

## 热点话题

说一个简单的长寿方法：  
每天好好吃早餐

一日三餐，早餐占据非常重要的位置，但很多人为了图省事直接跳过这一餐。长此以往，可能会给身体带来巨大的伤害。

近日，发表于苏格兰《临床营养学》杂志的一项研究发现：经常不吃早餐的成年人，患心血管疾病的风险更高。

## 不吃早餐，死亡风险增大

中国医科大学附属盛京医院开展了一项新研究，分析汇总了7项研究数据，纳入共计超过22万例的成年人。受试者自我报告他们是否吃早餐，然后经由研究者评估吃早餐或不吃早餐与心血管病及全因死亡的相关性。

研究结果发现，与吃早餐的人相比，不吃早餐的人，其心血管病风险升高22%，全因死亡风险升高25%。

## 不吃早餐，引发多种疾病

低血糖。经过一晚的消化，食物已经消耗殆尽，早上血糖较低，此时如果不吃早餐补充血糖，机体会动用储存的肌糖原和肝糖原，会对肌肉和肝脏造成负担，典型的表现就是四肢无力。

胃炎、胃溃疡。若不好好吃饭，胃酸及胃内的各种消化酶会去“消化”胃黏膜层。长此以往，细胞分泌黏液的正常功能会被破坏，很容易造成胃溃疡、十二指肠溃疡等消化系统疾病。

盆腔炎。很多人为了减肥，有时连早餐也不吃，这很容易为生殖系统健康埋下隐患。尤其在天冷的时候，不吃早餐会使人体“火力”不足，造成盆腔内的血管紧缩，致使卵巢功能紊乱，引发月经失衡、盆腔炎等。

糖尿病。胰岛素有降血糖的作用，如果早晨不进食，提供机体血糖，机体分泌的胰岛素将无“用武之地”，长此以往容易发生胰岛素抵抗，导致糖尿病。

## 营养早餐，学会“挑三拣四”

一顿好早餐最基础的条件是要有主食、蛋白质食物和蔬菜、水果。如果你能做到“挑三减四”，多“挑”一些有助健康的食物，“减”掉一些不利健康的食物，那就是一份很营养的早餐了。

早餐可以多吃粗粮。此外，水煮蛋、牛奶、酸奶、豆浆、豆腐、酱牛肉、瘦肉也是不错的选择。这类食物营养丰富，在提供优质蛋白质的同时可增加饱腹感。

油条、油饼、蛋黄派、饼干、方便面、起酥面包、点心这些添加了很多油脂的食物，不利于身体健康，应少吃或不吃。煎鸡蛋、培根、火腿、煎牛排、汉堡等脂肪含量太高，经常食用不利于健康。腌制食品营养价值很低，仅能起到刺激味蕾的作用，还含有大量的盐，对控制血压不利。

(晨综)

## 今日聚焦

出门走走，成为不少老人生活的“调味剂”

## 这份赏春地图，老人可以收下

提醒：老人外出游玩要量力而行

□ 记者 张铮

对老人来讲，春天是个好季节，可以踏青、晨练。出门走走，成为不少老年人生活的“调味剂”。那么，许昌周边有哪些赏春的好地点呢，老年人出门赏春应该注意哪些问题？3月28日，记者对此进行了采访。

不想走远？  
这几个地方可赏春色

当日上午，记者在西湖公园看到，一些老年人在湖畔散步，一些老人在牡丹园用手机拍照。“这里的牡丹真好看，一点儿也不比洛阳的差。”在德星亭附近的牡丹园赏牡丹的刘军德说，每年他都会来西湖公园看牡丹。

除了西湖公园外，老年人还可以去位于新元大道以南、文峰北路以西的北海公园，那里水景多样，绿树绕园，是游玩的佳地。

鹿鸣湖体育主题公园设置了篮球场、排球场、足球场和400米跑道等设施，是健身、游玩的好去处。

中央公园位于天宝路、青梅路、竹林路、芙蓉大道之间，由南至北连接起“科技之星”“幸福之门”“未来之光”等景观节点。这里红花绿草，花香四溢，是放风筝、赏花的好去处。

清溪河游园全长149公里，流域面积2192平方公里。在清溪河畔，各色花儿竞相绽放。



资料图片

## 许昌周边的赏春好去处

今年，在襄城首山油菜花种植面积由原来的1万余亩增种至2万余亩。油菜花开，遍地金黄。

鄢陵五彩大地景区是一个集休闲度假、农家餐饮为一体的生态观光休闲旅游区，总建筑面积为1921.58亩。此时正是百花盛开的季节，很适合游玩。

大鸿寨风景区位于禹州市西北边陲，这里集自然山、水、洞、林为一体，其丰富的生态旅游环境，很符合人们回归自然的心理需求。

## 游玩要量力而行

天气变暖，很多人会到户外运动。老年人可以戴上口罩，到市内或者近郊的公园踏青。这样不仅对身体有益，而且能放松心情。

国家一级营养师王红告诉记者，老人外出踏青要考虑自己的身体状况，游玩要量力而行。在郊外活动，可以爬一些坡度较缓的山，一边爬山一边观赏风景。如果老人身体状况略差，或踏青地点路况复杂，要适当缩减游玩时间，最好能控制在三个小时以内。

## 健康驿站

你在哪一个瞬间发现父母老了？  
这8个迹象可能是疾病前兆

手机上的字，越调越大了；背越来越弯，个子越来越矮；上几层楼就气喘吁吁，歇一会儿才能继续上……

其实，父母的衰老并不是突然之间的，而是一个渐进过程。一些看似稀松平常的变化也许和衰老相关，但也可能是父母的健康出现了问题。

注意父母的8个细小变化，做个细心的儿女。

## 老在电视前坐着

如果你发现父母长时间盯着电视，情感淡漠，思维迟缓，对提问不能立即答复，就需警惕老年抑郁症了。

该病常见于60岁以上老人，可能和内分泌变化、退休后心理不调等有关。子女除了多陪伴老人外，也要带其去心理科就诊。

## 答非所问

当父母和你打电话时总答非所问，这就有可能是出现了耳聋。随着年龄增长，人的听觉中枢系统会出现不同程度的衰退。老人长期听不

清，对身心不利，建议尽早给父母配助听器。

## 饭量小了

上了年纪，人的饭量会有所减小，但若老人明显吃得少了，可能是口腔和消化系统出了问题。建议定期带老人进行健康体检。

## 菜肴做得咸淡失调

当父母做的菜肴出现咸淡失调，而自己并未察觉时，可能是嗅觉丧失，需排查是否鼻子阻塞、嗅神经或脑部受损。

## 丢三落四

老年痴呆早期的一个表现即是记忆障碍，可表现为丢三落四、同一个问题反复问等。当父母出现这些小状况时，不能不当回事儿，要尽早带他们到医院诊断。

## 鞋和裤子紧了

这可能不是因为父母胖了，而是

腿脚浮肿，提示可能患有心衰、低蛋白等，应尽快检查治疗。

如服用某种药物后脚部有肿胀，要及时与医生沟通。

## 家里多了老花镜

如果老人的眼睛是自然花的，那么要多补充豆类等优质蛋白、维生素A和维生素C，增加饮水量，不吃刺激性食物。

一些常见眼部病变也会影响视力，如白内障、青光眼。贫血、高血脂、颈椎病等也会引起头晕眼花。

## 衣服大了

以前合体的衣服变得宽大，提示老人瘦得太快，这往往是发生疾病的信号。

多饮、多尿、多食以及消瘦，是糖尿病的典型症状；甲亢患者会出现排便次数增加、消瘦；大多数癌症也会造成明显消瘦。

父母突然暴瘦不是小事，儿女务必要陪他们查清病因。(晨综)