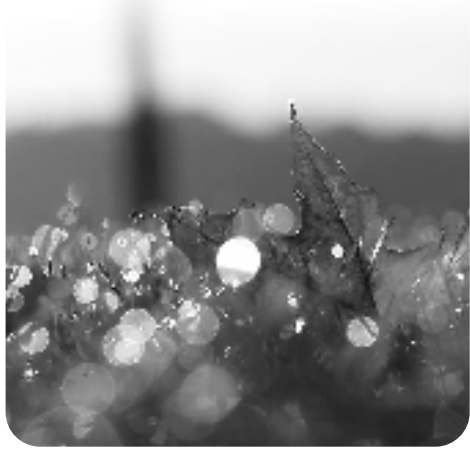


腹泻或慢性支气管炎就诊人数增多 医生提醒老年朋友做好四防



本报记者 林乐雨 通讯员 张弛

最近,杭州市红十字会医院中药房内,因腹泻或慢性支气管炎等症状前来配药的老年患者有所增多。该院中药师沈军提醒,这多是由于天气日渐寒冷,温差变大,身体受凉引起的。随着秋冬季节逐渐过度,老人要做好防风、防潮、防湿和防郁工作。

老年朋友注重四防

防风。天气逐渐转凉,早晚温差大,时冷时热,应随天气转凉逐渐增添衣服,但添衣不要太多、太快。秋天适度经受些寒冷,有利于提高皮肤和鼻粘膜耐寒力。

防潮。宜食用芝麻、蜂蜜、银耳、葡萄、梨、香蕉和新鲜蔬菜等柔润食物。老年人尤其要注意合理安排起居,做到早睡早起,因为早睡能养阴,而早起能呼吸新鲜空气以舒心养肺,还能保证机体津液充足、精力充沛。

防湿。如果秋季脾受到湿气侵害,会引发身体水肿或出现腹泻,到了冬季,一些慢性支气管炎等疾病也容易复发。所以,宜食用祛湿化滞、和胃健脾的食物,如莲子、冬瓜、莲藕、山药等。

防郁。霜降过后,人们容易因为自然的萧条而变得忧思起来,如果调理不当,会出现意志消沉、萎靡不振、抑郁不乐等不良情绪。为预防秋郁,生活一定要有规律,可适当食用一些蛋白含量高的食物,如牛奶、鸡蛋、猪肉、豆类食品等,也可参加一些对身体有益的娱乐活动。

阳虚腹泻要温肾

有的老人到了霜降节气容易出现腹泻的症状,大都以为是受凉引起,但如果总是在早晨出现腹泻,要注意是不是肾阳受损

导致的晨泻。

晨泻又称“鸡鸣泻”“五更泻”,多因肾阳不足、命门火衰、阴寒内盛所致。除了在医师指导下药物治疗外,也可选用生姜、大枣等食材煲汤以辅助治疗。此外,在日常生活中,应注意避免受凉,注意腰腹部及下肢的保暖。

养生食补方

深秋正是进补时,沈军还推荐了几款适合此时节食用的养生食补方。

玉参焖鸭:将1只鸭洗净,去毛、爪、内脏。鸭子以及50克玉竹、50克沙参放入砂锅,加适量清水,先用旺火烧开,加入葱段、姜片,再改小火焖煮一两个小时至鸭肉熟烂,加精盐调味即可。养阴润燥、益胃生津。

玉屏风茶:防风2克、黄芪4克、白术4克、红茶适量,代茶饮。益气固表,温胃散寒。

清喉利咽茶:菊花、桔梗、陈皮、西青果、木蝴蝶、麦冬、石斛、甘草等适量,代茶饮。清热利咽,养阴生津。

坏习惯会伤害大脑 学会四方法 大脑不“生锈”

上了年纪,感觉记忆力不好,注意力也难集中,这跟大脑衰老息息相关,许多加速衰老的坏习惯,可能就悄悄潜伏在日常生活中。

四大原因加速衰老

熬夜晚睡。身体器官在熟睡过程中排毒和代谢最活跃,经常熬夜,会让大脑皮层一直处于超负荷工作中,大脑毒素更易堆积,加速大脑衰老。

抽烟喝酒。吸烟可刺激身体产生慢性炎症,刺激脑血管收缩,减少供血和供氧。久而久之,大脑皮层变薄,脑卒中风险增加,认知和记忆能力减退,痴呆症风险增高。酒精可直接损害神经细胞及功能,经常喝酒会促使中枢神经系统变得异常兴奋,影响大脑皮层健康,引起大脑体积缩小,损害逻辑思维、认知及记忆等功能。

吃得太咸。口味太重,易诱发血压升高,一旦升高会影响大脑血

液供氧,干扰血管内皮细胞接收信号,阻碍脑血管扩张,长此以往会加速大脑衰老。

不爱动脑。不少人依赖各种电子产品,不愿意动脑,易导致大脑皮层变得不活跃,大脑功能退化,记忆力、思维能力会逐渐降低。

学会方法有助减缓

下面这些活动,不仅能给生活增添乐趣,还能减缓大脑衰老,从一定程度上降低老年痴呆症发生。

坚持锻炼。运动可增加大脑血液和氧气供应,打太极、跳舞、散步都是不错的运动。研究显示,运动后血液中可释放出大脑保护因子,改善年龄相关神经再生和认知障碍。但注意,要量力而行。

不要熬夜。充足睡眠是养护大脑关键,最好不在睡前喝咖啡、茶等刺激性饮料。睡觉前2-3小时也尽量不要喝水,避免频繁起夜。

勤用脑。用脑时,大脑内各种

神经细胞之间联系变多,脑子也就越用越灵活。可以通过学习一门新技能、语言、乐器,或读书看报,让大脑保持活力,促进大脑健康。

多交流。日常多和别人交流,少在家里发呆,这能降低认知功能衰退的风险。在面对面和别人交流时,大脑飞速运转,快速做出反应,这对大脑是一种有效锻炼。

据科普中国、华西医生微信公众号

6瓶叶黄素吃一年只要99还免费送老花镜

眼睛是人类感官(体)中重要的器官,中老年人用什么来营养自己眼睛呢?一种天然物质进入大家视野,它就是叶黄素,叶黄素是类胡萝卜素家庭中的一员,主要存在于蔬菜、花卉、水果等植物中,是人体无法自身合成的一种元素,必须通过外界的摄取来进行补充,一旦缺乏严重,可能对眼睛造成营养不足的伤害。最近市面上推出了一种价格实惠、性价比高的蓝莓叶黄素酯维生素C产品。

这款产品主要特点是在保证叶黄素的基础上添加了维生素C,对营养眼睛起到重要作用,更令人惊喜的是,此款叶黄素还采用了无糖型的高科技调制技术,满足了糖尿病患者的需求。

中老年人每天只需服用一粒,便捷又方便,是营养眼睛的理想选择。

据悉,为了回馈广大中老年人,公司决定近期启动“关爱眼睛惠民活动”,将刚上市的叶黄素按出厂价优惠让利广大中老年人,50岁以上人群每人99元6瓶一组特惠销售,每瓶可服用二个月,另外还免费赠送老花眼镜,赶紧拨打购热线,开始关爱您宝贵的视力吧!数量有限,先到先得,售完为止。广告



订购热线 400-6316-899

秋季胃部疼痛 三方法助缓解

秋季容易出现胃部痉挛,为大家推荐3个方法,有助缓解疼痛。

按揉足三里穴:疼痛较重时,力度可稍强些;如果年龄较大,胃部总是隐隐作痛,轻轻揉按即可。

煮葱姜水:姜不去皮,切片;葱取葱白部分,切2-5段;姜片、葱段放入锅中,加水煮即可。

冲泡代茶饮:高良姜6克、香附6克,加水泡制或喝茶时放入。

但要提醒的是,胃痉挛一般是一阵阵疼痛,如果疼痛持续1个小时或更长时间,完全没有缓解迹象,需要及时就医,胆囊炎、急性胰腺炎都可能上腹部疼痛,或某些心脏病、急性心梗也会有胃脘部疼痛。

据 CCTV生活圈

酸酸甜甜小零食 食疗养生很百搭

陈皮不仅是个小零食,还有着“百年陈皮,千年人参”的美誉。今天,为大家推荐几款食疗好搭配。

陈皮加普洱茶:2克陈皮、7克普洱熟茶放入杯中,加开水浸润10-15秒,倒去茶水,再次加入开水,约等2分钟即可饮用。适合于胃满腹胀、痰多咳嗽、肥胖等人群。

陈皮加玫瑰花:5克陈皮、5克玫瑰花放入茶壶,加开水,焖泡5分钟即可饮用。适合于肝郁气滞、压力大、易烦躁、心情压抑的人群。

陈皮加山楂:5克陈皮、10克山楂放入茶壶,加适量水,浸泡15分钟,大火煮开,转小火煮15分钟,即可饮用。适合于脾胃虚弱、胃痛腹胀、饮食不消化、口气较重、舌苔较厚的人群。

据《中国中医药报》