

吃得好睡得香想得开 长寿有“法宝”

老有所养

俗话说:家有一老,如有一宝。青州市庙子镇西富旺村94岁的张春兰就是家里的“宝”。经历过吃不饱、穿不暖的苦日子,对于现在的生活,她非常满意。张春兰心胸豁达,待人和蔼,整天笑容满面。8月16日,张春兰老人对记者说,吃好、喝好、心情好,内心淡定从容,便是她的长寿之道。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 常方方

生活习惯良好,饭吃八分饱每晚早睡觉

8月16日早上6时多,张春兰便起床了,儿子给她准备的小米粥和肉包子,她吃得津津有味。虽然已94岁高龄,但她胃口一直很好。张春兰对于饮食十分讲究,做饭、吃饭都不糊弄。以前孩子们都还小的时候,不管地里的活多忙,她都会按时给他们做饭。

“孩子们成家后,我跟老伴也更有时间研究饭菜搭配了。每顿饭都考虑荤素搭配、营养均衡。”张春兰说,她的老伴几年前去世,去世的时候也已经93岁高龄,她觉得他们两人长寿和良好的饮食习惯有很大关系。

在张春兰看来,做饭不能将就,吃饭也有讲

究,要细嚼慢咽,而且不能吃太饱。有时候她看到孩子们狼吞虎咽或者遇到可口的饭菜就暴饮暴食时,她会提醒孩子们慢点吃,再可口的饭也不能吃太多。“饭吃八分饱就可以,吃太饱对身体不好。”张春兰说。

多年来,张春兰还养成了一个好习惯,就是晚上9时前上床睡觉。她的睡眠质量很好,经常一觉睡到天亮。有时候看到孩子们熬夜,她也会提醒他们不要熬夜,并告诉他们早睡的重要性。

“以前地里忙,夏天干完活就不早了,可能会睡得晚点。只要没特殊的事,我都早睡觉,第二天就有精神。”张春兰告诉记者。

心态好不计较得失,日子过得轻松自在

正所谓相由心生,张春兰看上去慈眉善目,年过九旬的她还有一些可爱。提起她,村民们竖起大拇指。“没见过她发过脾气,总是笑呵呵的,我们都喜欢去她家玩。”村民王女士说,张春兰把生活中的得失看得很淡,不与人计较,有这样的好心态,身体自然好。

张春兰很少发脾气,不管对子女、亲戚朋友还是乡里乡亲,她都十分包容。她总是说,大家在一起处事就是缘分,吃亏是福,没必要为小事斤斤计较。正是因为她这般心态,在村里很受大家欢迎。

“如果什么事情都去计较,那得活得多累!自己不快乐,别人也不快乐。”张春兰说,她也不喜欢

“管闲事”,子女成家后,她不去掺和子女们的生活,但是当子女们遇上事或者心情不好找她倾诉时,她都安静地倾听。

张春兰有6个儿子、1个女儿,那个年代吃不饱、穿不暖,还有繁重的农活要干,尽管如此,她很少抱怨。她总是教育孩子们,兄弟姐妹之间不要计较太多,应该相互帮忙,一家人在她的带动下相处得很和睦。每年她生日那天,儿孙辈们都来给她祝寿,看到乖巧可爱的重孙子、重孙女们,她十分开心,她说这就是她想要的生活。

张春兰虽然自己住,但子女们都不时来陪她。“子女们不放心我一个人住,白天晚上都来陪我,给我做饭、陪我聊天。”张春兰说,生活在这里的好社会,她十分知足,没有烦心事。她会好好保重身体,享受当下美好生活。

张春兰

老年人突然食欲下降 可能是肺炎惹的祸

健康宝典

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 常方方 通讯员 王娜

近日,潍坊市人民医院老年医学科接诊了一位高龄患者,该患者饮食不佳5天,无发热症状,偶有咳嗽、咳痰,无恶心、呕吐及胸痛症状,在外未予治疗。患者双肺可闻及湿性啰音,其余无明显异常。血常规及肺部CT检查结果显示为肺炎。那么,造成老年人患肺炎的因素是什么?生活中需要注意什么?记者采访了潍坊市人民医院老年医学一科医生高香。

●什么是老年肺炎?

老年肺炎是指年龄≥65岁人群的肺组织发生炎症。肺炎属于常见疾病,年龄越大,发病率及病死率越高。

●老年肺炎有哪些特点?

◇不少老年肺炎患者起病隐匿,没有发热、咳嗽、咳痰、胸痛等典型症状或症状不明显。有些患者只是身体感觉不适或者基础慢性疾病加重。越虚弱的老年人,呼吸道症状往往越不明显,呼吸系统外的其他症状越明显,所以容易漏诊、误诊。

近半数以上肺炎患者呼吸道症状表现为呼吸频率

加快,或有恶心、呕吐、食欲降低等消化道症状。有些患者还会出现嗜睡、意识模糊、精神错乱等中枢神经症状。

◇老年肺炎患者往往合并有其他慢性疾病,其中2型糖尿病、慢性阻塞性肺疾病、脑梗死或脑出血后遗症、痴呆、长期卧床等患者更容易发生肺部感染,引起的并发症较多,如呼吸衰竭、心力衰竭、心律失常、电解质紊乱等。

◇老年肺炎患者因咳痰无力或延髓麻痹导致痰液引流不畅,具有潜在窒息风险。

◇老年肺炎患者常有反复感染的特点。

●引发老年肺炎的因素有哪些?

◇年龄因素。年龄越大,肺部感染的危险越大。

◇吸入因素。老年人由于吞咽反射和咳嗽反射减弱,容易在进食和睡眠时发生误吸。

◇长期卧床。由于骨折、心力衰竭等原因长期卧床的老年患者,其痰液不易排出体外,容易造成呼吸道感染。

◇合并慢性病。伴随老龄出现的多种慢性疾病,导致老年人肺部疾病的感染率和病死率增加。临床研

究发现,多数老年肺炎患者患有一种或多种基础疾病。

◇口、鼻、咽部疾病。有牙龈炎、龋齿、扁桃腺炎、鼻窦炎等疾病的老年人,容易将局部定植的细菌带入呼吸道。

◇免疫力下降。随着年龄的增加,机体免疫力下降,中性粒细胞吞噬杀灭病原菌的能力下降,是老年人呼吸道感染防御能力降低的原因之一。

◇食管胃反流。这是老年人常见病,食管胃反流容易发生胃内容物呛咳,引起呼吸道感染。

◇细菌病毒感染。肺炎链球菌、流感嗜血杆菌、葡萄球菌等细菌感染及流感病毒、新冠病毒、呼吸道合胞病毒等病毒感染都可能引起肺炎。

◇其他因素。如吸烟、酗酒、营养不良、缺乏运动、恶性肿瘤放化疗、免疫抑制以及长期使用糖皮质激素等。

医生提醒,老年人肺炎发病率高、病死率高,需要特别重视。当老年人出现饮食不佳或乏力、神志意识改变时,要及时到医院检查,早发现、早治疗。另外,老年人还可以通过接种肺炎球菌疫苗和流感疫苗预防肺炎。