

老年篇

护牙易有误区

随着年龄的逐渐老龄化，老年人的牙齿则显得更加重要。然而在牙齿护理方面有几方面的认识误区需要纠正，到底是哪些误区呢？一起来了解下吧。

误区之一：只要坚持刷牙，就没必要洗牙了

刷牙并不能完全代替洗牙，饮食可在牙面上留下痕迹，经细菌作用形成牙斑，单靠每天早晚刷牙是难以清除干净的。

误区之二：掉一两颗牙，不必急着补，等掉净了换全口假牙

有些人认为，年纪大了，缺几颗牙是正常的事。缺了牙又不想镶假牙，怕麻烦花钱多，缺就让它空缺吧。这样下去害处很多，它会明显降低咀嚼能力，影响消化和营养吸收，加快邻牙松动脱落。镶上假牙可助你消除缺陷、恢复牙齿功能，并稳定邻近的牙齿。

误区之三：老人抽烟、喝茶沉积的黄牙黑牙无法变白

目前的牙齿美容已经达到相当的水平，吸烟、喝茶、喝咖啡等形成着色性污垢是牙表面变色，容易除掉，即使四环素牙等牙体变色也有办法将其改变。同时，牙齿美白不仅仅是为了美容，也是牙齿保健和牙病防治的重要措施。

误区之四：老人牙齿松动脱落是自然现象，防也无用，治也无效

大多数老年人的牙齿松动脱落是因牙周病、根面龋、骨质疏松等疾病引起的，只要这些病得到预防和治疗，就会延后脱落的年限。

误区之五：人牙越磨越结实，啃点硬东西没关系

过度磨损就会被破坏掉牙外层包的珐琅质。牙齿磨损严重，会造成牙齿向前移位或脸型改变，并引起耳旁的颞颥关节因长期不当咬合而引发疼痛。所以老人的牙齿应特别避免磨损。

误区之六：只漱口不刷牙，这是祖宗传下来的

不少高龄老人至今没有刷牙习惯，尤其农村的老人更多见。其实正确的刷牙既有牙刷的机械刷洗作用，又有牙膏的化学去污和消毒杀菌作用。可有效地防止菌斑和牙石的形成。

老人平时要积极做好牙齿护理工作，争取让自己的牙齿更健康，吃嘛嘛香。

这些食物保护听力

补肾的食物

中医认为，肾开窍于耳，听力的衰退与肾虚有着密切的关系。故老年人可在医生指导下服用一些补肾的药物，也可常喝核桃粥、芝麻粥、花生粥、猪肾粥等，对于保护听力颇有裨益。

锌元素食物

锌虽然在体内含量很小，但其作用很大。研究表明，患有耳鸣耳聋的老年人有近1/3的人体内缺锌，45岁以上的人群每天要保证摄入15毫克锌，这样才能维持体内锌元素的平衡。含锌丰富的食物有动物肝脏、粗粮、坚果、蛋类、海参、牡蛎等。

铁元素食物

注意铁元素的补充，能有效地预防和延缓老年人耳鸣、耳聋的发生。45岁以上的人群，就要注重铁的补充。含铁丰富的食品主要有紫菜、虾皮、海蜇皮、黑木耳、黑豆、黑芝麻、香菜、黄花菜等。

从现在开始，老年朋友们就适量食用一些上述食物吧，相信它们会对大家的听力起到保护作用的。

老人饮食有讲究
掌握原则身体更健康

老年人想要身体健康，光是锻炼还不够，还得从饮食方面抓起。而老年人的饮食跟年轻人不一样，老人吃饭得有讲究，不仅仅是吃清淡、易消化的食物。掌握以下原则，老年人身体会更健康哦！

蔬果宜鲜

新鲜、有色的蔬果类，富含维生素、矿物质、膳食纤维，水果中还含有丰富的有机酸，有刺激食欲增加和维持体液酸碱平衡的作用。

数量宜少

若要身体安，三分饥和寒。老人要吃多种食物，但每种食物数量不宜过多，每餐七八分饱。

质量宜高

质量高不意味着价格高，如豆制品、蛋、奶等都是质量高的食品，老人应当经常食用。还要注意多吃鱼，少吃肉。糖的主要来源是主食和蔬果，尽量减少白糖、红糖、砂糖等精制糖的食用。

食物宜杂

没有一种食物能包含人体所需要的各种营养素，因此，每天都要吃谷类、蔬果、菌藻等多种食物，还要注意荤素搭配，粗细搭配，色泽搭配，口味搭配，干稀搭配。

质地宜软

老人对食物的消化吸收不好，所以，饭菜质地以软烂为好，可采用蒸、煮、炖、烩等的烹调方法。选择的食物尽量避免纤维较粗、不宜咀嚼的食品，如肉类可多选择纤维短，肉质细嫩的鱼肉；牛奶、鸡蛋、豆制品都是最佳选择食物。

饮食宜淡

菜品要清淡，口味忌重。建议每日食盐量不超过6克。建议老人一日的食物组成：谷类150-250克，鱼虾类及瘦肉100克，豆类及其制品50克，新鲜蔬菜300克左右，新鲜水果250克左右，牛奶250克，烹调用油30克，食盐6克，食糖25克，少饮酒，喝足够的水分。

速度宜缓

细嚼慢咽有利于消化、吸收。尤其在吃鱼时更要注意。鱼肉由于肉质松软、细嫩，容易咀嚼、消化和吸收；蛋白质含量高；脂肪含量低等优点，是老人的首选食品。但由于鱼刺的问题，限制了许多老人的食用。解决好这一问题，首先要选鱼刺较少的鱼类，吃鱼时，最好不要与米饭、馒头同时吃。

饭菜宜香

老人食欲降低，在食品的制作方面要更加精心，注意色、香、味、形的调配。此外，优雅、安静、整洁的就餐环境；集体或结伴就餐的形式，都可提高老人的就餐兴趣。

饮水宜多

老人对口渴的感觉不像年轻人那么敏感，因此，要自觉多喝水，可选择淡茶或白开水。千万不要等到口渴再喝，以免缺水。缺水会引起老人便秘和体内代谢失调。

温度宜热

食物的最佳消化吸收过程是在接近体温的温度下进行的。老人对寒冷抵抗能力较差，一旦食用生、冷、硬的食物，就会影响到消化、吸收，甚至引起肠道疾病。因此，老人的食物以温热为主。

社交比体育运动
更有益健康

科学家称，对老年人而言，参加社交活动比定期进行体育锻炼更重要。

英国科学家不久前的研究证实，与人交往可延长生命。科学家对424名退休老人的身体状况进行了长达6年的跟踪调查。调查结果显示，若退休老人的社交活动越积极，其早亡的风险就越小。科学家总结说道，对于退休老人而言，社交活动比体育运动更有益于健康，虽然体育运动也对人的寿命产生影响，但是相对不明显。

此外，科学家还说道，与人交往可增强老年人的免疫力，防止老年痴呆症和抑郁症的发展。

老人每天走20分钟有助保持活动能力

美国国家卫生研究院资助的一项大型研究显示，七八十岁的老人每天走路20分钟，有助保持活动能力、降低残疾风险。

新研究把有活动能力定义为至少行走400米。研究人员招募了1635名70岁至89岁的老年人，这些老人习惯久坐不动，但实验开始时依然能行走400米。研究人员把参与者随机分成体力活动和健康教育两个小组，体力活动组每周走路共计150分钟，还要进行少量力量、灵活性与平衡能力方面的训练；健康教育组参加营养、卫生保健等健康方面的课程，此外他们每个月还要完成5-10分钟的上身伸展与灵活性运动。

在平均两年半的跟踪研究中，研究人员发现，体力活动组失去活动能力的风险比健康教育组低18%。研究表明，适度的有氧、抗阻及灵活性运动可减少老年人失去活动能力的风险。

预防老年痴呆平日做好六招

英国威尔士健康部门近日发布预防老年痴呆指南，建议居民从六方面预防这种疾病：

保持身体和社交活跃、定期接受体检、尝试新事物、不吸烟、偶尔饮酒并适量、注意体重。

这六个注意事项的英文关键词首字母分别为A、C、T、N、O、W，连在一起的意思是“现在行动”。

威尔士卫生和社会服务部长马克·德雷克福德建议：“尽早采取一些简单步骤改善身体和精神健康，降低老年痴呆症和其他疾病风险。”富含花青素的水果包括葡萄、蓝莓、草莓、樱桃、黑莓、小红莓以及黑醋栗。最好要吃够新鲜的水果，能整个吃就不要切片削皮，随着储存时间变长，黄酮类化合物会不断流失。与吃新鲜的相比，吃冻蓝莓、红莓什么的效果一样好。如果不喜欢水果，也可以多喝点茶或者吃洋葱。

消极心理因素
会增加过早死亡的风险

据俄罗斯“Meddaily”新闻网3月5日消息，科学家称，一些心理因素对人的寿命产生极大的影响，尤其会增加中老年人过早死亡的风险。

科学家称，人们已经知道，慢性疾病和不正确的生活方式会增加早死的风险，而最新一项研究表明，某些心理因素也会对人的寿命产生极大

的影响。专家们对6203名年龄在41岁至96岁不等的人的健康数据进行了分析研究。研究结果表明，消极地评价自己的健康状况和处理信息的速度会增加中老年人过早死亡的风险。

此外，科学家还说道，耐心能够延长女性的寿命，缺乏耐心的人更容易变老。