

九九重阳到！这份专属老年人的养生指南请收好



家庭医生

“九九重阳，久久安康”。重阳节不仅是登高赏秋敬老思亲的日子，更因“九”为阳数、与“久”同音，被赋予长寿寓意，因此也称作“老人节”。眼下气温转凉、昼夜温差变大，长辈身体易受季节影响，小编整理了饮食、运动、防护相关的健康建议，愿能帮长辈平安舒适度过这个金秋。

饮食

“补秋”有讲究，忌“燥”宜“润”

重阳节正值深秋，气候干燥，老年人易出现口干、皮肤燥、便秘等“秋燥”症状，饮食调理需遵循“滋阴润肺、温补不燥”原则：

多吃“润秋”食材

像银耳、百合、梨、蜂蜜等润肺润燥食物，可做成银耳百合羹、冰糖炖梨，既能补充水分，又能缓解呼吸道干燥；老年人还可适当食用芝麻、核桃等坚果，能滋养肝肾、润肠通便，但需控制量：每天10～15克为宜，避免油脂摄入过多。

温补不贪“热”

深秋可适当进补，但忌过量食用羊肉、狗肉等热性食物，以免加重“秋燥”；建议选择山药、莲子、南瓜等温和食材，搭配瘦肉、鱼肉补充优质蛋白，增强免疫力。

控盐控糖护血管

老年人多有高血压、糖尿病等基础病，节日聚餐时需注意控制盐和糖的摄入，少吃腌制食品、甜腻点心，避免血压、血糖波动。

运动

登高需量力，安全是第一

“重阳登高”是传统习俗，但老年人运动需结合自身健康状况，避免盲目跟风：

登高前做好评估

有高血压、心脏病、关节疾病的长辈，不建议攀爬陡峭山峰；若选择登高，优先选坡度平缓、有扶手的路线，且需有人陪同，携带急救药品（如降压药、硝酸甘油）。

温和运动更安全

若不适合登高，可选择散步、太极拳、八段锦等温和运动，每天30分钟左右，既能活动筋骨，又能避免关节损伤；运动后及时添衣，避免出汗后受凉。

防护

警惕“秋病”，做好3件事

深秋是呼吸道疾病、心血管疾病的高发期，老年人需做好以下防护：

及时添衣，防温差

遵循“春捂秋冻”，但不盲目冻，早晚温差大时及时添加薄外套，避免因受凉诱发感冒、支气管炎；尤其注意颈部、腹部保暖，减少肠胃不适。

补水润燥，别忽视

秋燥易导致身体缺水，建议老年人每天喝1500～2000毫升温水，少量多次饮用，避免一次性大量饮水增加心脏负担；也可喝菊花茶、麦冬茶等淡茶水，但睡前1小时少喝水，防起夜影响睡眠。

情绪调节，防“悲秋”

深秋草木凋零，易让人产生低落情绪。老年人可多参与社交活动，比如跟老友下棋、跳广场舞之类的；又或在家养花草、听戏曲，保持心情舒畅；家人也需多陪伴，关注长辈心理状态。 据《中国中医杂志》



动态快讯

多吃水果能减轻空气污染对肺的伤害

近日，在荷兰举办的欧洲呼吸学会年会发表的研究表明，吃水果可能会减轻空气污染对肺功能的影响。

研究团队基于英国生物银行约20万参与者的数据，将饮食模式，包括水果、蔬菜和全谷物摄入量，与肺功能指标及其暴露于细颗粒物（PM2.5）空气污染的情况进行比较。

该研究证实了“无论空气污染程度如何，健康饮食都与人们良好的肺功能相关。与水果摄入量较少的女性相比，每日食用4份或更多水果的女性，与空气污染相关的肺功能下降幅度似乎更小”。男性报告的水果摄入量通常低于女性。 据《中国科学报》

饮食结构变化带来疾病负担新挑战

近日，哈尔滨医科大学公共卫生学院副院长田懋一教授团队的一项最新研究在国际期刊《JMIR 公共卫生与监测》在线发表。

研究结果证实，在不同饮食成分带来的疾病负担中，高盐危害首当其冲。水果摄入不足在所有饮食风险中长期排名第二。作为第三大饮食风险，全谷物摄入不足的现状同样突出。

研究人员分析，我国饮食风险正从“营养不足”转向“营养失衡”。随着经济水平提高和饮食多样化，过量盐、红肉摄入和含糖饮料的消费正上升为新的健康威胁。 据《健康报》

海鱼比河鱼更有营养更安全吗

鱼肉中蛋白质含量丰富，所含必需氨基酸的量和比值适合人体需要。河鱼和海鱼虽然在营养成分上相差不大，但并不等于营养价值完全一样，一些深海鱼类脂肪含长链多不饱和脂肪酸，对调节血脂、防治动脉粥样硬化具有一定作用。从安全性角度上看，河鱼和海鱼都面临寄生虫、重金属污染等问题。

所以，不论是从营养角度还是从安全角度，海鱼并不一定比河鱼好，海鱼、河鱼的营养价值和适合人群各有优势，为了全面补充营养，生活中要尽量吃不同种类的鱼，海鱼、河鱼要轮换吃。 据人卫健康

脸上长黄褐斑有什么办法调理

黄褐斑的形成跟内分泌有关，是气血运行不通畅淤积导致的，所以从内调理非常重要。

推荐桃红四物汤：桃仁10克、红花6克、当归12克、熟地15克、川芎9克、白芍10克、郁金9克，浸泡30分钟后，加水高出药面2厘米（约800毫升），大火煮沸转小火煎30分钟，滤出药液，药渣加600毫升水，煎15分钟，合并两次药液。早晚餐后1小时温服（减少胃肠刺激）。注意，此为基础方的剂量，不同体质剂量可能会不同，建议请中医指导，调整剂量。当然，平时出门还要做好防晒，要少生气、少熬夜。 据 CCTV 生活圈

这些健康认知误区赶紧给爷爷奶奶们看看

重阳节是老年人的传统节日，老年人身体健康最重要，但仍有许多健康“伪科学”在误导他们。今天，我们带大家了解老年健康认知误区，一起来看一看吧。

千金难买老来瘦？ 错！

俗语称“千金难买老来瘦”，有些老年人为了控制“三高”（高血压、糖尿病、高血脂）从而严格控制饮食，弄得人精瘦，精神也没了。

科学研究显示，非但不能“老来瘦”，“微胖”的老年人才是最长寿的。

老年人过度消瘦后，导致肌少症、营养不良的比例大大增高，不仅易于跌倒骨折，更导致抵抗力下降，认知能力也随之减退。

骨头汤可以补钙？ 错！

人老腿先老，补钙补什么好？有些老人秉承“以形补形”的想法，以为“骨头汤”里都是钙。

实际上，就算用压力锅长时间炖煮，每100毫升骨头汤里大概只有4～6毫升钙，而我们看到的白色浓汤，实际上是骨髓里大量的脂肪，还有嘌呤溶解形成的。

因此，对于老年人，骨头汤不仅不是补钙佳品，长期食用更有增加高血脂、高尿酸的风险。

多吃补药能长寿？ 错！

又到秋冬季，不少老年人有冬令进补的习惯，高价购买人参、阿胶等补品，还有的老年人喜欢买各种保健品，如维生素、鱼油等。

首先，补品要看体质，很多老年人本身痰湿重、脾胃虚，过于滋补的食材和药材，不能消化吸收，反而增加脾胃的负担，对体质改善无益。

其次，即使是维生素、鱼油等保健品，无法代替药物达到治疗疾病的效果，过度服用保健品会增加肝脏和肾脏的负担，甚至导致肝肾损伤等。

所以，一定要在专业医生指导下，根据自身体质，合理进补。

定期输液通血管？ 错！

每逢秋冬季，有些老年人就热衷去医院输液，“疏通保养”血管，预防心脑血管疾病。

然而目前没有科学研究证据显示，定期输入活血的药可以达到疏通血管、预防疾病的作用。

盲目输液会增加心脏负担，导致心衰，还有严重过敏反应，甚至过敏性休克的风险。养成良好生活习惯，低盐低脂饮食，每天保持水分摄入，多吃新鲜蔬菜水果，戒烟限酒，坚持运动，做好血压、血脂、血糖管理，才是保养血管的最佳方法。

据澎湃新闻