



# 老人补水讲究“细水长流”

## 戴光强百姓健康大讲堂走进九久夕阳红老年城

# 保健



### 现场 工作人员不停地加座

2月26日,在九久夕阳红老年城的一楼会场内,能容纳200多人的现场座无虚席。前来听讲座的不仅有九久夕阳红老年城的老年朋友们,还有许多慕名而来的戴教授的忠实“粉丝”。开讲

前,工作人员就不停地加座位,连走廊里都坐满了听众。

今年74岁的陈世春大爷,家住合肥市黄山上。为了能及时赶上戴光强教授的这堂讲座,他特地打出租车赶来

现场。

坐在第一排的一位老大妈告诉记者,她为了能听得更清楚一点,第一时间就赶到会场,目的就是要抢个最靠前的位置。

### 福利 到场观众获得教授著书礼物

下午3:00,讲座开始。

戴教授针对老年人群的生理机能特点,深入浅出地讲解了老年人如何正确地进行日常保健,以达到健康长寿的目的。

活动现场,观众们聚精会神地听讲,还有许多带着问题来的老人,戴教授都逐一不厌其烦地给予了解答。戴教授的精彩讲解赢得了会场上阵阵热烈的掌声。对此,他风趣地说:“这样很

好!鼓掌也是一种健康快乐的行为嘛!”又引得台下的观众们哈哈大笑。活动结束后,到场的每一位观众都得到了戴教授撰写的《补的现代概念》一书作为健康礼物。

### 健康课堂

## 喝出来的健康 “一天八杯水”要注意喝的时间段

人一天需要喝八杯水,喝水的重要性不容忽视。但是如何在正确的时间科学的补水,戴教授告诉我们,要掌握好晨起、饭前、睡前、运动前这几个主要的喝水时间段,不能等到口渴才喝水!

中老年人喝水的方法也应有别于年轻人,老年人补水更宜多次适量,或多次少量,体现“细水长流”的特点,最好是每隔一个小时就喝几口水。大量的国内外资料表明,长期补水充足人群的心脏猝死、心肌梗死、癌症的发病率

远远低于缺水人群。

早晨空腹喝水能补充人体经过一夜睡眠丢失的大量水分。如果此时人体缺水,可能导致血液粘稠度增高、血容量减少、血流速度减慢等,从而诱发心肌梗死或脑梗塞。早晨的补水量在450毫升(约两杯)最好。此外戴教授还提醒我们,接近体温的水是对健康最有利的水,第一杯一口气喝完,第二杯分几口喝完更有利于身体排便。

老年人已经处于生理机能衰退的

状态,消化液的分泌也比不上年轻人。饭前半小时喝水有利于老年人对食物的消化和吸收,这是因为饭前半小时喝水有利于消化液的分泌。

戴教授还告诉我们,睡前的一杯水,是老年朋友们的保命水!这是因为半夜两三点或清晨四五点的这段时间,血液粘稠度最高,最易发生心绞痛、心肌梗死、脑梗塞等意外,睡前喝水能降低血液黏稠度,保你睡眠平安。

见习记者 陈律立/文 记者 王婧莹/图

特别鸣谢:安徽出版集团 合肥百大集团 安徽国祯集团

特别支持:九久夕阳红老年城

## “络合钙”,补钙新主张

### 健康成长

### 开学了,给孩子做道:健脑益智的清蒸鲈鱼

做法:鲈鱼洗净,身上斜开几刀,抹上盐和白胡椒粉,在刀缝中塞上生姜片;鱼肚子中竖一截大葱将鱼身体撑起,静至半小时;此时,将小葱切末,大葱切丝,生姜切丝备用;半小时后,鱼身上码上葱丝和姜丝,锅中水烧开,大火蒸6~7分钟;取出鱼,撒小葱末,倒入蒸鱼豉油和鲜味汁,淋明油,接着用小火再蒸5~8分钟,即可食用。

面对鱼龙混杂的钙产品市场,消费者应该如何正确选择呢?记者就此采访了络合钙的创始人,有中国“高钙素之父”之称的丰润集团董事长陈勇博士。

### “钙”与生命:钙元素为健康“护航”

“缺钙会引发多种疾病,尤其在儿童发育和老年人健康方面的表现尤为突出。”陈博士介绍到,可以说,钙几乎参与了人体所有的生命活动。

不仅如此,钙元素还“担任着人体神经传导的信使,为生命进行信息的传导”。据陈博士介绍,钙粒子就好比人体

内的信号粒子,与大脑紧密相连。而严重缺钙则会导致儿童弱智、老年痴呆症、厌食症等神经性疾病。

### “钙”误区:补钙并非越多越好

在人们的传统观念中,补钙是“多多益善”的。但陈博士称:“其实不然”。

在陈博士看来,食补才是最天然的保健方法。在补钙产品的选择上,陈博士比较了目前市场上的三种类型,并建议消费者在购买时,一定要仔细查看产品成分,“应尽可能选择易被人体吸收的离子型和络合型钙,不要选用吸收性差

的分子型钙,以免因钙质难以吸收在人体内形成沉淀,引发结石。”

### “钙”科学:“络合钙”补钙新主张

作为络合钙的创始人,陈博士表示:“衡量钙产品好坏的最重要指标,是吸收率和有效利用率。”据了解,与传统的分子型、离子型钙相比,络合钙有着最佳的吸收利用效果,也最为天然和安全。更重要的是,络合钙还蕴含丰富的营养价值,“能够为人体提供其他所需微量元素,达到‘一举两得’的效果。”

(何爽)