

老年人排名靠前的不良生活方式出炉

最差生活方式，你有吗？



图片来自网络

网上从来不缺一惊一乍的文章。前不久，一篇《“老年人不良生活方式排行榜”出炉》的网文广为流传。这篇网文到底有几分靠谱？有关媒体进行了调查。老年朋友们请对照一下，看看自己有几项符合。

大妈异地带外孙10年 老伴要离婚

为了减轻女儿负担，吉林省吉林市的刘女士被女儿芳芳接到哈尔滨照顾外孙，这一照顾就是10年。老两口一直处于分居状态，聚少离多。近日，芳芳的父亲苏先生以双方“感情破裂”为由，要求与结发30余年的刘女士离婚。

今年64岁的刘女士退休前在吉林市一家药企工作，芳芳是她和丈夫苏先生唯一的孩子。芳芳大学毕业后在哈尔滨安家，2010年生下一个男孩。产假结束，没人带娃，芳芳只能向娘家求援。54岁的刘女士于是办理了提前退休手续，专程到哈尔滨照顾孩子，与苏先生过起了两地分居的日子。

起初，苏先生每逢月末都会前往哈市看妻子，但日子久了，他似乎逐渐适应了这种独自生活的“感觉”，来的次数也越来越少。从每月一次，变成3个月一次，后来甚至一年都来不了一次。即使过年，有时苏先生也以“太折腾”为理由，让妻女在哈市过年，自己选择和朋友们一起过年。前几年，苏先生也退休了，芳芳萌生想法：把父亲接到哈市，把老家房子卖了，在哈市买个房子，让老两口住在哈市养老。但一提出来，两位老人都表示反对，大体反对意见就是“朋友同学都在吉林、住得不习惯、再帮你们几年就回家、落叶归根”等诸如此类的话。

日子就这样一天天过去，让芳芳和丈夫意想不到的，父母的感情却因此悄然变化。2020年年末，苏先生正式向刘女士提出离婚申请，并对她说：“这么多年了，我都是一个人，我叫你回来，你也不回来，离了得了！”

对此，黑龙江省婚姻家庭研究所研究员孟广宇说：“从对黑龙江离婚调研情况来看，老年人离婚率正在逐年增加，导致老人离婚的原因包括异地分居、子女长大不愿将就等，而异地分居中就包含因隔代抚养、陪子女上学等因素。”

来源：新晚报

网上总结五大“不良”

常吃腌制品、储存不当的隔夜饭菜；做菜过量添加盐、生抽和糖；久坐不动，缺乏体育锻炼；抽烟；过量喝酒——这些，是网文中“老年人不良生活方式排行榜”的前五项。通过微信群，记者调查了328位老年人，结果显示，91.7%的受访者认同这些不健康生活方式普遍存在。

贵州贵阳78岁的李爱华说，

老伴多年前病逝后，独居的她养成了吃剩菜的习惯，“菜变味了也硬着头皮吃完”。这个习惯让李爱华常常腹泻，去年还被查出有肠癌。面对网传“不良生活方式排行榜”，湖南岳阳80岁的王群却有些“纠结”。她想每天坚持运动搞锻炼，朋友却劝她静养，“他们说年纪大了就该养着。新闻上也常看到老人锻炼发

生意外的事，究竟动还是不动，我有些拿不准”。

吸烟有害健康是常识。然而，江苏南京65岁的曹平曾经并不认为抽烟有害身体，还拿一些极端例子和家人争辩，“有些人不抽烟也会患癌，有的人天天抽烟却长命百岁”。现在，因为咳嗽，他认识到抽烟的危害，但对抽烟列入“前五”却不以为然。

读者票选结果大不一样

吉林大学第二医院老年病科主任杨文表示，网文列举的生活方式的确实“很不健康”。而这些都是比较“传统”的不良生活方式，随着社会发展以及老年人生活内容的变化，有更多新的不良习惯正严重影响老年人的健康。在快乐老人报读者微信群，328人对“您认为哪些生活方式影响身体健康（多选）”这道题给出了自己的答案。结果显示，久用电子产品

(72.5%)、吃不健康食品（包括油炸、腌制食品和隔夜菜等）(64.1%)、过度运动（56.7%）、过多喝酒（47.5%）和盲目使用保健品（42.6%），成为大家所认可的老年人不良生活方式的前五名。

对比网文，除了不健康的饮食外，真实调查的“老年不良生活方式前五名”有着很大差异。我国已有近2.6亿“银发网民”（50岁以上），不少老年人比年轻人还沉迷

网络。湖南长沙64岁的袁慧沉迷手机上网，凌晨两三点还刷视频，导致左臂出了问题，“抬手都困难”。老年人普遍注重锻炼，因此，相对于“久坐不动”，过度运动的危害更需引起重视。江西南昌58岁的李丽退休后加入走路健身的大军，过量运动造成膝盖磨损严重，还有不少积液。此外，老年人盲目信任保健品的新闻也是频频爆出。

专家建议“做学习型老人”

北京体育大学运动康复系副教授汪黎明指出，运动是否适度有个简单判断标准：若运动后睡眠反而不好，早上起来食欲较差，浑身酸痛，一两天都缓解不了，那就需要调整，“吃多少、动多久，给自己规划一下”。中南大学心理学教授郭平建议，老人还要控制好对

一些事物的精神依赖，如电子产品、保健品，“规避沉迷其中的负面影响”。

“主动做个学习型的老人。”杨文建议老年朋友让生活方式变得更加科学。他说，一些老人因为胃不好，爱吃咸菜和白米粥这种自以为“很健康”食品，但其实他们需

要摄取相对较多的蛋白质。“并非不是油炸和腌制的食品就一定有助于健康。”杨文说，老年人普遍缺乏科学的营养学知识，加强学习非常有必要。他建议老年人多参与正规的健康讲座和老年大学的学习。

来源：快乐老人报