

天天锻炼，为何还老生病

都说生命在于运动，可一些老年人经常爬山、打太极、跳广场舞等，按理说身体应该不错，但不少人发现，刚开始运动时，确实身体变健康了，体质更好了，感冒等疾病也减少了，可再往后，医院却没少跑。这是为何呢？

为什么会出现这种现象

这很可能是重运动轻食疗而导致的。有些中老年人每天花几小时运动，可饮食上却随随便便，偏食、多食、爱吃剩菜剩饭等现象比较严重。

其实，合理的营养与膳食是增进老年人身体健康、防治疾病、延年益寿的重要手段之一。饮食不当会影响人体的各项生理功能，降低人体对外界环境变化的适应能力和抵抗力。

因此，运动虽重要，但对于大多数老年人来说营养要重要得多。为什么呢？

1. 器官功能下降

随着年龄增长，即便没有出现器质性疾病，脏器功能或多或少都会出现衰退现象，功能也大不如前。

2. 消化吸收能力减弱

随着饭量的减少，老年人的胃肠粘膜也逐渐发生退行性变化，胃酸及各种消化酶的分泌逐步减少，消化吸收功能也会下降。

3. 新陈代谢变慢

随着年龄增长，尤其是中年以后，大部分人的分解代谢会多于合成代谢，导致体重渐渐下降，精力逐渐衰退。

新陈代谢能力与排泄功能的降低，废物停留时间的延长，势必会造成气血阻滞，影响身体健康，同时由于人体的“自愈”功能也会降低，疾病的恢复时间就会相对延长。

4. 供血不足

随着年龄增大，中老年人的气血会逐渐亏

损，血容量减少，出现四肢供血不足的症状。当运动后，四肢会暖和起来，因为此时四肢的血液供应充足，但心脏、大脑等对血液供应需求量大的脏器就会相对缺血。

因此，运动并没有使血容量增多，而是使血液重新分布，长时间的过度运动，老人就易出现头昏、心慌、气短、虚汗等心脑血管缺血症状。

要运动，更要注重营养摄入

对中老年人来说，有时营养比运动更重要。

老年人除适度运动外，重点应放在食疗调补上。合理、丰富的饮食能增强体质、补足气血，使全身各个脏器随时都有充足的供血，这样才能减少心脑血管疾病的发生。

食疗的注意事项

食疗应注意以下几点：

1. 吃些易消化吸收的食物

日常饮食中，老年人应吃些软烂、易消化的食物。随着年龄增大，老年人的牙齿大多数已松动或脱落，出现咀嚼困难，将食物切细、煮烂、做软，利于消化吸收。

2. 营养均衡，不可偏食

有些老年人一日三餐只吃素，或长期只吃一种或几种粗粮而不变换，这也是不好的饮食习惯。因为，蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质和水是人体所必需的营养素，它们广泛存