

新老人长这样,有您吗?



在美国,55-65岁的人创业的可能性比20-34岁的人高出65%;到2020年,全球户主超过60岁的家庭会将大部分开支花在休闲娱乐上……全球多家知名调研机构近期发表预测报告,称“新老人”正在打破传统定义——他们爱旅游,追赶流行的在线约会,不把自己当老年人,消费能力超乎想象……这些说的是您吗?

A 自驾游欧洲,不在家里耗时间

浙江宁波62岁的孙亚菲刚自驾游完欧洲。他说,老了不该被各种琐事牵绊着,想到什么就该去做。

自驾游一直是孙亚菲的梦想。5年前,他买了辆国产商务车,自己动手改造成房车,能睡觉能做饭,像个行走的家。然后他带着妻子,先从家门口短途游开始,慢慢自驾到海南、新疆……今年,夫妻俩和朋友一道,向着欧洲出发了。

走出国门,让孙亚菲开阔了眼界,感慨颇多。“最大的收获,是满满的自信和自豪感。”孙亚菲说,在葡萄牙的里斯本,当地电视新闻播放了他们驾车游欧洲的消息,有浙江籍的当地华侨专门找到他,追着合了影。“老外们都夸中国老人了不起。”

“我会继续去世界各地留下足迹。”孙亚菲说,这就是他对晚年生活的规划,不能把时间都耗在家里。

B 花4万元学英语,让自己更有用

广东佛山万科城小区64岁陈萍的新生蜕变,从扔掉老年机开始。陈萍说,自己以前就像出土文物。直到一次同学聚会,同学们都忙着加微信好友,陈萍这才感觉与世界脱节了。回家第二天,她去商场买了台智能手机。学会用微信后,她主动联系上老同学,跟着她们一起逛街买衣服,上老年大学,学习摄影和肚皮舞,“我就挑新潮的东西学”。短短两年时间,

陈萍就像变了个人,“以前说我怎么这么老的朋友,现在都说我越来越年轻,像40岁出头”。

“学习能让自己更有用。”家住重庆观音桥,63岁的翟岚琴目前正在一家培训机构学英语,学了两年,学费花了快4万元。翟岚琴说,女儿在美国,每年自己去那儿只能在家待着,想出门连问路都不会。“现在我和美国女婿视频聊天,毫不费力。”

新老人无关年龄 是心态年轻

现在,到处都在讲新老人,很多人把快步入老年的50、60后统称为新老人。在老年专家看来,这是不合理的,新老人不应按年龄划分,而是心态和行为的年轻化。根据他们的剖析,记者给新老人刻画了一张脸谱。

1.老来俏,注重仪表。北京医院老年医学研究所原所长高芳堃说,得体的装扮能带来自信感和活力感。

2.有童心,肯玩、会玩。中国科学院心理所老年心理研究中心主任李娟说,定期和朋友聚餐、不定期安排旅游的人,生活质量更高。

3.把自己放在生活中心。安徽大学社会学系副教授王云飞说,新老人应活出自己,关爱子女而不失尊重;亲近晚辈而不妄图占有。

4.常奖励自己,会花钱买享受。国家二级心理咨询师王艳说,新老人应在健康生活方式、旅游和赶潮流上舍得花钱,如买几件有品质的衣服,为旅游添个装备等。

5.爱清理东西。李娟说,舍不得旧物件是“念旧”的表现,那些用不上的旧服装、破家具可以清理掉。

6.不害怕改变,坚持学习和追梦。王艳说,老人应保有好奇心,走出靠回忆生活的状态,接触新东西。年轻时没完成的梦想,可以重拾。(鲍杰 李仲文)

有些饭后“老传统”该改改了

“饭后百步走,活到九十九”,这句健康俗语,在清代名医叶天士的《十叟长寿歌》中也有印证,但这一观点已被消化专家颠覆。饭后“老传统”很多,但有几个是对健康无益反而有害的。

这些“老传统”要改

1.饭后百步走

人们常说“饭后百步走,能活九十九”。饭后散步成了很多人生活中的“标配”。

湖北省武汉市中心医院消化内科主任吴杰指出,“饭后”应是进食完20-30分钟以后。饭后缓慢走路有益健康,快走易伤害消化功能。尤其是患有冠心病、高血压等病的,饭后贸然快走,会增加心脏负荷,使心、脑供血不足,出现头昏、眼花、乏力、肢麻等症状。

2.饭后吃水果

很多餐厅都会在客人用餐结束后端上水果,但网传饭后吃水果不利于健康,因为水果会被之前吃进的食物阻挡,而不能正常地消化。

吴杰解释,空腹吃水果,水果中的糖分分会很快被吸收,饥饿感会下降,这样就能控制进食量。相反,饭刚吃完时,额外吃水果,会增加胃的负担。饭后两小时以后再吃比较好。

3.饭后一支烟

“饭后一支烟,赛过活神仙”是烟民的口头禅。武汉市第六医院老年病专家郭秋慧提醒,现代医学证明,抽烟损害肝脏、大脑及心脏血管。尤其饭后抽烟,本来此时胃肠蠕动增加,血液循环加快,吸烟烟雾的能力最强,所以有害物质会比平时更容易进入血液,还会增加肿瘤风险。她建议,老年人首选戒烟。

这些“老传统”不改

1.饭后一杯茶

很多人都有饭后一杯茶的习惯,不过有人说饭后不宜喝茶,因为茶叶中的鞣酸和茶碱会影响消化。当鞣酸进入胃肠道后,会抑制胃液和肠液的分泌,从而导致消化不良。

吴杰指出,空腹不能喝茶,是因为对胃有刺激作用,易引起胃酸过多。而饭后喝茶,无碍健康,但不要喝浓茶。淡茶一不含盐,二不含糖,既不会升高血压,也不会引起肥胖。只要不是胃下垂病人,茶不太浓,量不要太大即可。

2.饭后不洗澡

民谚说“饭后不洗澡,酒后不洗澡”。意思是说饭后、酒后不要立刻洗澡、洗头,避免受到刺激。对此,郭秋慧解释,刚吃完饭,大量血液聚集在胃部。若此时蒸桑拿或洗澡的时间长,身体水分易流失,使血压瞬间飙升。尤其对老年病患者而言,最容易导致心梗和脑出血。洗澡时间应在饭后两小时,或下顿饭前1小时左右为宜。(武晓)

原产地直供 平顶山日报传媒集团电商平台“鹰城淘”经销

焦作温县垆土铁棍山药开始预售

秋冬养生正当时,人人都说山药好。随处可见菜山药,铁棍山药不好找。霜降之后,山药口感上佳。为了让鹰城市民吃到正宗、美味的温县垆土铁棍山药,近日,平顶山日报传媒集团有关人士奔赴焦作温县铁棍山药核心产区探访。

“无论是营养价值还是口感,垆土铁棍山药都是佳品。”据当地铁棍山药种植大户介绍,垆土铁棍山药因为垆土地硬

实,黏性大,所以长得弯弯扭扭,也不是很长,但是口感好,营养价值高。而沙土铁棍山药因种植在沙地里,一般比垆土地山药长,外观也比较直,但营养价值稍次一些。霜降过后生长在垆土地的铁棍山药品质日趋完美,口感开始慢慢变甜,到了开挖收获的时节。由于怀山药质地细密,外表布满褐色斑斑,颇似生锈的铁棒,当地人又称其为铁棍山药。

初冬正是养生保健的好时候,欢迎市民惠顾!

正宗温县铁棍山药质地瓷实,肉质细腻,甜而不腻,香糯可口。此种山药有一大特点——易熟,一般蒸10至12分钟即熟,熟后味道甘、面、甜、香,久食不腻。

订购电话:0375—7038855
13721866797
地址:鹰城广场对面平顶山日报传媒集团大门口东侧50米“鹰城淘”体验馆



菜山药
沙土山药
垆土山药

