

老人善用橙色能延年益寿

《上海市老年人权益保障条例》5月1日起实施

橙色属于暖色调，橙色最醒目，橙色能增进食欲，橙色的赏心悦目调节情绪……近年来，多项国际研究越来越多的健康意义，而在衣食住行中能善用橙色，还能利于快乐生活，延年益寿。

1. 穿橙色，调节情绪

橙色衣服利于交友。不同颜色的着装给人留下的印象不同。日本研究发现，橙色着装可以给人带来活泼、爽朗、容易亲近的感觉，聚会、交流会上穿件橙色衣服能吸引他人与你交谈，有助于给人留下美好的印象。

老人多穿橙色，心情更舒畅。

中国健康教育中心专家沈雁英教授指出，很多老年朋友的衣物都以黑色、灰色等深沉的颜色为主，这样穿着的确稳妥，但却少了活力和精气神儿。老年朋友若能穿件橙色的衣服，利于摆脱焦躁烦闷和情绪低落，给生活注入生机。性格保守的老人如果实在不愿穿

上橙色的衣服，试着戴顶橙色的帽子、佩戴橙色的首饰，也能在不知不觉中调节情绪。建议白色、黑色和橙色搭配比较好。白色可以提升橙色的亮度，给人健康活泼、活力四射的感觉。而黑色与橙色搭配，不仅非常打眼，还不失沉稳、庄重。

2. 吃橙色，有益心脑

橙色食物让人胃口大开。生活中常见的橙色食物主要有：胡萝卜、南瓜，以及橙色果肉的芒果、木瓜、柑橘、红薯等。日本色彩治疗师、作家山里三津子曾在著作中写道，这些橙色食物最能刺激食欲，即使人们心情不好、没有胃口也愿意大快朵颐。

每周至少要吃两次橙色食物。美国农业部专家指出，每周摄入两次以上橙色食物可延缓衰老、预防年龄增长带来的多种疾病。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范

志红补充说，橙色食物富含胡萝卜素，且橙色越深，胡萝卜素含量越高，足量摄入还利于保护眼睛、预防癌症等。以下两种橙色食物尤为值得推荐：

胡萝卜。除了提供大量β胡萝卜素，可在体内转化成维生素A外，胡萝卜还富含α胡萝卜素。近年来，国际研究发现，血液中α胡萝卜素浓度越高，人们提前患病死亡的危险越小，也就越有可能延年益寿。每百克胡萝卜富含3.48毫克α胡萝卜素，含量之高让其他食物望尘莫及。熟吃、少量油

脂利于各种胡萝卜素的充分吸收。

橙子。研究发现，以橙子为代表的柑橘类水果，其维生素C含量远远高于苹果、梨、桃等。橙子富含的橙皮素和柚皮素，拥有极强的抗氧化、抗炎作用。需要注意的是，橙子最好直接食用，保健效果比喝果汁强得多。

三文鱼有益心脑。三文鱼肉质发橙色，含有非常丰富的欧米伽3脂肪酸，有助于预防心脏病。此外，三文鱼还有抗氧化作用，可延缓衰老，预防老年痴呆和视力减退。

3. 用橙色，避免跌倒

老人善用橙色避免跌倒。研究发现，老人对橙色等鲜艳颜色的识别能力比较敏感。沈雁英建议，老人常用的物品不妨多用橙色，方便寻找，比如买个橙色的手机壳、橙色的钥匙包等。其次，房间内的开关、把手等处最好贴上橙色标志，以便老人寻找，降低摔倒风险。还有，建议在透明玻璃推拉门上挂个橙色的装饰，以防老人误撞受伤。

橙色餐具促进食欲。英国牛津大学和西班牙瓦伦西亚理工大学共

同研究发现，橙色对味蕾还会产生影响，用橙色杯子喝巧克力热饮，受试者普遍觉得味道更好。研究人员认为，对不同颜色，大脑处理视觉信息的方式不同，从而影响味觉。因此，大家不妨在餐桌上多用橙色餐具，可能让食物变得更好吃。沈雁英指出，由于橙色能促进食欲，所以很多购物、餐饮网站都会选用橙色作为主色调，生活中我们也要学会善用橙色。比如常见小孩挑食偏食、老人食欲不振，这时铺块橙色的桌布，有助于提

高食欲，增加食量。

橙色灯光提高学习效率。发表在《美国国家科学院院刊》上的一项研究指出，橙色光线和大脑中负责认知功能和警觉程度的区域相关，橙色灯光能让人们保持警觉，并提高学习和工作效率。建议人们不妨用橙色灯光代替喝杯咖啡，因为它们的效果类似。

看完以上橙色养生法，是不是觉得很神奇？赶快运用到生活当中来吧！据《生命时报》

上海市人民政府新闻办4月6日上午举行市政府新闻发布会，市民政局局长、市老龄办主任朱勤皓介绍了今年5月1日即将实施的《上海市老年人权益保障条例》的主要内容，以及老年综合津贴制度有关情况。

《上海市老年人权益保障条例》于2016年1月29日，由上海市第十四届人民代表大会第四次会议审议通过，将于5月1日起正式实施。《条例》为贯彻落实党中央、国务院积极应对人口老龄化战略部署提供了制度安排，为实现“五个老有”（老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐）提供了法制保障，为推动上海市老龄事业持续健康发展明确了法律依据。

在社会保障方面，《条例》中关于依法保障老年人的基本生活和基本医疗需求的多项规定，必将有力推进上海社会保障体系的完善。特别是《条例》针对老年人支付能力不足、养老服务筹资水平较低的现状，提出“探索建立老年人长期护理保险制度”，这将是上海市社会保障方面一项重大的制度创新。自2013年7月以来，上海市人力资源和社会保障局逐步开展高龄老人医疗护理保障计划试点，2016年已逐步在全市推开。在此基础上，上海市正在研究建立与基本医疗保险制度、养老服务补贴制度以及商业保险制度相衔接的老年人长期护理保险制度，制定筹资、评估、支付、服务、监管等系统性方案，保障老年人的长期照护需求。按照国家关于长期护理保险制度的试点要求，上海市积极做好相关试点工作。

《条例》提出要建立老年照料护理需求评估制度，这是整个社会养老服务体系的关键，旨在通过统一受理、统一标准、统一评估、统一派单、统一监管，促进基本养老服务资源和需求的公平有效对接，实现基本养老服务应保尽保。据《新民晚报》

百城傲闯 猎豹CS10 轻奢嘉年华

9万起 好开省油颜值高 SUV新标杆猎豹CS10

地址：商丘市民主路与车城大道交叉口北500米路东 销售热线：0370-2228887



扫一扫 有惊喜