

吃饭要“节食”

忙碌了一年，春节期间几乎每家都会准备比较丰盛的食物，鸡鱼肉蛋，大饱口福，享受愉快生活，同时也是家中晚辈对老人表示关爱孝敬的好机会，老人们稍不注意就容易吃多。

然而，老年人消化功能、吞咽功能减弱，也常有糖尿病、高血压、高血脂、高尿酸、肾脏病等慢性疾病，“节日餐”对老人的身体或许是一种负担，平时维护不错的身体在这时也可能“掉链子”。

老人的春节饮食需要有节制，不宜暴饮暴食，一次吃过多的热量、高脂肪食物，或者过量饮酒。吃个七八分饱，注意搭配蔬菜、瓜果等素净清淡的食物，也要遵循平日的忌口管理，这样既能减轻消化代谢的负担，又有益于基础疾病的稳定。

娱乐要“节制”

过年时，家人孩子都回到了身边，清静孤单的老人有了陪伴，即便平日里很少娱乐的老人也开始围坐在桌前，看电视，玩棋牌，不亦乐乎，甚至不加节制，通宵达旦。

娱乐过程中，老年人可能出现激动、大喜等情绪变化，容易引发血压波动、心脑血管病症。因此



老人过节重在“节”

江苏省邳州市委 崔敬之

新春将至，身体安康是每一位老人的心愿。在欢度佳节的同时，老人们要注意好这“三节”，度过一个健康年。

老人在娱乐时要尽量保持平和的心态，快乐放松就好，重要的是享受和家人在一起的感觉，不必过于计较“输赢”。

过于投入的娱乐也让老人忽视了活动，一坐下就是几个小时，引发腰腿痛、失眠、疲惫等不适。老人与家人可以互相提醒，间隔1~2个小时站起来活动一下，做些其他事情，趁天气好外出散散步，聊聊天，也是不错的选择，既锻炼了身体，也增进了感情。

消费要“节约”

子女过节探望老人，出于弥补平日没能尽到的孝心，会给老人买大宗商品；老人也为了难得一见的亲人孙辈，趁着过节花钱大手大脚起来。

过年过节，老人消费更需要理智节约，减少不合理消费，也避免因冲动购买一些不适合自己身体的保健品、治疗仪等，甚至在过节期间替代医嘱治疗，反而影响健康。

发生在合理购买之外的消费，很多都是为了满足老人和儿女心理上的需要。其实，物品不能替代关爱，相比于面上好看的物质，不如多多陪伴老人，即使不花一分钱，老人也会收获更大的满足与安慰。 题图为健康时报资料图片，周明星摄

■专家提醒

上下楼膝盖痛可能是软骨磨损

黑龙江鸡西矿业集团总医院
骨科主任医师 谢新辉

不少老人上下楼梯、屈膝时膝盖前方疼痛，但是在平地走路又没事了，容易忽视这个症状，但可能已发生了软骨磨损。

人体膝盖后方覆盖着一层软骨，承担压力和冲击力，起到润滑关节、保护关节的作用。

长期蹲着择菜、擦地等家务劳动，坐位过度屈曲膝盖，打球、跳舞等运动时间过久，外伤，骨关节炎，体重大等因素，都可能磨损软骨，当软骨不能保持正常位置，向一侧外移、倾斜，失去了润滑保护作用，导致骨头与骨头直接接触，互相摩擦，日久产生疼痛。

日常通过两个简单的查体方法能帮助判断软骨磨损情况：

一是让老人平躺在床上，检查者用一只手垫在老人膝关节下方，另一只手按压在上方，在施力按压膝盖的同时左右扭转（即研磨髌骨），如果诱发了明显疼痛，提示髌骨软骨已存在磨损。

二是老人平躺后，检查者同样从上方按住膝关节，让老人做几次屈伸膝关节的动作，如果在屈伸到80~90度时，明显感觉手下有骨头在摩擦，即为阳性试验结果，提示存在髌骨软骨磨损。

需要注意的是，软骨磨损早期的症状往往隐蔽，随着磨损发展，关节可发出弹响，尤其在周围环境安静的时候，屈伸膝盖可以听到“咔吧”的声响，在做爬楼梯等动作时更加明显，建议及时就诊，在医生指导下服用药物，做适当康复练习，干预改善症状。



更多内容扫码关注
人民日报健康号@想好好做医生的胖子

痛风老人过年可吃些荤菜

北京中医药大学东方医院风湿科副主任医师 韦 尼

春节将至，痛风老人如果想在假日期间满足一下口福，可以试试这些低嘌呤的“荤菜”。

海参 海参属于低嘌呤食物，每100克海参中只含4.2毫克嘌呤，甚至低于部分蔬菜水果，一般不会引起明显的血尿酸升高。葱烧海参、海参蛋羹、海参小米粥、凉拌海参等都是不错的选择。此外，海参含有丰富的蛋白质、多糖、多肽、皂苷以及微量元素，可以增强机体免疫力，抗疲劳，延缓衰老等。

海蜇 海蜇也是低嘌呤食物，每100克的嘌呤

含量约9.3毫克，低于大米的嘌呤含量，可以烹制三丝拌海蜇、捞汁海蜇、西芹炒海蜇等食用。海蜇属于高蛋白、低脂肪、低热量的营养食物，还有一定扩张血管、降低血压的作用，对防治动脉粥样硬化有一定功效。

猪血 猪血嘌呤含量低，一般不会引起血尿酸升高或痛风发作，可以制作青蒜炒猪血、猪血粥、西葫芦炒猪血、凉拌猪血等菜肴。此外，猪血富含的优质蛋白质、血红素铁容易被人体吸收利用，丰富的无机盐和微量元素能够提高免疫力、抗衰老。

这样打扫不伤腰

广州中医药大学第三附属医院骨科 黄幸儒

马上就要过年了，家家户户都准备开始大扫除，尤其家中的老人们，时间充裕，也想亲手打扫房间，迎接新年与过节回家的孩子们。

老人适量做些家务对于大脑和四肢都是很好的锻炼，经常动一动，身体充实，心情愉悦，并且做事更干净利索，还有助于延年益寿，但也要注意用对姿势！

骨骼、肌肉的退行性变化是老年人的常见病症，如果在做家务时采用了错误的姿势，容易损伤腰部，轻则腰肌劳损，重则加速腰椎老化，影响老

人日常生活。

若要 not 伤腰，具体怎么做呢？

首先，当擦桌子、擦地、搬重物这类家务时，牢记“挺直腰背”，以免长时间弯腰动作引起肌肉劳损或拉伤，可以配合蹲下、起立等动作提拿物品，避免猛然之间用腰部发力。其次，做家务时肚子不要偷懒，留意将腹部微微收紧，帮助腰部分担发力。第三，打扫时双脚分开站稳，这样有利于保护腰部，例如在擦窗户时，不宜“一边倒”地将重心放在一侧，以免腰部受力不平衡而受伤。