

跑步能防退化性关节炎

许多人认为,经常跑步易患退化性关节炎。不过,一项新的研究推翻了这样的论点。该研究发现,有规律的跑步不仅不会增加患退化性关节炎的风险,反而还有助于预防退化性关节炎。

美国贝勒医学院的研究人员分析了一项退化性关节炎研究数据,包括 2683 人。在这些人中,女性占 56%,平均年龄为 64.5 岁,身体质量指数平均为 28.6。这些人都曾接受膝关节 X 线检查,以确认是否有退化性关节炎症状,研究追踪了 48 个月。

研究人员在比较这些人的运动习惯后发现,无论年龄大小只要有规律地跑步,出现膝盖疼痛的概率就会明显降低,而且很少发生退化性关节炎。

(曹淑芬)



老人久坐致残风险高

美国“福克斯新闻网”刊登一项研究,对年过花甲的老年人而言,每天多坐 1 个小时,就会增加致残风险。

美国西北大学芬伯格医学院研究人员对 2286 名 60 岁以上的老年参试者进行了研究。研究人员通过一种特殊的加速计测量了参试者每天的身体活动情况。对参试者进行了为期 3 年的跟踪调查后发现,无论老年人运动习惯如何,久坐行为都会增加老年人致残的风险。比如,每天久坐 12 个小时的 65 岁妇女,其致残风险是 6%。而每天坐 13 个小时的 65 岁妇女致残风险为 9%。

研究人员表示,对 60 岁以上老年人而言,无论是喜欢运动,都需要减少每天久坐的时间。生命在于运动,多动少坐是降低致残风险的最好措施。

(徐江)



冬天眼睛有四怕



到了冬天,人们喜欢将自己捂得严严实实,但有一个部位不得不露出来,那就是眼睛。其实,眼睛也害怕过冬,尤其是以下几种眼病极易在冬季高发。

怕光——雪盲症

雪地对日光的反射率可达 95%,强光会刺激视网膜导致视力模糊,即雪盲症。若出现雪盲症,应立即将患者移至黑暗处或用眼罩蒙住双眼,之后用湿毛巾冷敷眼部。出现雪盲症时切忌用手揉眼,以免加重病情。

怕风——风泪眼

冬天对冷空气较敏感的人,眼睛会不由自主地流泪,出现风泪眼。眼睛受到冷风刺激,便会出现“迎风流泪”的现象,老年人由于泪腺和泪道功能退化更易患病。因此,大风天如必须外出应戴上眼镜,避免冷风直吹眼睛。如迎风流泪症状严重,可在医生的指导下使用抗

过敏眼药水。

怕冷——青光眼

寒冷的天气会刺激交感神经兴奋,使眼压在短时间内急剧升高,诱发青光眼。患者会出现头痛、视力下降,同时伴有恶心、呕吐等症状,似感冒并且容易误诊。建议糖尿病、高血压病患者以及 40 岁以上有青光眼家族史者,一旦出现上述症状,首先要考虑可能是青光眼并及时就医。

怕干——干眼症

冬天空气干燥,北方地区又普遍使用暖气,加上天冷人们会经常“宅”在家中看电视、上网等,近距离用眼过度,极易出现眼睛发干、发涩等症状。建议大家,平时减少连续用眼的时间;看书、看电视时保持正确的姿势;一旦出现眼睛酸涩、疲劳等不适,应立即停止用眼,并用热毛巾敷眼或做眼保健操调节。

(立新)

少量饮酒有助改善记忆力

一项新的研究显示,60 岁以上的老年人如果没有老年痴呆症(即阿尔茨海默症)问题,平常适量饮酒可以提高记忆力。发表在最近出版的《美国阿尔茨海默症与其他痴呆症》期刊上的这项研究称,适量喝点儿酒的人大脑海马回的体积会比较大,而大脑海马回主要负责事件情节记忆,如果海马回体积较大,记忆能力就能获得改善。

美国德州大学、肯塔基大学与马里兰大学的研究人员对 660 名患者进行了研究。这些患者都接受了问卷调查,回答平常饮酒量多少,然后接受心理学和阿尔茨海默症风险评估。此外,这些患者也都接受了核磁共振等脑部检查。研究结果显示,老年人适量喝点儿酒,对事件记忆会比较好,且大脑海马回体积也会较大。不过,研究还显示,饮酒量多少并不会影响到执行能力,也不会影响整体的心智能力。

(紫藤)

晨练莫空腹

有些老年人在晨练后会有头晕、心慌的情况发生,有的人还会感到腿软,甚至突然摔倒。原因主要是早晨起床后,由于空腹,血糖相对较低,此时进行运动,身体必需调动储备能量以供人体需要。老年人由于调节功能反应缓慢,机体代谢跟不上需求,就容易引发低血糖,出现不适症状,有时甚至产生晕厥。所以老年人晨练前可适当进食一些松软、温热的食物,如热豆浆、热牛奶、点心、粥、燕麦片等。

(赵雅丽)

幸福感指数超高的王进发

本报记者 索晓灿

幸福感既是对生活的客观条件和所处状态的一种事实判断,又是对生活的主观意义和满足程度的一种价值判断。幸福感指数则是衡量这种感受具体程度的主观指标数值。

退休的王进发拥有超高的幸福指数,他始终坚持“只要拥有快乐,就会拥有幸福”的观点。

重新定位人生 酿造晚年美酒

退休后,王进发便开始了对晚年幸福生活的探索。书画可以养生,他拿起画笔,画出一张张惟妙惟肖的人物画、一幅幅风景秀丽的风景画、散发清香的花卉图;写作可以养性,他执笔写作,记录身边的奇事、巧事、趣事,整理出版了 30 多万字的新故事集《爱情的沼泽地》,创作了小品《四喜临门》;旅游能开阔眼界,他就

和老伴儿一起,投身大自然深山密林、江河湖海、田园花草中……

培养多个兴趣爱好,让王进发感受到了晚年生活的新乐趣,也使他酿造了幸福的美酒。

健康家庭有二宝:交流和牵手

2013 年,王进发的老伴儿检查身体时发现血糖较高,他查阅多种医学书籍,为老伴儿找到最适合她的饮食结构,并每天严格掌握老伴儿进食的热量,还每天给老伴儿按摩。通过王进发的努力,老伴儿的血糖终于降了下来并保持平稳。

良好的沟通和有效的交流,让王进发生活在一个幸福的家庭中。2013 年,他的家庭被评为“全国模范和谐幸福家庭”,还被新郑市评

为“学习型家庭”。儿孙绕膝、晚辈孝顺、家庭和睦,让王进发非常满足。

养生秘诀:天天都做保健操

基于“有健康才能享受幸福”的理念,王进发十分注重养生保健,他还专门用 6 句话 24 个字来概括自己的养生秘诀,即心理平衡、生活规律、坚持锻炼、膳食合理、发挥特长、家庭和谐。他跟老伴每天坚持做 60 节回春医疗保健操。除了“养生 6 句话”,王进发还总结了自己的“六然养心诀”和“三心四乐”的生活状态。时刻发现自己身边的快乐,酿造快乐,享受快乐,“这样,幸福指数就会大大提高”。

最美夕阳红