

hi84137983 / February 24, 2012 12:32AM

### [養生保健：讓父母長壽的25種簡單方法](#)

從出生那天起，父母對我們的操心和照顧就一直不曾停歇，等他們上了年紀，你給他們錢、買昂貴的營養品……可這真的是孝敬父母的最好禮物嗎？老年醫學專家推薦了讓父母長壽的25種簡單方法。

據《生命時報》報導，日本知名老年醫學專家米山公啟近日在《讓父母健康長壽的31件事》一書中，介紹了31種不太費事兒就能讓父母健康的方法。中國科學院老年科學研究會會長、中國老年保健協會專家委員會委員熊必俊和中國老齡科學研究中心老年社會醫學研究員陶立群，解讀了其中25種簡單方法，教大家如何用對待孩子的耐心和細心，把對父母的關懷滲透到生活中的一點一滴。

#### 1. 送運動鞋

散步不僅燃燒脂肪，還有降壓的功效，同時能擊退動脈硬化、腦梗死、心肌梗死等「生活習慣病」。只要每天輕快散步20分鐘，就可將心率提高70%，其效果正好與慢跑相同。當為送父母甚麼禮物發愁時，不妨選一雙合適的運動鞋，鼓勵他們多出去走走。

#### 2. 送計步器

研究顯示，用計步器的人心臟水平更好。一是能讓父母隨時瞭解自己的身體狀況；二是可以設定目標使散步容易堅持下去。只要平均每天走7,000步，就會逐漸使骨質變硬，防止骨質疏鬆，而且對癱瘓和老年癡呆症也能起到預防作用。

#### 3. 送優質寢具

隨著年齡增加，人的睡眠時間會變短，不易入睡、睡眠淺等煩惱也會多起來，幫父母挑選合適的被褥、枕頭特別重要。枕頭最好選擇稍有一點硬度、透氣性好的，枕芯內部要能產生一定的摩擦，比如蕎麥皮的。

#### 4. 帶父母去看牙

和身體其他部位的體檢一樣，看牙可以早期發現一些重大疾病隱患。牙周病不只局限於口腔內，病菌可以通過牙根進入血液。這些毒素在血管壁上引起炎症，會使動脈硬化惡化，間接引發心肌梗死和腦梗死，也會增加患糖尿病的風險。

#### 5. 送電動牙刷

上了年紀的人很難再靈活地使用細長的牙刷，而電動牙刷可以在技術和時間上起到一定彌補作用。和一般牙刷相比，電動牙刷還可以更好地進行口腔清潔。

#### 6. 送相聲CD

笑不僅能讓人體驗到很強的放鬆感、可以抑制癌細胞的增殖，還具有很好的降壓效果。最推薦的是單口相聲，每個登場人物的造型、背景只能通過說書人的語調來區別想像。老人一邊聽，一邊在大腦中組織和想像書中的場景及故事情節，既能達到娛樂目的，又能鍛練大腦。

#### 7. 送熱帶魚

熱帶魚這種小生物給老人帶來的情緒調節作用是超乎想像的。觀察魚缸這個小世界裡努力生活的魚兒們，那種感歎生命、調節情緒的過程可以增加使身體放鬆的5—羥色胺的分泌，讓人擺脫寂寞，更加積極樂觀、情緒更安定。

#### 8. 每年做兩次血液檢查

每年一次血液檢查並不保險，很難防範惡化速度極快的癌症。讓父母在一般體檢之外，每半年再做一次血液檢查比較好。一次抽血可以檢查十幾個項目，根據這些數值提早發現心血管病變，有效預防心肌梗死和腦血栓。

#### 9. 送高性能吸塵器

人上了年紀後，支氣管黏膜的機能逐漸衰退，把外部進來的灰塵用痰的形式排出體外的能力也下降了，其結果就是容易得肺炎和哮喘等疾病。最好送父母一個能強力吸除細小灰塵的氣旋式吸塵器，再加一個空氣清潔器，幫父母營造一個清新的居室環境。

#### 10. 送應季的新鮮食品

應季的蔬菜、水果和肉類的營養價值，是一年中最高的。應季食品中所含的抗氧化物質也是最高的，對預防老年癡呆症、腸癌、心肌梗死等疾病有良好的作用。

#### 11. 送血壓計

血壓是老人健康的晴雨表，所以送父母一個家庭用電子血壓計特別重要。現在居家血壓的標準是高壓135毫米汞柱，低壓85毫米汞柱。老人覺得頭暈、胸悶時，最好及時量一下。此外，平時早晨起床後，最好也測一下血壓，以便更早地發現異常。

#### 12. 定期送好喝的水

隨著年齡增長，人體內的水分會逐漸減少，最簡單有效的做法就是定期給父母送飲用水，提醒他們不要忘記隨時補充水分。夜間熟睡時，由於體內水分丟失，造成血液中的水分減少，血液黏稠度會變高，易形成血栓，所以，一定要勸說父母晚飯時喝些清淡的蔬菜湯，臨睡前少喝一點水，降低腦血栓風險。

#### 13. 陪父母去高檔飯店用餐

在高檔飯店優雅的氣氛下，邊嚐美食邊聊天，味覺、嗅覺、視覺等五感都被調動起來，對大腦的刺激能讓父母保持年輕。

#### 14. 送紅酒

紅酒中多酚的含量比白葡萄酒多10倍左右。多酚對預防癌症和衰老有很大作用，可以使尿酸值降低，還能減低患心肌梗死的風險。喝紅酒時，大腦還會產生大量的多巴胺——能給人帶來快樂和幸福感的神經傳導物質。

#### 15. 送咖啡機

咖啡不只是提神飲料，其中的咖啡因和多酚還可以改善人們的心情、減輕頭痛，經常飲用還能減低罹患糖尿病、帕金森症和結腸癌的可能性。另外，每天按一定的步驟和程序製作咖啡，會在大腦中形成新的回路，增加大腦靈活性。需要注意的是，患有心血管疾病的老人應限量飲用。

#### 16. 送木糖醇口香糖

不妨送給父母一些木糖醇含量為100%的口香糖。咀嚼口香糖時會分泌唾液和一種有抗菌作用的黴，進一步增強對齲齒和牙周病的預防效果，還能防止癌症、心肌梗死、腦梗死、腦溢血和糖尿病等生活習慣病。

#### 17. 讓父母參與子孫的培養

退休後，撫育子孫可以使父母重新找到人生的意義。所以，有意識地創造一種氛圍，讓父母積極參與到下一代的撫育之中，也是令父母長壽的一種方法。

#### 18. 帶父母去做PET檢查

父母上了年紀後，最擔心的就是患上癌症。在各種癌症檢查方法中，PET（正電子發射計算機斷層掃瞄）檢查輕鬆無痛感，還可以發現一般的檢查方法查不出的癌症。

#### 19. 讓父母參加公益活動

幫助別人可以給父母帶來快感，僅僅是來自周圍的讚許也可以使他們的大腦分泌多巴胺。可以先幫父母找找有哪些公

益活動，然後鼓勵他們參加。

#### 20. 每週給父母打一次電話

上了年紀的人記憶會停留在過去，反覆說一些陳年舊事，容易導致大腦僵化，每週給父母打電話，不斷用新話題來刺激父母大腦。不妨把流行的音樂、受歡迎的節目、新出現的商品等介紹給他們。打電話時，還能捕捉到父母聲音的變化，從中推測和掌握他們身體的變化。

#### 21. 送繪畫用品

老年人在畫畫時，腦、眼、手都在同時進行，有助於預防老年癡呆。另外，色彩的刺激也會增強大腦的活躍度。送一套繪畫用品，既排遣老人的寂寞，還能調心靜氣，益壽延年。

#### 22. 和父母一起去旅遊

出遊最好不要跟團，不妨讓父母自己安排要去的地方、出行的路線、下榻酒店和交通手段等——自製一個旅行計劃，是鍛練大腦的最好方式。

#### 23. 帶他們去看戲劇

觀看戲曲、歌劇、話劇等舞台演出時，仔細聽台詞，可以刺激大腦掌管聽覺的顳葉。用整個身體去感受它所營造出的獨特空間氛圍，不僅僅是聽覺和視覺，甚至連皮膚都能受到刺激，還能使人在大腦內形成新的溝回，能有效地預防老年癡呆症。

#### 24. 送隻手錶給他們

給父母買隻手錶，最好是那種字盤大、容易認的，讓父母堅持有規律的生活。有調查結果顯示，生活有規律的人患老年癡呆症的概率偏低。

#### 25. 送媽媽化妝品

化妝是讓老人積極外出參加活動的一個契機。化妝後的老人會變得明快、開朗。

---

[http://bbsft.jiexieyin.org/ 戒淫論壇](http://bbsft.jiexieyin.org/)

---