

# 教你10个数字 关爱父母健康



农历九月初九，是我国的传统节日“重阳节”。重阳节早在战国时期就已经形成，到了唐代被正式定为民间的节日。有出游赏秋、登高远眺、观赏菊花、遍插茱萸、吃重阳糕的习俗。1988年我国将农历的九月初九正式定为“中国老年节”，到2018年已是第30个年头。其实在重阳节，你最该关注的是父母的健康。今天，我们就从中医、营养、心理等方面给中老年人列出一张“健康计划表”，不妨分享给父母，督促他们养成科学生活的习惯。

## 1

### 每天排便1次

老人更容易便秘，应该尽可能地保证每天排便一次。

一旦便秘，可以多吃些富含膳食纤维的食物，比如燕麦、玉米等杂粮，芹菜、韭菜等蔬菜，还要多喝水。

### 每年体检1次

50岁后，人的衰老速度开始加快，从这时起中老年人就需要养成定期体检的习惯。

对65岁以上老年人，体检时10个项目尤其不能省：测血压；验血、尿、便常规；做心电图；腹腹部彩超；拍胸片；测血糖、血脂；查眼底；测骨密度；妇科检查；前列腺检查。

### 每天做1件新鲜事

老年朋友最好不要沉寂在一成不变的生活里，每天做一件新鲜事可以带来不一样的心情。

比如习惯用右手刷牙的人试着用左手；换一条不太熟悉的路散步；听听不同风格的音乐。这些小事都有助于老人维持良好的适应能力，面对生活中新的变化。

## 2

### 按两个长寿穴

合谷和内关是两个有名的长寿穴，每天按摩可以调节内分泌功能，平衡免疫力，改善脾胃功能。

合谷穴俗称“虎口”，位于拇指和食指间的肌肉丰厚处；内关穴在手腕内侧，手掌向上握拳或上抬，使腕部出现两条筋，内关穴就其间。

### 睡好两个觉

中医养生推崇“子午觉”，即每天在子时和午时入睡。

子时是从23时到次日凌晨1时，这个时间之前入睡有利于养阴。午时是从11时到13时，此时午睡有利于养阳。值得提醒的是，午睡以半小时为宜，最多不

要超过1小时。

## 3

### 每天吃3个核桃

老人每天坚持吃3个核桃，能预防认知障碍，还有助于降低血脂。

### 每天至少运动30分钟

美国梅奥诊所建议，老人每天至少运动30分钟，更有益于健康，长期坚持，可以使心脏病危险降低一半。散步、爬楼梯、扭秧歌、跳广场舞都可以，但不能太快太猛，秋冬季节应尽量避免晨练。

## 4

### 每天最好吃4顿饭

老人胃肠蠕动变慢，消化吸收功能下降，最好一日多餐。

把一日三餐的食量分成四餐来吃，对降低胆固醇更有利，建议7点吃早餐，11点吃午餐，下午3点加一餐，7点再吃晚餐。

### 每天要吃4样主食

老人要尽可能地保证主食的丰富，做到粗细搭配。除了米饭、馒头，还要增加黑米、燕麦、荞麦、小米、红小豆、芸豆、莲子等杂粮，每天主食最好

吃到4样以上，以便摄取充足的B族维生素、矿物质和膳食纤维，从而有效控制血糖和血脂，维护肠道健康。

## 5

### 每天吃够5种果蔬

老人每天吃够5种果蔬更有助于健康。

果蔬供应的营养成分、维生素和膳食纤维能帮助人们远离多种癌症和心脏病。除了保证食材丰富外，还要吃够量，每人每天要吃两盘蔬菜，其中一盘最好是新鲜、深绿色的时令蔬菜。

### 每天大笑5次

老人应该多和家人、朋友聊开心的事，看看相声、小品，让自己开怀大笑。

## 6

### 每天喝足6杯白开水

老人口渴的感觉会变得不明显，因缺水间接导致的心梗和脑梗时有发生。千万不要等到口渴再喝水，制订一个喝水时间表，每天至少喝6杯白开水，每小时喝一次。

### 每天吃6个大枣

俗话说“每天吃枣，不显老”。每天坚持吃6个大枣，可以补中益气、养血生津，对老人有很好的保健作用。

鲜枣维生素含量丰富，但季节性很强，多吃不利消化。相比之下，干枣更适合老人食用，虽然维生素含量下降，但铁含量更高，而且营养更易吸收，更适合食疗。

### 每次看电视别超60分钟

老人每次看电视的时间应控制在60分钟之内，不能长时间坐着，要时不时站起来扭扭腰、拍拍背。打麻将、打牌也应该遵循这个原则。

## 7

### 每天睡够7小时

很多人上了年纪就觉就少了，

## 8

### 每餐八分饱

“吃饭只吃八分饱”，这在长寿之乡是一条颠扑不破的饮食原则，也是被医学和时间证明了的长寿秘诀。

如皋长寿村有“饱食多害”的说法，老人们觉得吃得过饱会使血液过多集中在胃腹部，从而使心脏和大脑等器官供血不足，容易引起不适，导致疾病。西晋的张华在《博物志》中就有“所食愈多，心愈塞，年愈损”的告诫。

## 9

### 晚上9点泡脚

热水泡脚后体内血管得到扩张，更有利于活血，还能滋肾养肝。泡脚还能放松全身，有助于提高睡眠质量。泡脚时，水温40摄氏度左右即可，泡半小时就可以了。

## 10

### 起床后按摩10分钟

按照以下步骤：1.手指梳头，从前额正中开始向头后部梳理，再梳两侧，可改善头部血液循环。2.搓胸揉腹，平卧在床上，搓热前胸和两肋，再顺时针轻揉肚脐周围20次，助消化利通便。3.收腹提肛，能促进胃肠蠕动，辅助治疗一些慢性病。

### 每天大声读报10分钟

每天大声朗读报纸10分钟以上，会对大脑产生良性刺激，增强记忆力、延缓衰老，还能增加肺活量，唤起老人的精气神儿。

### 不求十全十美

老人有美好的追求本是好事，但如果过分追求十全十美，就会影响健康，因此凡事不要较真，要知足常乐。(李迪)

## 丰台工商分局

# 指导辖区大型商超 落实消费纠纷快速解决机制

近日，丰台工商分局园区工商所对辖区内大型商超消费纠纷快速解决机制的建设和两项维权制度落实情况进行了行政指导：

一是向其讲解了此次核查的核验标准，要求其对照核验标准从消费纠纷首问接待制度、首问登记制度等制度的建立，做好自查，尤其是做好首问接待岗人员职责、消费投诉记录规范和明确退换货流程等方面的检查工作，切实健全消费纠纷和解规范和畅通化解纠纷的流程。

二是察看了大型商超的客服中心的建设情况，重点检查了首问接待制度、首问登记制度、消费争议快速和解制度、首问承诺制、赔偿先付制等维权制度的落实，查看了服务台的“首问责任接待岗”标识的张贴、消费投诉记录台账、解决投诉的流程、方式的公示情况，并针对存在的问题当场进行了指导，要求其进一步完善。

三是针对客服中心部分工作

人员近期更替较多的情况，对新来的客服工作人员，就“经营者首问”“赔偿先付”两项维权制度的相关内容和放心消费创建活动的开展情况进行了培训讲解，使新来的客服人员尽快了解熟悉相关内容，同时要求全体客服人员发扬好“传帮带”精神，确保客服人员熟知“经营者首问”“赔偿先付”两项维权制度，能够及时高效的处理好消费纠纷，切实把两项维权制度落实好。(陈海平)



## 睡眠不好

# 常吃5样食物可改善

良好睡眠和均衡饮食有助于保持身体健康。近日有研究发现睡眠与饮食之间相互影响，并介绍了5类具有安眠功能的食物。

该研究显示，睡眠不足或睡眠质量低与过多摄入食物、饮食不均衡以及体重增长之间有一定关联。睡眠不足或睡眠质量差的人易过量摄入食物、饮食不健康、暴饮暴食、变得肥胖。且缺乏睡眠还会使人特别想吃高热量的食物。

睡眠不足对饮食选择的影响还表现在：低质量的睡眠会刺激大脑，促使人体摄入高能量的食物来保持清醒，因此就更难拒绝垃圾食品的诱惑了。与之相反，充足的睡眠可以保证人的食欲激素处于正常水平，人就不会特别想吃垃圾食品，而可以选择食用更加健康的食物。

下面列出了5款有助于安眠的食物：

**乳制品：**乳制品是很有价值的助眠佳品，乳制品不仅富含色氨酸，还含有镁和B族维生素，可增加色氨酸的活性和利用率。

**坚果：**坚果中含有大量促进睡眠的营养物质，可促进褪黑激素的分泌及释放。

**鱼类：**鱼类是色氨酸和B族维生素的重要来源，硬骨鱼中(如沙丁鱼)还含有镁，经常食用鱼类可促进褪黑激素分泌。

**豆类：**干豆、菜豆和扁豆也含有大量色氨酸和B族维生素，在制作炖菜或咖喱食品时，加一些豆腐或芝士可以改善睡眠；富含色氨酸的大豆也有助于提高睡眠质量。

**肉类：**肉类中含有促进睡眠的所有必需物质，如果晚上不能入睡，不妨在食物中加些瘦肉。

如果睡前感到饥饿，不妨尝试喝一杯半脱脂或脱脂牛奶，吃根小香蕉或一些坚果，这些食物都可以帮助改善睡眠，使人保持良好的精神状态。需要注意的是：大脑需要约一小时才能吸收利用食物中的色氨酸，因此最好不要到快要睡觉了才吃零食。同时，建立均衡的膳食结构也是必要之举。每天最好多摄入富含色氨酸的食物，提高睡眠质量。(俊旭)