

这些生活习惯 正悄悄偷走老年人的健康

记者 刘威

人上了年纪，往往对健康格外上心。但在追求健康的道路上，许多老人秉持着看似健康的生活习惯，却可能在不知不觉中透支着健康。下面这些生活习惯是一些老年人长期坚持的，却常在不经意间伤害了他们的身体。



制图:蔡廷(豆包AI)

2 清淡饮食就是纯素食？

两年前，家住金凤区紫园小区的吴伯被查出患有高血脂，医生叮嘱他要注意清淡饮食。自此，吴伯开启了素食生活，荤菜基本不碰。最近，吴伯发觉自己总是头晕乏力，走路腿发软。到医院检查才发现，吴伯的血脂不但没降下来，还出现了贫血和营养不良。

对此，宁夏医科大学总医院营养科主任陈启众解释道：“不少老人以为清淡饮食就是戒断肉，纯素食生活，这其实是误区。临床上发现，老年人如果长期刻意素食，鸡蛋和豆制品又吃得少，容易造成优质蛋白摄入量不足，加剧营养不良，易导致少肌症。”

其实，医生口中的“清淡饮食”是指在保证膳食平衡、营养合理的前提下，减少高糖、高脂、高盐食物的摄入。比如烹调时要注意少油少盐，少用煎炸的烹饪方式，焯、煮、清炖都是不错的烹饪选择。事实上，老年人体内蛋白质分解流失大过合成，优质蛋白的补充更要注重，乳类、瘦肉、鱼类、蛋类和豆类等富含优质蛋白质的食物可以多吃一些。

3 经常喝骨头汤补钙？

65岁的张阿姨最近总感觉腰酸背痛，走路时膝盖咔咔响。邻居李大姐告诉她：“你这是缺钙了，多喝骨头汤补补钙就好了。”于是，张阿姨隔三差五就熬上一锅骨头汤喝。可没想到，上周体检时医生却告诉她：“你有严重的骨质疏松，尿酸还偏高。”张阿姨很困惑：“我天天喝骨头汤补钙，怎么还会骨质疏松呢？”

对此，宁夏医科大学总医院老年医学科主任医师雷晨表示，喝骨头汤补钙其实是个误区，长期大量喝反而可能带来健康风险。实际上在家庭常用烹调方法下，大多数钙都被“锁”在骨头里，很难溶解到汤中，汤里的含钙量很少，绝大部分的成分是水、盐分和脂肪。骨头汤里还含有大量脂肪，老人长期食用还容易诱发高血脂、高尿酸、肥胖等健康问题。

4

食物趁热吃更好？

很多老人喜欢吃热热的饭、滚烫的粥，爱喝热气腾腾的茶……殊不知，这样的饮食习惯会增加患食管癌的风险。

“我们的食道对温度很敏感，正常耐受温度是40℃~50℃的食物，超过这个温度就容易受伤。吃完烫嘴的饭菜，喝完烫嘴的茶后，食道黏膜容易发生破损。虽然黏膜上

皮有增生和修复功能，损伤后会自行恢复，但长期反复刺激会导致黏膜慢性损伤，可能增加食道癌的风险。”宁夏医科大学总医院消化内科主任医师张飞雄提醒，预防食道癌，应尽量远离腌制、熏制和烧烤食品，少吃太辣的食物，“少食用太热的食物和饮料，汤、茶不妨等凉一些再喝。”

5

坚持喝牛奶养胃？

一年前，65岁的陈阿姨因为长时间胃疼，到医院检查，被诊断为胃溃疡。“检查出胃溃疡后，我每天睡前都会喝一杯牛奶，想着喝牛奶能养胃，还能助眠。”没想到，坚持喝了一段时间牛奶后，陈阿姨的胃溃疡反而更严重了。

对此，银川市中医医院脾胃病科副主任徐娟表示，传统观念认为，牛奶可以稀释胃酸，在胃表面形成一层保护膜，让胃病患者感到舒适。“但实际上，喝牛奶会促进胃酸

分泌，而胃酸过多是某些胃病的主要原因之一。胃溃疡、糜烂性胃炎、十二指肠溃疡等胃酸过多的患者并不适宜多喝牛奶。胃病急性期的患者也不建议喝牛奶，以免造成胃胀等不适。”

想不让胃病来扰，首先要保持良好的睡眠和情绪稳定，戒烟酒，日常注意饮食规律，不要暴饮暴食。有慢性胃病的人还要注意胃部的保暖；也可以多吃富含维生素的食物，有利于胃黏膜的修复。

6

经常掏耳朵干净又健康？

上了年纪，耳朵好像特别容易痒，于是很多老年人会频繁使用棉签或者挖耳勺掏耳朵。这被很多人视为保持耳道清洁和舒适的“健康习惯”。然而，真相是这样的吗？

耳屎又叫耵聍，对鼓膜有保护作用，它能防止异物直接损伤鼓膜。耵聍含有油脂，能保护外耳道的皮肤，防止耳道因干燥而瘙痒。耵聍具有一定黏性，能防止昆虫进入耳道。当人们进行咳嗽、咀嚼、吞咽等日常活动，或者睡觉姿势发生改变时，微小的耵聍便可能掉

出耳道。

“不建议频繁掏耳朵，因为频繁掏会破坏耳耵聍对耳朵的保护作用，容易破坏外耳道皮肤表面的天然油脂保护层，引起耳道干燥结痂、耳道奇痒等情况，还有可能引起中耳炎，导致听力下降等。如果耵聍长得很硬很大，甚至堵住耳道，建议去医院取出来，不要自己在家随意掏耳朵处理。另外，如果出现耳朵反复瘙痒的情况，也可能是由耳科疾病所致，建议及时就诊。”宁夏回族自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌提醒。

1

饭后马上出去健步走？

72岁的赵叔把“饭后百步走，活到九十九”这句话当作养生格言。上周二吃过晚饭后，赵叔赶紧出门健步走，但是刚走了没多久，就开始头晕眼花，随即摔倒在地。被送到医院后，医生诊断赵叔为餐后低血压。

饭后适量地散步确实有助于消化。不过，值得注意的是，老人不要放下饭碗就出去散步，最好在饭后休息15~30分钟再开始。散步前可做一些舒缓的运动。大约饭后1~2个小时，可以进行一些中等强度的运动。

宁夏回族自治区人民医院消化内科主任医师于晓兵介绍：“饭后胃内食物充盈，此时如果马上进行直立性活动，会增加胃的振动，加重胃负担。尤其是胃下垂、慢性活动性胃炎、消化性溃疡等患者，若饭后立即活动，可能会加重病情。另外，饭后胃肠部的血流增加，脑部相对缺血，对患有贫血、低血压、心脑血管疾病的人而言，饭后马上运动也容易增加意外风险。”