

## 【健康知识-宣州区老体协】 老年人要想长寿这六件事必须要节制

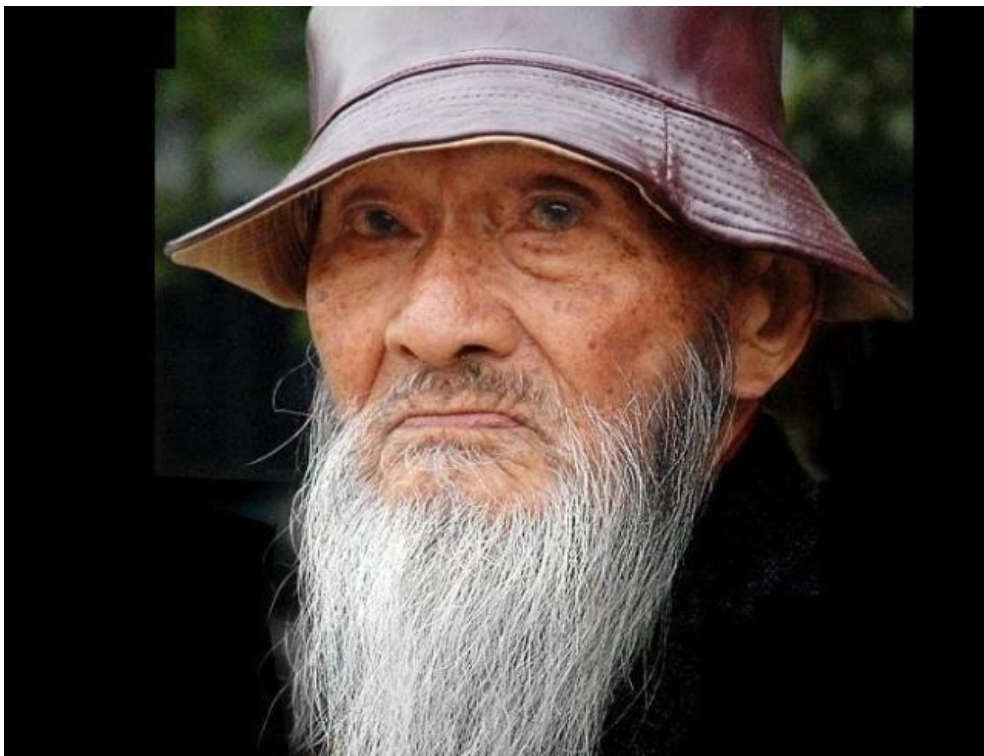
编写：胡道胜/责任编辑：陈治军

老年人若想长寿，这6件事要节制，再喜欢也得忍住。

一、尽量少染发：老年人头发已经开始变白，影响形象，不能见人，于是很多老年人频繁染发。但其实频繁染发，不仅会对头皮、发质带来伤害，还会对身体的器官带来影响。



**二、盲目购买补药：**现在的人生活条件比较好，于是就会买些鹿茸、人参、海参等补药，可过多食用，不但不会预防疾病，增加寿命，还会对身体加重负担，没病反而补出了病。



**三、粗粮吃太多：**精米精面吃多了，越来越多的人开始意识到吃粗粮的好处。但粗粮吃多了会影响消化，导致腹胀，影响食欲。严重情况下还会导致肠道阻塞、脱水等症状。

**四、久坐打麻将：**老年人退休后，打打麻将可以消磨时间，预防老年痴呆。但是长时间坐着，腿部的血液流速减慢，可能会导致你的小腿浮肿麻木，严重可造成深静脉血栓形成。

**五、生闷气：**老年人千万不要再生闷气了。可能引起消化不良、呼吸急促、胸闷 乳腺增生等。所以，年纪大了遇到不满的事情，一定要有宽怀大度的心态和所有人交往。

**六、立马起床：**刚刚醒来就急着起身，氧气来不及输送到大脑，很容易出现头晕、眼花等不适，中老年人还容易发生心脑血管意外。建议早起伸个懒腰，加速大脑清醒。

