身体也不是一点毛病都没有，“我有高血压、心脏病，但是因为我坚持锻炼身体，平时注意饮食，所以这些病也没有对我的生活造成大的影响。”贾继友说。他现在每天早上都要走上7公里左右，平时去几公里之外的

超市，抬腿就走，一般不坐车。长期运动，能给人带来很多好处，体质增强了，不容易感冒，也因此远离了感冒引发的一些并发症。最关键的是，长期坚持运动，给人的心态带来很大的变化，“活动活动，人要活，就得动。不动，活啥咧？”贾继友说。

老年人经常进行体育锻炼不仅有益健康，还可以降低死亡风险。通常来说，想要保持身体健康，老年人每周至少需要花2.5小时进行一些中强度运动（如步行），或花1.25小时做一些高强度运动（慢跑或快走）。然而，大多数老年人都无法做到如此强度的运动。因此，一些研究人员曾通过实验来统计老年人可承受的运动量及调查对其健康有益的运动方式。

该研究涉及平均年龄为78.6岁的6489位女性，其中大部分人接近80岁且超重，30%患有肥胖症。这些参与者同意在家进行测试，她们需要填写有关健康的调查问卷并携带记录身体状态的加速计。同时，她们还需要记睡眠日记。实验结果显示，1%的参与者适合中低强度运动，29%适合中等强度运动，15%可进行较大强度运动。研究者们还研究了女性运动强度和死亡概率的关系：与运动少的人相比，进行高强度运动的老年人死亡风险更低。



## 补充能量 适当吃零食



很多人都有吃零食的习惯，特别是一些年轻人，没事的时候都喜欢吃一些零食。其实，不只是年轻人可以吃零食，中老年人也可以适当吃一些零食，那你知道中老年人适合吃什么零食吗？

零食，并不是年轻人的专利，老年人也有享用的权利，只是伴随着高血压、糖尿病等老年群体的高发疾病，老年人通常都对零食望而却步。但是其实还是一些适合老年人吃的。

营养专家指出，65岁以上的老人适时、适宜吃些健康零食，有助于老年人身体健康。适合的时间是上午九、十点钟，下午三、四点钟，晚上八、九点钟。选择的食物必须要有营养，但热量不要太高，以水果、牛奶、豆浆及少量的干点面食为主。偶尔也可适量选择坚果类，如花生、瓜子、开心果、榛子、核桃等。

睡眠不好的老人，可在睡前喝一杯温牛奶，或吃两颗核桃，其中的钙、镁元素有助于睡眠。

对记忆力减退的老人，可吃坚果比如核桃、榛子、杏仁、瓜子、花生等，有助于健脑和增加记忆力。

患糖尿病的老年人，应选低糖食物，如低脂牛奶、全麦面包、荞麦面、黑米粥、黄瓜、西红柿等。

高血压患者则可以在两餐之间吃一些含钾高的水果，如橙子、苹果、香蕉、哈密瓜，或豆浆、红薯、煮土豆等零食，既可以补充热量又可以调节血压。

患有动脉硬化的老人，可常吃一些富含维生素C和抗氧化剂的食物，如大枣、猕猴桃、柚子、葡萄干等，以增加血管弹性。

要想拥有健康的生活和健康的身体，会受到很多方面的影响，老年人在日常生活中只有科学健康的饮食，才最有利于老年人养生保健。除每天坚持三顿正餐，适当吃些健康零食有助于补充能量和营养。