



常识

## 降压效果,重点看清晨血压

140/90mmHg是血压的安全线,降压效果的理想状态,需要达到全天平静状态下,血压都要在140/90mmHg以下才可以。尤其是每天早晨吃药之前,血压值在140/90mmHg以下,才算将血压控制得理想。 ■ 据《老年日报》

## 菠萝和凤梨有啥区别



凤梨和菠萝是同一种水果的不同品种,主要区别是凤梨无刺无内眼,菠萝有刺有内眼、口感酸、吃前要泡盐水。不过,菠萝也有无刺的、不需要用盐水泡的品种,因此想要区分二者,有时候可以看价钱,因为凤梨价格比菠萝高一些。凤梨和菠萝毕竟是同一种水果,营养价值差别并不大。 ■ 据《北京青年报》

前沿

## 澳研究发现多吃水果或能降低患2型糖尿病风险



澳大利亚伊迪斯考恩大学近日发布的一项观察性研究显示,每天多吃新鲜水果与2型糖尿病患病风险降低存在关联。相关论文已发表在美国《临床内分泌学与新陈代谢》杂志上。

伊迪斯考恩大学近日发表公报说,该观察性研究利用澳大利亚贝克心脏病糖尿病研究所一项研究搜集到的7675名澳大利亚人的数据,对他们摄入水果和果汁的量及在5年后的糖尿病患病率进行了分析。结果显示,每天摄入至少300克新鲜水果的人,5年后2型糖尿病患病风险降低了36%;每天至少摄入300克水果的人比每天摄入不到75克水果的人具有更高的胰岛素敏感性。 ■ 据新华社

释疑

## 痛风发作怎样用药?

在痛风急性发作期,应尽量维持患者尿酸水平的相对稳定,不要急着用降尿酸药。本着急则治其标原则,应尽早缓解关节肿痛等症状,首选非甾体抗炎药,对非甾体抗炎药不耐受或受限者,可单独用秋水仙碱。如果前两类药都治疗无效或使用受限,可短期应用糖皮质激素控制症状。一般要等到关节肿痛等症状完全缓解2周后,再根据患者具体情况考虑是否降尿酸治疗,启用适宜的小剂量服药,并缓慢加至维持量,使尿酸逐渐平稳下降,避免显著波动。 ■ 据《家庭医生报》



# 千金难买老来瘦? 因人而异



有那么一句老话,“千金难买老来瘦”。那么,对于老年人来讲,真是越瘦越好吗?未必!如果老年人过度消瘦,一方面反映机体可能存在某些消耗性疾病,另一方面如果营养素摄入不足,机体营养不良,免疫力下降,也会增加患其他疾病的风险。 ■ 据《北京青年报》

### 老年人的胖瘦 判断另有标准

对于老年人,什么样的体重才算适宜呢?现在,我们通常对于无严重疾病的老年人,用体质指数(BMI)来判断。体质指数(BMI)=体重(kg)/身高(m<sup>2</sup>),成年人的体质指数(BMI)划分是:<18.5为消瘦,18.5至23.9为正常体重,≥24为超重,≥28为肥胖。老年人随着年龄增加,脊柱弯曲变形,身高较年轻时缩短,而体内脂肪组织增加,使得BMI相应升高。

研究发现,如果老年人的BMI>26.9,这类人群很容易患高血压、高血脂、高血糖及心血管疾病等,会缩短寿命。但如果老年人的BMI<21.0,身体消瘦,营养素摄入不足,免疫力降低,当流感、肺炎等疾病发生时,死亡率要高于正常老年人。因此,老年人的体质指数(BMI)在21.0至26.9最为适宜。

### 超重老人 步行健身减重最佳

超重和肥胖的老年人如何科学管理体重?可以从以下七个方面着手:

- 1.少量多餐,每餐吃七八成饱,若主食摄入较多,最好在原有饮食基础上每天减主食1至2两。
- 2.每天膳食总能量的摄入在1000至2000Kcal之间,高能量食物应少吃或限制进食,如奶油糕点、糖果、含糖饮料等。
- 3.增加膳食中膳食纤维的摄入量,可多选择各种杂粮粥、杂粮主食、嫩玉米等食物,不仅可减少能量的摄入,且粗细粮搭配还有利于老年人血糖的平稳。
- 4.减少膳食中脂肪的摄入,烹调油在原有饮食基础上每天减少10至20克,尽量少吃或不吃油炸、油煎、肥肉、奶油等食物。
- 5.少喝含酒精饮料,尤其是白酒,其能量高且营养素少,不利于体重下降。
- 6.每天坚持运动,步行、慢跑、打太极等。每天走1至2小时,可分次完成,每次不少于15至20分钟,以每分钟80至90步的速度行走为宜。
- 7.定期监测体重,每周称重1~2次。减重不能急于求成,不能求快,只要体重较前一周下降,就说明控制有效。

### 消瘦老人 每日可加两三餐

消瘦的老年人如何合理增加体重?别急,以下方法可以试试:

- 1.增加餐次,每日除三餐主餐外,要有2~3次的加餐。
- 2.食物种类多样,制作精细软烂,易消化吸收。
- 3.每天可适当吃点零食,可选择老人爱吃、健康、含能量高的食物,如牛奶、酸奶、坚果、面包、蛋糕、饼干、纯果汁等。
- 4.对于无运动限制的老年人,每天可适当运动,运动可以增加食欲,有助于食物的消化吸收。
- 5.每天要心情愉悦,开开心心,保证充足的睡眠。
- 6.定期监测体重变化,随时调整增重计划。

养生

## 哪些中药可以治失眠?

很多中老年人都受失眠的困扰,往往会通过药物干预。我们常用的睡眠药物一般以西药为主,其实,有些中药也对睡眠有帮助。

**酸枣仁** 性平,味甘、酸,入肝、胆、心经,是安神要药。其药性平和,无寒热之偏,补心阴,养肝血,是滋养性安神药。宁心安神之余,又可滋养心、肝阴血,安胆热上扰,对于阴血不足所致的虚烦不眠、惊悸多梦尤为适宜。酸枣仁治疗失眠可以入煎剂内服,一般10~15克,或者研末冲服1~1.5克。

**柏子仁** 味甘,性平,归心、肾、大肠经,是滋养性安神佳品。对于老年心肾亏虚、失眠健忘伴有肠燥便秘症状者尤为适宜。临床应用上多配伍使用,内服剂量3~10克。

**合欢** 性平,味甘,归心、肝经,入心则舒缓心气,入肝则疏肝解郁,有宁心安神并兼解郁之功效,用于情志不畅、忧伤郁闷所致烦躁不宁、失眠多梦之症。临床使用上,合欢皮内服剂量6~12克,合欢花5~10克。

在服用这类药物时应遵医嘱,一般建议服用时间在睡前1小时。 ■ 据《健康咨询报》

提醒

## 太阳镜选不好反伤眼



太阳镜之所以能够阻挡紫外线,是因为镜片上加了一层特殊的涂膜。质量优良太阳镜既能较好阻挡紫外线,又能使透光度下降不多,且镜片涂膜硬度高,不易磨损。

劣质太阳镜则透光性较差,涂膜不均匀且容易破损,镜片表面不规则,视物易变形扭曲,难以起到防紫外线的作用。当人们戴上劣质太阳镜时,光线会变暗,人的瞳孔会放大,从而使眼球易疲劳并产生酸胀感,易诱发闭角型青光眼急性发作,进而逐步出现恶心头晕等症状。因此,选择太阳镜,一定要选择正规厂家产品,切不可贪图便宜。对于青光眼患者或怀疑患有青光眼的人而言,则不宜戴太阳镜,儿童更不要长时间戴太阳镜。 ■ 据《北京青年报》

## 这些老人不宜做白内障手术

有心梗、脑梗、脑出血等全身情况不是很稳定的老人,短期内不宜做白内障手术;如果血糖、血压控制不佳,数值波动较大,应先求助专科医生,在控制好血糖、血压的情况下,再进行白内障手术;得了结膜炎、泪道炎、泪囊炎等活动性炎症的患者,应先治疗炎症,再在一个相对清洁的眼部环境下进行白内障手术。 ■ 据《健康咨询报》

## 眼药水不能直接滴在瞳孔上

使用眼药水时若将其滴在瞳孔上,药物会刺激角膜,增加眨眼次数,并将药液挤出眼外,降低疗效。眼角膜直接接触药物,还会加重角膜损伤,可能出现视力下降。滴眼药水的正确方法是:清洁双手,头部后仰,用手指拉开下眼睑,将眼药水滴在眼睛下部的结膜囊内,闭眼,按压内侧眼角防止流入鼻腔。 ■ 据《中国家庭报》