

钟南山的最新忠告，值得每个人警醒！

60~80岁人一定要知道！（上）

步入老年后，我们的身体和心理都会越来越脆弱，衰老是不可抗拒的自然现象，但想延年益寿，幸福快乐也并非没有办法。

今天，83岁的钟南山院士为大家讲述老年生活的学问。只要守住以下8道防线，延年益寿，幸福快乐根本不是问题。一起来看看吧：

防线一：中午必须打个盹

有些人觉得老了自然“觉少”，所以不太重视午睡。事实上，中老年人的身体抵抗力下降，夜间容易失眠，更需要通过午睡为身体“充电”。

午睡有3点要特别注意：

1，在中午11点到1点之间午睡。时间不能太长，30分钟左右为宜，不要超过1小时。

2，午餐不宜过饱。午餐过于饱食，会使体内脂肪过剩，血脂增高，导致脑动脉粥样硬化。



中国工程院院士、中华医学会会长，著名呼吸系统疾病专家，教授、博士生导师钟南山。

3，必须躺平。平躺着午睡有利于保护脊椎，不要靠在椅子或沙发上打盹，且注意保暖。

防线二：注意滋补锻炼，提高抵抗力

适当运动，滋补，可增进中老年人的生理和心理健，达到防病祛病之目的。

具体的方法有：1，运动方式有散步，健身跑，太极拳，八段锦等。

2，从60岁开始注意补充营养，生

命最后10年会幸福很多。科学补充蛋白质，矿物质，维生素，鱼油，卵磷脂等营养补充剂，可以抗衰老，提高免疫力。

防线三：中老年开始防跌倒

中国卫生部公布的《中国伤害预防报告》指出，中国近1/3的中老年人有摔倒的经历，其中20%-30%的人因为跌倒造成中度以上的身体损伤。因此，人到中老年，必须开始严防跌倒。

具体方法：

1，起床醒后一定要静卧半分钟，慢起身在床上坐半分钟，然后放下双脚半分钟，然后再下床慢慢活动。

2，浴室要防滑，厕所最好装上扶手，屋内过道不要堆积杂物，灯光应足够明亮，尽量不要使用过高的储物柜等。

3，注意补钙，预防骨质疏松。多喝牛奶，多吃虾皮等含钙高的食物，并养成晒太阳的好习惯。

防线四：每天1个荷包蛋

鸡蛋是小型营养库，有不少人担心蛋黄中的胆固醇可能危害健康。其实，只要保证吃鸡蛋的数量控制在每天一个，并不会因此增加患心脏病的危险。

防线五：一周三顿清蒸鱼

美国最新一期《科学公共图书馆综合卷》刊载的研究证明：每周吃3次鱼，可以使心脑血管疾病的患病风险降低约30%。因此，中老年人要多吃海鱼，每周可以吃3次，以清蒸为好。

防线六：60岁后半年体检一次

等我们进入60岁大关后，身体机能开始减退，这是自然规律，无可逃避。因此，建议将体检频率增加到每半年一次，以便及时了解状态。同时，体检结果要保存好，以便和下次结果做对照，也可在需要治疗时给医