

上了年纪减重应温和安全

吃饭注意细节可“躺”瘦



督”下,老季的体重足足减了40斤左右,血糖、血压等各项指标也恢复正常。

贺晓鸣表示,每个人的体质都是独特的,胖起来可能是遗传、环境、生活习惯等多种因素导致。而生活方式调整是体重管理的基础,也贯穿体重管理的全过程。

无独有偶,61岁的蒋先生经过浙江省立同德医院营养科、体重管理专科营养师指导,经过50天科学减重,整个人肉眼可见瘦了一圈,精神面貌焕然一新。

身为企业高管,长期频繁的商务宴请、熬夜饮酒曾让蒋先生身体亮起红灯——身高1.66米的他体重80公斤,还出现尿酸血症、高甘油三酯血症

及脂肪肝。

浙江省立同德医院金薇薇主任带领的团队系统化的生活方式医学减重方案也让许多肥胖者直接受益。

蒋先生说,营养师从生活中方方面面介入,他的三餐饮食都要发给营养师,接受专业指导,比如进食时需要细嚼慢咽。有研究表明,快速进食增加脂肪肝风险。习惯快速吃饭的人,尤其是每周2次以上进餐不足5分钟的,患脂肪肝几率增加81%。

金薇薇表示,他们团队采用“医学营养+生活方式”整合干预。比如,通过膳食评估制定个性化方案,纠正“隐形饥”,“科学减重是器官功能的重建过程。”

金薇薇提醒,老年朋友减重不能一味追求快,极易对身体造成不可逆损伤,严重者危及生命。老年朋友需以调理异常指标为减重目的,在营养科医生专业指导下科学减重。

肥胖并非全因湿气 药膳可助力减肥

很多人认为胖是由于湿气重,减肥第一要义是祛湿,其实并不完全是。通过药膳食补,也可以起到温补脾肾、助力减肥的作用。

黄芪橘皮饮

材料:黄芪10克、橘皮5克。

做法:将黄芪、橘皮洗净,一起放入炖盅中,加入清水,大火烧开后转小火30分钟,代茶饮用,温热频服。

扁豆山药粥

材料:白扁豆30克、鲜山药100克、粳米30克。

做法:将鲜山药去皮、洗净,切片备用。将白扁豆洗净,清水浸泡2小时。将粳米洗净,加入鲜山药、白扁豆,一同煮粥,煮至米、豆熟烂即可。

山药黄芪炖鸭肉汤

材料:鲜山药100克、黄芪10克、生姜3-4片、鸭肉300克、板栗100克。

做法:鸭肉切成小块,放入沸水中焯水;板栗加适量清水煮熟凉后剥皮壳备用;将鲜山药去皮、洗净,切厚片备用。上述食材一同放入瓦煲内,加入清水,大火烧沸后,再用小火煲1小时,放入少许精盐调味后即可。

据中国中医药网

改掉这些苦苦坚持的“卫生”习惯

你坚持的这些卫生“好习惯”可能正在悄悄“偷”走你的健康。

鲜肉用流动的水清洗?

买回家的鲜肉用流动的水清洗,看似卫生、健康,其实并不能有效清洗掉鲜肉上的细菌,四处飞溅的水花,还有可能让细菌污染水槽、料理台。

正确方法:放到盆里,再用清水清洗。对于肉类来说,最好的方法是吃多少买多少。

如果买来的肉一次吃不完,可以先分割成小块,再用保鲜膜或者保鲜袋密封好,再放入冰箱冷冻室,这样肉类营

养流失较少,口感也比较好。

解冻时,吃多少解冻多少,不要反复解冻,也不要用水解冻肉。不着急情况下,最好把冷冻肉放冰箱冷藏室里过夜解冻。如果着急食用,可用常温清水静置解冻。

鸡蛋洗净后再放入冰箱?

有人觉得新鲜鸡蛋脏脏的,会用清水冲洗后再放到冰箱里,但可能加速鸡蛋变质。这是因为,鸡蛋在冲洗之后,蛋壳上有抗菌、保鲜功能的白霜就一起被洗掉了。

正确方法:想要鸡蛋保存时间更长一些,不妨直接放到

冰箱里冷藏储存。如果买来的鸡蛋上有脏东西或者还是担心鸡蛋不干净,可以用纸巾把鸡蛋擦拭干净,放在保鲜袋里,再放入冰箱冷藏室,避免对冰箱造成污染。

据CCTV生活圈

老年疝气 新方法

老年人疝气,常见的是腹股沟疝,开始在站立或走路过久、生气、咳嗽时腹股沟部有包块出现,平卧休息或用手按压包块可消失,以后出现频率越来越多,包块也越来越大,使腹部坠胀、疼痛加剧。伴有尿频尿急、便秘、消化不良等症状,包块嵌顿可致肠坏死、腹膜炎,危害严重。

老年人中气不足、腹腔压力大、腹壁弹性小,这些内在的原因使手术效果不理想,术后咳嗽、便秘等腹压增加时很容易裂开,或者手术后一侧好了,过一段时间另一侧又出现了,反反复复,患者痛苦不堪。有的老人因为年龄大或其它慢性病不能手术,但疝气包块越来越大,腹部坠胀、疼痛等不适,怎么办?

由颐德堂医药科技有限公司生产研发的“汕立康”牌疝气固定带给疝气患者带来福

音。新一代“汕立康”牌疝气固定带由高分子材料、织物材料制成。穿戴、放置于脐部或腹股沟部位,保持脐部和腹股沟部位的稳定,对小肠起到固定与支撑作用,防止再次脱出,也能对疝气包固定或支撑达到减少疝气包块移动的作用,缓解疝气包块移动引起的身体坠胀、疼痛等不适。愿“汕立康”牌疝气固定带给疝气老人的生活带来便利。

新一代“汕立康”牌疝气固定带用于对人体体表脐部和腹股沟部位的固定或支撑。现已上市,网上不销售,仅限电话订购,读者订购享受出厂价特别优惠。建议按周期使用。

订购电话:400-635-0806

备案号:皖合械备20200549 批准文号:皖械广审(文)第250307-11979号 禁忌内容和注意事项详见说明书 总咨询:请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用 广告