

提升免疫力没有捷径 想见效掌握五要点



免疫力强的人精神焕发、不易生病,即使出现不适症状,也能很快恢复。所以,提高免疫力对每一个人都很重要。

提升免疫力没有捷径

构建良好免疫功能依赖于健康生活方式,光靠吃药和营养品是不行的。时至今日,科学家也没有找到任何一种被证实可增加免疫力、降低感染风险的保健品。

虽然目前的确有少量药物可以帮助那些免疫系统功能受到抑制的患者提高免疫能力,然而这些药物都有严格的适应证,只针对特定的患者,并不适合普通人。

所以千万不要试图通过捷径来提升免疫力,以免误入歧途。

老年人注重科学饮食

免疫系统发挥作用,不能没有原料。老年人群容易出现营养

不良的问题,从而严重影响免疫系统的正常工作。

老年人的科学饮食,包括质和量两个方面。

首先,保证营养全面。每天吃5大类食物,包括谷薯类、蔬果类、奶豆类、鱼肉蛋类、油盐类。

其次,保证摄入量充足。三餐有蔬菜,每天吃新鲜蔬菜300-500克;天天有水果,每天根据个人情况吃新鲜水果100-200克;蛋白质充足,建议鱼40-50克,禽畜肉40-50克,蛋类40-50克。

对于高龄和瘦弱老人,一方面,注意饮食清淡易吸收,另一方面,无需太过限制其口味喜好,爱吃、能吃就是好的。

此外,还可在三餐基础上有2-3次加餐,可选用牛奶、鸡蛋、面包、杂粮羹、坚果糊等。

学会五招激活免疫力

别滥用药物。错误使用药物会减少免疫系统同病原体做

斗争、增强自身的机会,有些药物还能降低人体免疫力。

均衡营养。建议日常饮食注意四个搭配,即粗细搭配、荤素搭配、寒热搭配以及水果蔬菜搭配,保持饮食丰富和多样化。

适量运动。不同年龄段和体质的人群,要找到合适自己的运动方法。对于绝大多数人来说,每周运动3-5次,每次30分钟以上为宜。

睡眠充足。药补不如食补,食补不如睡补,建议每晚最好10时以前睡觉。

改掉坏习惯。吸烟、酗酒等坏习惯是免疫力的“天敌”,大家应尽量远离。 据养生中国

咽喉不适 试试一道药膳

中医认为,橄榄具有清热解毒、利咽生津的作用。药理学研究发现,橄榄汁对白喉杆菌、金黄色葡萄球菌、肺炎链球菌具有一定的抑制作用。推荐一款适用于咽喉不适的橄榄药膳方。

橄榄南北杏猪肺汤:猪肺半只,青橄榄5颗,南杏仁20克,北杏仁10克,陈皮2瓣,生姜、食盐、料酒适量。猪肺切块,洗净,冷水下锅,加入料酒煮10-15分钟左右,捞起猪肺冷水洗净挤干。青橄榄洗净用刀身拍裂,方便入味。南北杏仁稍浸泡,用手撕去皮尖。生姜洗净切片。将所有食材放入炖锅中小火慢炖2小时,加入适量食盐调味即可。

橄榄能清热利咽、生津解毒,搭配能补气养血、平喘止咳的猪肺,以及化痰平喘的南北杏仁,能有效缓解口干口苦、咽喉不适。

据《中国中医药报》

别把驼背不当回事 注意方法可预防及矫正

弯腰驼背、头发花白常被认为是老年人的形象,在很多人眼里,上了年纪出现驼背是再平常不过的事情,也不拿驼背当事,殊不知这是个认识误区,驼背有危害。

驼背危害别忽视

驼背是渐进的,不易察觉,开始时不在意,一旦形成则很难纠正。

轻度驼背除形象不佳外,一般没有明显影响。当驼背严重时,不仅体型难看,行走不便,还会压迫内脏,影响心肺功能,引起腰背酸痛和头颈不适等症状。

采取措施可预防驼背

在很多人眼里,上了年纪,身体就会慢慢变矮,背也会驼了。事实上,如果在日常生活中保养得当,老了不一定会驼背,即便有轻微驼背,尽早采取措施,也可以矫正和防止驼背进一步加重。日常生活中该怎样预防驼背呢?

饮食。多食含钙量高的菜品,适当补充钙质。勿过量饮酒、咖啡、碳酸饮料等。

生活习惯。老年人不要久坐,且要保持良好坐姿,建议每坐1小时站立活动5分钟。行走时不把双

手放在背后,反背手走路,这时头会不知不觉低下,易引起驼背。

床与枕头的选择。建议选择硬板床,枕头高低适宜。平躺时,枕头支撑头的地方压缩后,大约是一个拳头高度(5-7厘米),支撑脖子的部分,要再高3-5厘米。

加强运动锻炼。运动锻炼有利于增强骨骼抵抗折断、弯曲以及扭转方面的性能,从而预防老年性骨质疏松,防止驼背。

试试驼背矫正操

驼背发生时间较久者,除一般运动,还需要做专门的矫正体操。

端坐或站立,双手横持体操棒或长度超过肩宽的棍棒,放在肩背部,挺胸抬头,肩背部肌肉酸胀即停,每日早晚各做1次。

坐在靠背椅上,双手抓住臀部后的椅面两侧,昂首挺胸,每次坚持10-15分钟,每日3-4次。

仰卧床上,在驼背凸出部位垫上6-10厘米厚的垫子,全身放松,两臂伸直,手掌朝上,两肩后张,保持仰卧5-10分钟,每日2-3次。 据《老年照护图解丛书——老年“骨”事汇》

春时宜喝粥 食用需注意

春天是喝粥好时节,药王孙思邈在《千金方》中提到“春时宜食粥”,能补脾养胃、去浊生清。

喝粥虽然好处多,但也不意味着可以随便喝、任何人都适合喝。

如果每餐都把粥作为主食,吃时觉得饱了,但很快又饿了。长此以往,身体会因能量和营养摄入不足而营养不良,老年人更容易有营养不良的风险。另外,肠胃是用进废退的,总是吃特别容易消化的粥,肠胃的消化功能会减弱。

和米饭相比,粥更容易吸收,喝下去后短时间内更容易引起血糖水平波动,因此糖尿病人要少喝粥。如果想喝粥,一要控制量,二可以添加一些粗杂粮,三尽量不要把粥煮得过于软烂。

此外,熬粥时含糖多的大枣、葡萄干、桂圆要少放或不放。淀粉含量高的大米和糯米也尽量不放,代之以荞麦米、燕麦米、薏米或大麦米,再从红豆、绿豆、黑豆、芸豆、小米、紫米、莲子、核桃仁、山药、杏仁中挑几样即可。

据广东卫生信息官微

杭州博翰堂福利大回馈 践行环保理念空瓶兑换优惠券

为响应环境保护,积极配合垃圾分类,杭州博翰堂特推出“环保你我他,践行在出发”空瓶置换活动。

为了改善我们生活的环境,您可凭家中的塑料药品空瓶或保健食品空瓶前来置换5元优惠券(每个空瓶仅可兑换5元券,上限200个)。空瓶可在本公司兑换生活日用品、老年健步

鞋、营养品等。(活动详询现场海报,在法律范围内,最终解释权归本公司所有。)

兑换地址:杭州市上城区庆春路11号凯旋门商业中心15楼
兑换电话:0571-56662728
兑换时间:周一至周五9时至17时

广告