

老人腿抽筋當心冠心病

老年人腿抽筋，往往被認為是與骨質疏鬆、缺鈣有關，其實，老年人反復腿抽筋很可能是患上冠心病的一種表現。

專家介紹說，腿抽筋與冠心病雖然是兩種不同的病癥表現，但有一個共同點，那就是與動脈硬化有一定的關係。冠狀動脈硬化是引起冠心病的重要原因，而下肢動脈硬化可引起小腿疼痛、抽筋。若是下肢有動脈硬化現象，則人體其他血管的“質量”可能也出了問題。一般人發生腿抽筋，往往是在休息甚至睡眠的時候出現，比如受涼、缺鈣、骨質疏鬆都可能引起。但要是總在活動後出現腿麻、抽筋癥狀，則要警惕是否有動脈硬化。因為，如果下肢血管狹窄或硬化，活動後往往會出現肢體供血不足。

建議最好先到醫院通過超聲波等一系列檢查，為冠狀動脈等心臟主要的血管進行一下“體檢”，排查是否有血管狹窄、堵塞、硬化的情況。

老人預防冠心病的方法

提供可觀的維他命 維他命C可增進膽固醇生成膽酸，有降低血膽固醇作用；還可以改善冠狀循環，保護血管壁。尼克酸可以擴張末梢血管，防止血栓形成；還能夠降低血中甘油三酯的水平。維他命E具有抗氧化作用，可以阻止不飽和脂肪酸過氧化，保護心肌並且改善心肌缺氧，預防血栓發生。

控制脂肪攝入的質和量 很多研究表明，長時間食用大量脂肪是導致動物動脈硬化的主要因素。並且還證明脂肪的質對血脂的影響更大，飽和脂肪酸可以升高血膽固醇，多不飽和脂肪酸則可以降低血膽固醇，通常認為飲食裏多不飽和脂肪酸、飽和脂肪酸、單不飽和脂肪酸之比(P:S:M)以1:1:1為好。飲食膽固醇含量對身體內脂質代謝會造成一定影響，要適當加以控制。

適當增加膳食纖維攝入 膳食纖維可以吸附膽固醇，阻止膽固醇被人體吸收，並且能夠增進膽酸從糞便裏排出，減少膽固醇的身體內生成，所以可以降低血膽固醇。所以防治冠心病，應有充足的膳食纖維。

控制食糖攝入 碳水化合物是機體熱能的主要來源，碳水化合物攝入太多，可引起熱量入超，在身體內同樣可以轉化生成脂肪，導致肥胖，並且使血脂升高。經研究表明，在碳水化合物裏升高血脂的功效，果糖高於蔗糖，蔗糖高於澱粉。要嚴格控制碳水化合物攝入總量，特別是控制食糖攝入量，通常以不超過總熱量的10%為好。

保證必須的無機鹽和微量元素供給 碘可以抑制膽固醇被腸道吸收，降低膽固醇在血管壁上的沉着，所以可以減緩或者阻止動脈粥樣硬化的發展，經常食海帶、紫菜等含碘可觀的海產品，能夠降低冠心病發病率。飲食裏鈣、鉀、鈉、鎂、銅、鎘等也同冠心病發病有關。

少量多餐，切忌暴飲暴食 晚飯不宜吃得過飽，要不然易引發急性心肌梗塞。

老人吃哪些食物能預防冠心病

洋蔥 具有降低膽固醇的效能，不論是生吃、油煎、炖或者，洋蔥永遠是心臟的“朋友”。

菠菜和胡蘿卜 菠菜中含有葉酸，服用葉酸可以下降25%患心臟病的概率。而胡蘿卜中的胡蘿卜素能使血管暢通，預防中風。菠菜食用時最好用水焯一下，因為菠菜中含有大量的草酸，妨礙鈣的吸收。胡蘿卜最好用油炒一下，這樣才能使胡蘿卜素被人體吸收。

黑芝麻 黑芝麻含有不飽和脂肪酸和卵磷脂，能維持血管彈性，預防動脈硬化。

木耳 食用木耳能刺激腸胃蠕動，加速膽固醇排出體外。此外，黑木耳中含抗血小板凝結物質，對於動脈硬化、冠心病及阻塞性中風有較好的保健效果。

堅果類 堅果的營養價值很高，是預防心臟病的好食物。豐富的單不飽和脂肪酸和植物固醇，有助於降低人體血液中的“壞膽固醇”（低密度膽固醇）。而且有不少堅果，例如胡桃、核桃、杏仁、花生等含



有鞣花酸，能抑制癌細胞生長。堅果還蘊含多種對健康有益的維生素E、B族和礦物質，維生素E是知名的抗氧化劑，能預防細胞老化，減少心臟病、糖尿病、白內障等患病風險。

黃豆 黃豆能增進體內脂肪和膽固醇的代謝，堅持血管通暢。除了可以將黃豆做成豆漿、豆腐之類，還可以和米飯一起煮，做成黃豆飯。煮飯時，要將黃豆用冷水泡4個小時，然後再換水和米一起煮，這樣能避免脹氣。

燕麥 燕麥中含有豐富的亞油酸和維生素B族，經常使用燕麥，可以平衡營養，預防高血壓和心腦血管疾病，燕麥可以用水或者牛奶煮，也可以加在米飯裏，既營養又美味。

海帶 海帶屬於可溶性纖維，比一般蔬菜纖維更容易被大腸分解吸收運用，因此可以加速有害物質如膽固醇排出體外，防止血栓和血液黏性增加，預防動脈硬化。

大蒜 蒜是保健食物，它能帶走有損心臟的膽固醇；蒜能降低引起心臟病的物質低密度脂蛋白；還能夠降低血小板的粘滯性，阻止血液的凝固，預防血栓的形成。每天至少吃1至3瓣大蒜，最好是未經加工或未除蒜味的大蒜，對冠心病有預防作用。

腰腿痛練倒走

腰肌勞損、腰椎間盤突出癥和老年骨關節炎等腰腿痛疾病，被人們俗稱“腰腿痛”，是骨傷科、推拿科等門診十分常見的疾病。一般來說，積極的鍛煉是“腰腿痛”保守治療中的一部分，下面向大家推薦一種倒走的鍛煉方式，對緩解“腰腿痛”很有好處。

向前行時，人體姿勢、骨盆是向前傾的，頸椎、腰椎、腰肌、踝膝關節都處於較緊張狀態，時間久了會產生習慣性慢性勞損。而倒行時，人體姿勢、骨盆傾斜與向前行時恰好相反，倒走過程中可以有效矯正腰部（腰椎前凸）的不合理姿勢，減小骨盆前傾和腰椎前凸，使頸部、腰部緊張狀態得到相應的鬆弛和調適，從而有利於勞損部位的康復。倒行還能加強腰背肌、踝膝關節周圍的肌肉韌帶和股四頭肌以及頸椎關節等部位的血液循環，起到舒筋活絡、強身健骨的作用。

掌握正確的倒走方法 非常重要。倒走前要做好準備活動，比如原地輕輕活動踝關節、膝關節，並做腰部回環、原地踏步等，練習1~2分鐘。

倒走時步子要穩，可以走走、停停，兩臂輕鬆地前後擺動，用以維持身體平衡。後退時，雙腿要用力挺直，膝蓋不能彎曲。

關於鍛煉強度，腰痛、關節炎患者，建議每天可倒走練習2~3次，每次行進1500~2000米，其間可以走走停停。且最好是正向與逆向往行走交替進行，每天以不超過半小時為宜。

健康使用手機



手機在長期的打電話過程中會產生一些熱量，一些熱量為細菌成長提供了一個很好的溫度。另外人體皮膚會產生一些汗，這些汗為細菌成長提供了一個潮濕的環境，所以細菌很容易在手機上滋生。

最好每周都能用沾有醫用酒精的棉簽輕輕擦抹手機的鍵盤、屏幕和手機其他部分進行除菌，也可以去手機客服部通過紫外線或者臭氧等方式進行清潔。

通話期間或收發短信時不要一邊按鍵一邊取用其他物品，特別是不要取用食物，小心病從口入。

很多人習慣把手機與錢包、鑰匙、鈔票等物品放在一個褲袋中，這樣很容易造成交叉污染。

在通話時使用耳機可降低手機輻射的侵害，也可使手機盡量減少與面部和口唇部位的接觸，防止飛沫傳染。

經常洗手，不管你是否相信，我們的手是細菌和病毒最大的寄居地，如果想要讓你的手機盡量少沾細菌，那麼請遵守經常洗手這條規則。

早餐不宜早多硬



早餐是老人一天養生的開始。除了掌握營養均衡、清淡不油膩的基本原則，還要注意以下三點：

不宜太早 “早睡早起身體好”，老人起得早，但用餐不要過早，最佳早餐時間以七八點為宜。人的生物鐘有一定規律，晚上睡覺時，人的消化液分泌、胃腸蠕動都依然在忙碌，消化吸收晚餐攝入的食物，一直要持續到凌晨過後，然後開始休息，逐漸進入“睡眠期”。早晨胃腸至少要休息2~3小時才能恢復正常功能。如果早餐吃得過早，就會幹擾胃腸休息，久而久之容易患上胃腸疾病。建議老人早晨醒後先在床上平躺約15分鐘，再起來喝杯溫水清理腸胃中的垃圾，七八點吃早餐。

不宜太多 老人胃腸功能較弱，早餐吃得過飽會增加胃腸道負擔，導致消化不良。此外，人體胃黏膜上皮細胞壽命較短，每2~3天就

修復一次。如果胃部經常處於飽脹狀態，其黏膜就不易得到修復，消化不良。此外，早餐吃得過飽，會引起大腦反應遲鈍，讓老人長時間處於疲勞狀態，昏昏欲睡。建議早餐以七八分飽為宜，細嚼慢咽，每口飯咀嚼30次以上，一餐至少吃20分鐘。不小心吃多了的老人，飯後就不要坐沙發上不動了，飯後半小時內在屋裏屋外多活動，按摩按摩胃部，促進胃腸蠕動，改善胃部消化。

不宜太硬 這裏的“硬”不單是“咬不動”的那種硬，包括很多食物都不適宜，如燙面的餅、死面的包子、硬皮的餃子、湯圓、年糕、糯米、粽子、過水的面條、拉皮、海帶、魷魚等。老人的早餐最好吃溫、爛、易消化的，如酵母菌或引子發的面食，無碱爛面條，軟皮的餃子、軟米飯或粥等。

冬煉先室內熱身

冬季天寒，喜愛戶外運動的你是否發現，即使做了很久的熱身，却仍感到身體不夠靈活，難以進入運動狀態？有此情況的朋友，不妨嘗試將熱身改在室內進行。

室內環境溫度高，人體肌肉溫度也相對較高，關節的靈活性更好，在室內做熱身，可以讓身體更快地進入運動狀態，降低受傷率，節省體能。一般的準備活動都可以在室內進行，以身體活動得微微發汗，呼氣稍有緊促感，關節和肌肉靈活潤滑，自我感覺動作協調性較好為宜。

室內熱身原則上以原地跑跳等基礎準備活動為主，先把身體活動熱，再活動關

節，以活動肩膀、下壓關節等動態拉伸活動為主。待到戶外後，再結合運動項目的特點，進行有針對性的專項熱身。比如，戶外跑步者，在室內進行基礎的準備活動後，出門可以先慢跑，再逐漸加速。參加球類運動者，腕關節、上下肢及腰部的運動幅度較大，在正式運動前，還應有針對性地將易拉傷部位做好熱身。

此外，還要根據室外溫度的情況和自身狀況，及時增減衣物，保證關節、肌肉靈活。同時，在戶外運動時要盡可能用鼻子呼吸，不要用嘴呼吸，以防呼吸道突然受冷空氣刺激，引起咳嗽、呼吸道痙攣、胸痛、運動型腹痛等問題。

老年痴呆患者宜用鮮艷餐具

美國波士頓大學的一項研究顯示，顏色鮮艷的杯子及盤子似乎有助於增加晚期老年痴呆（阿爾茨海默病）患者的飲食。顏色鮮艷的餐具可以幫助阿爾茨海默病患者提高已經降低了的視覺差異靈敏性，並且還會使他們的飲食數量增加25%或更多。這種方法也許能夠改進晚期阿爾茨海默病患者的營養狀況。大約有40%的老年痴呆患者會出現嚴重健康問題，導致體重降低。當食物種類在一種以上時，他們便不能集中注意力。患者自己無法獨立進食是導致體重下降的原因之一。

研究人員發現，當把白色的餐具換成明快的紅色時，患者的食量增加了24.6%，飲水量增加了83.7%；當把白色的餐具換成藍色時，患者的食量增加了25.1%，飲水量增加了29.8%。

食物含維生素 搭配食用抗寒



維生素A 主要來源於動物肝臟、乳製品、魚類、西紅柿、杏、香瓜等，能夠提高人體的免疫力，增強人體的耐寒力；對血管具有良好的保護作用；對呼吸道黏膜具有保護作用；可明顯減呼吸感染次數、縮短病程、減輕發病癥狀。

專家提醒：維生素A過量可引起急性中毒，出現顱內壓增高、惡心、嘔吐、嗜睡等癥狀；若長期過量攝入，會出現慢性中毒，出現食欲不振、毛髮脫落、體重不增、口角皸裂、肝腫大等。

維生素B 維生素B₁主要來源於酵母、全麥、燕麥、花生、豬肉等。維生素B₂主要來源於發酵的乳製品、動物肝臟與腎臟、奶酪、綠葉蔬菜、魚、蛋類等。維生素B₁、B₂有助人體抵禦寒冷，可以增強人體在寒冷環境中的適應能力；可預防和減少寒冷所誘發的多種疾病，如冠心病、中風、心肌梗死等。一般在零下5~6℃時可能發生凍傷，而補充維生素B₂之後，零下7~9℃時才發生凍傷。

專家建議：可多吃點雞蛋、水果、綠葉蔬菜、豆類、堅果、動物內臟、禽類、全麥麵包和谷類等。必要時，可以適當補充維生素B制劑。

維生素C 主要來源於青菜、韭菜、土豆、菠菜、柿子椒等深色蔬菜和花菜及柑桔、桔子、檸檬、紅果、柚子、獼猴桃、酸棗等水果。維生素C能夠增強機體免疫力和抵抗力；提高人體對寒冷的適應能力；對血管具有良好的保護作用；可避免反復地發生呼吸系統感染。

維生素E 主要來源於花生油、芝麻油、牛奶、雞蛋和肉類等。能增強人體的耐寒能力，降低患感冒的危險；能夠清除體內的氧自由基，具有抗癌、防衰老、增強機體抵抗能力、改善血液循環、預防心血管病等作用。

以上含有抗寒作用的維生素的食物可以搭配食用，效果會更好。最簡單方法就是多樣化飲食，避免飲食的單一。除此之外可以使用復合多元維生素片等，抗寒效果更好。