



本报报道了潍坊近百位老人的故事后,不少市民对老人们的养生保健的知识表现出极大的兴趣,对此,潍坊市第二人民医院保健科魏艳霓主任作客本报,对市民比较关心的职场人士保健和中老年人士保健知识进行了讲解。

保健专家作客本报谈养生

# 早饭不吃 晚饭太盛均是大忌

本报记者 马媛媛



潍坊市第二人民医院保健科魏艳霓主任作客本报

## 不吃早餐 危害职场人健康

很多上班族在工作两三年后精神状态每况愈下,有不少人甚至需要饮用一些刺激性的饮料才能提起精神。魏艳霓主任认为,影响职场人健康的几个主要因素包括,不吃早餐、晚餐过于丰盛、酒精过量摄入等。

不吃早餐严重伤胃,使职场人无法精力充沛地工作,而且还容易“显老”。德国埃朗根大学研究人员在对7000个男女的长期跟踪后发现,习惯不吃早餐的人占到了40%,而他们的寿命比其余60%的人平均缩短了2.5岁。而另一所大学在一次对80-90岁老年人的研究中发现,他们长寿的共同点之一是每天吃一顿丰盛的早餐。

魏艳霓主任同样指出,晚餐太丰盛也是职场人饮食健康中的一大禁忌。傍晚时血液中胰岛素的含量为一天中的高峰,胰岛素可使血糖转化成脂肪凝结在血管壁上和腹壁上,晚餐吃得太丰盛,久而久之,人便肥胖起来。同时,持续时间通常较长的丰盛晚餐,还会破坏人体正常的生物钟,容易使人患上失眠。

在潍坊市第二人民医院保健科就诊的部分患者就是因为过量饮酒造成的,魏艳霓主任称,大量或经常饮酒,会使肝脏发生酒精中毒而致发炎、肿大,从而影响生殖、泌尿系统。

## 适当运动 对老人身体有益

本报报道了潍坊百岁老人的消息后,不少市民打来热线探寻长寿秘诀。魏艳霓主任指出,近年来世界卫生组织总结全球健康老人的经验,提倡所谓“健康四大基石”,即合理膳食、适当运动、戒烟限酒和心理平衡。

魏艳霓主任指出,中老年人合理饮食,保证营养均衡摄入,可预防或减轻老年人某些易患疾病,如动脉硬化、高血压、冠心病等。进食时,应选择适合老年人的食品,如低热量、低脂肪、低糖、充足蛋白质和维生素的饮食。且应常吃水果。

不少老年人都喜欢干家务,这从健康角度来说,值得鼓励。只要不是从事过重的体力劳动,老年人适当的活动有助于身体健康。适当的体力劳动和体育运动,如经常参加锻炼(如慢跑、打太极拳、打门球等)及适度的体力劳动能提高抗病的能力,对各系统、器官功能的改善都有益。

从本报报道的老人来看,大多子女孝顺,家庭和睦。魏艳霓主任也指出,和谐的家庭环境,平衡的心理对中老年人的健康非常有益,保持乐观的情绪有利于健康。她介绍说,老年人,特别是离退休的老年人应该做到自得其乐,助人为乐,知足常乐。及时调节好心态,享受离退休后新的生活。情绪紧张、心理不平衡常常引起人体的生理功能失调,

抵抗力低下,易患高血压、冠心病、神经衰弱、消化性溃疡等病。

## 秋季预防 “老毛病”复发

在谈到养生保健方面知识,魏艳霓主任特别强调,秋季应预防多种疾病高发。她介绍说,秋季气温变化较大,空气又干燥,如果机体不能适应这一变化,抵抗力下降,很易患感冒,一些“老毛病”也特别容易复发,尤其是呼吸系统疾病。

魏艳霓主任介绍,秋冬季气温变化莫测,温差大或气温过低,空气干燥,是感冒多发季节。秋冬燥易伤肺,如因着凉,导致免疫力下降,无力抵御,则会出现肺及呼吸道疾病,如口干咽燥、鼻塞、发烧、咳嗽、咳痰及上呼吸道感染、气管炎、支气管炎、哮喘、肺炎等。尤其是老年人、小儿、体弱及患有慢性呼吸系统病史者更易复发。秋天花粉、冬天冷空气过敏则易引起支气管哮喘。

另外,入秋后气候转凉,身体疲劳时,抵抗力下降,消化功能和肠道抗病能力减弱,易发生腹泻,尤其小儿易感染秋季腹泻(病毒所致)。有慢性胃肠炎、胃及十二指肠溃疡病史者,秋冬季节易复发。

魏艳霓主任特别指出,秋季,心、脑血管疾病患者应提高警惕。寒冷刺激致血管收缩,血流缓慢,易诱发心肌梗塞、脑梗塞等心脑血管疾病,高血压患者在此季节血压升高,症状加剧。

## 用心酿真情

## 景芝酒业

## 积极投身社会公益

本报10月30日讯 俗话说,“百善孝为先”。尊老爱老是中华民族的传统美德。9月22日以来,景芝酒业携手齐鲁晚报推出了“一品景芝·探访潍坊老寿星”活动,共探访百位耄耋老人,得到了社会各界的广泛赞誉,活动非常有意义。

景芝酒业作为潍坊市重点工业企业,在60多年的发展历程中,始终坚持“为职工、为股东、为社会”的核心价值观和“用心酿真情”的经营理念,企业在社会各界的关心支持下得到了快速健康发展。

景芝酒业在积极倡导“喝纯粮酿造酒,健康又长寿”的理念,大力兴盛酒事,发展经济的同时,也不忘以实际行动回报社会,积极参与社会公益事业,每年节假日和重阳节来临之际,都会给为企业发展奉献一生的退休老职工送去慰问,为退休老职工办实事、做好事,特别是重点解决好困难、失能、残疾、“空巢”和高龄老职工的生活难题,让他们老有所依,感受到企业的温暖。

同时,每年公司还开展一次“百名贫困学生救助计划”活动,形成参与公益事业、救助贫困学生的长效机制,对新考入大学的品学兼优的贫困生开展一次性帮扶,帮助其顺利进入大学,对中、小学生实行阶段性帮扶,帮助其完成阶段性学业;赞助了“劲松杯”一品景芝·全国老年同志围棋赛,活跃了老年人文化生活,增加了生活情趣;多次向遭受地震、洪水或雪灾的地区伸出援助之手,捐款捐物为灾区人民重建家园作出努力;捐资10万元,与全运新星携手未来,共同命名全运新星希望小学等等活动,这些不仅是景芝酒业自身实力与战略发展眼光的体现,同时也是公司履行社会责任,真情回报社会的体现,树立了企业的良好社会形象,提高了品牌的美誉度。

相关链接 >>

# 老人健身多做器官保健操

提到健身,人们首先会想到跑步、爬山、游泳等常规健身项目,其实,步入老年阶段,人体器官功能退化,免疫力降低,通过做各种器官健身操,也可以达到保健的目的。

**舌头操**,可预防老年痴呆,舌头是大脑的先行器官,为了防止大脑萎缩,应该经常活动舌头,形成对大脑的刺激。早上起床后,将舌头伸出,缩进10次,然后在嘴外面左右摆动5次。每天坚持做1-2次,可以预防痴呆。

**喉操**,可以促进咽喉部位

的甲状腺分泌,喉操的方法是颈部向前探,双手置于头后部向下按压,然后颈部向后弯曲,把下颌往后推。

**胃肠操**,类似于仰卧起坐,可以改善消化功能,平躺后,打开双手和双脚,呈“大”字,再缓缓抬起上半身,共做10次。

**健肺法**,能提高免疫力,立正姿势,双手掌心向后,尽量弯腰俯身触脚3次,再双手掌心向前,尽量弯腰俯身触脚3次,反复做10次。

**健心法**,能改善心功能,站立,左手轻握右手背部,置于胸

前,然后两臂贴胸左右移动,来回10次。

**健肾法**,能减轻腰酸、尿频等症,站立,双手握拳紧抵左右后腰部,身体向两侧摇摆30次。

**梳头法**,可以刺激头皮神经末梢和分布在头部的经穴,通过神经和经络传导,作用于大脑皮层,调节神经和神经系统,松弛头部神经,促进局部血液循环,先直向梳刷,木梳(勿用塑料、金属制梳,最好是黄杨木梳。若无木梳,也可用手指代替,但指甲要修剪得光滑)从前

额经头顶部向枕部梳刷,每分钟约20~30次,每天1次,每次3~5分钟,以后逐渐加快。梳时用力要均匀、适当,不要用力过猛,以防划破皮肤。接着斜向梳刷,手握梳柄,手腕回转,使梳子端碰着头皮,斜向梳刷。先顺着头形梳,将头发梳顺。接着逆向梳,再顺着头形梳。

这些器官健身操均需老人量力而行,如果身体受限,如不能弯腰等,切不可勉强锻炼,否则不仅不能达到健身目的,反而引发更多疾病。