

时令养生

入秋润燥 没它不行

蜂蜜作为一种调味品,是生活中不可缺少的食材,特别是在初秋时节。《本草纲目》记载,蜂蜜有五功,清热、补中、解毒、润燥、止痛。

现代医学证明:蜂蜜具有促进消化吸收、增进食欲、镇静安眠、强健体魄、提高智力、增加血红蛋白、改善心肌及对口腔杀菌消毒等作用。所以,中老年人在秋天经常吃点蜂蜜,既有润肺、养肺作用,又能减少秋燥对身体的伤害。将蜂蜜与其他食材搭配使用,能起到1+1>2的养生功效。

蜂蜜+枸杞

预防流感 季节交替时容易引发流感,常喝蜂蜜泡枸杞能提高人体免疫力,有助于疾病预防。

口舌生疮 秋季易上火,很多人会出现口舌生疮的问题,此时可以尝试一下蜂蜜泡枸杞,对缓解口疮有不错的效果。

护眼 经常玩手机容易引起视疲劳,枸杞具有很好的护眼明目的作用,搭配蜂蜜食用有助于保护视力。

蜂蜜+红糖

腹痛腹泻 秋季因受凉而出现急性腹泻腹痛、拉肚子时,可以适当饮用蜂蜜红糖水,能有效缓解不适症状。

缓解疲劳 人疲劳过度时容易出现腰酸背痛的症状,此时喝一些红糖蜂蜜水,能有效缓解疲劳。

美白祛斑 常喝蜂蜜红糖水,能抑制面部黑色素。

蜂蜜+雪梨

缓解咳嗽 蜂蜜加梨配着喝,对缓解咳嗽有较好的效果,对于咳嗽症状较轻者,一般饮用2~3次就能见效。

快速醒酒 酒醉后适当喝些蜂蜜泡梨,有很好的醒酒作用。

蜂蜜+金银花

牙龈上火 用蜂蜜泡金银花喝,对于一般的牙龈肿痛及牙疼很有效,连续喝2~3次就能缓解。

缓解热结便秘 金银花具有清热解毒、疏散风热的功能。蜂蜜具有和胃润肠之功效,两者结合,确实能有效缓解热结所致的便秘。但用金银花治疗便秘,症状缓解后,就不要再继续服用了。

口苦口臭 口苦口臭会严重影响交际,让人很尴尬。常喝蜂蜜泡金银花,能疏通消化道,改善菌群,有效改善口苦口臭。

蜂蜜+绿茶

消火败火 当下生活压力大,人很容易上火,并引发各种问题。蜂蜜加绿茶不仅能降火燥,还可以改善情绪。

杀菌消炎 绿茶性寒,有清热、抗



菌消炎的功效;蜂蜜性平,具有杀菌、润肠通便的作用。而两者结合,相辅相成,既能起到杀菌消炎的作用,又能提高机体抵抗力。

蜂蜜+柠檬

提高记忆力 随着年龄的增长,人的记忆力逐渐下降,经常感觉记不住事,而蜂蜜柠檬水能增强脑力,提高记忆力。

增强抵抗力 蜂蜜柠檬水含有的大量维生素C和柠檬酸,可帮助消化,促进造血功能,提高机体抵抗力,加速创伤恢复。

蜂蜜+牛奶

有助睡眠 对于被神经衰弱、失眠多梦等睡眠问题困扰的人来说,适当饮用些蜂蜜牛奶,可以安神、提高睡眠质量。

体弱贫血 蜂蜜牛奶含有丰富的蛋白质及铁元素,补充营养的同时还能补血益气。晚上食用,能有效改善体弱贫血的情况。

据《中老年时报》

用药须知

服降压药 注意个体化

82岁的李阿姨患有高血压30多年了。2019年年初,她的收缩压高达220毫米汞柱。医生将她吃的进口药调整为苯磺酸左氨氯地平片和厄贝沙坦氢氯噻嗪片。按时吃药,她的血压稳住了。

今年3月,她因情绪激动血压升高住院。药物加到最大量后,控压效果依旧不理想,考虑她可能出现了耐药性,医生把每日一片的苯磺酸左氨氯地平片更换为强效降压药盐酸贝尼地平片。一个月后,李阿姨的收缩压维持在130毫米汞柱到160毫米汞柱。

7月初,她因姐姐去世情绪波动,高血压发作又住院了。“我每次吃两粒盐酸贝尼地平片,可血压还是降不下来。”李阿姨说。原来她私自增加了一倍用量,这很可能引发严重后果。这次,医生把盐酸贝尼地平片换成了另一种强效降压药硝苯地平缓释片,血压很快降了下来。

硝苯地平缓释片副作用大,为什么还要换呢?医生表示,这是个体化用药的体现。李阿姨属于顽固性难治性高血压,她对盐酸贝尼地平片产生了耐药性,只能更换成另一种强效降压药。相对于药物的不良反应而言,降压更为急迫。 □任建明

家庭保健

小动作 防中风



为降低中风危险,老人除了要坚持锻炼、健康饮食、调节情志外,还应该每天做些小动作,强健血管,按摩颈、肩、头,增加脑部的供血量、减轻脑血管的压力,从而降低脑中风的患病几率。

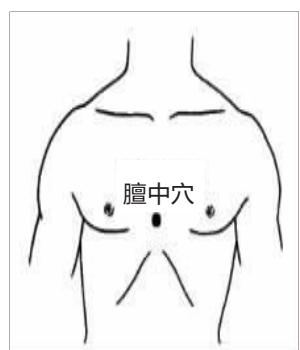
按摩颈部 双手摩擦发热后,按摩颈部两侧,以皮肤发热为宜。然后双手十指交叉置于后脑,左右来回摩擦至发热。还可以配合一些转头活动,头前俯时脖子尽量前伸,左右转时幅度不宜过大,做30个循环即可。

运动肩部 双手放在两侧肩部,掌心向下,两肩先由后向前旋转10次,再由前向后旋转10次,接下来做双肩上提、放下的反复运动,每次耸肩尽量使肌肉有紧迫感,放松时也要尽量使肌肉松弛。

两脚画圈 活动踝关节,做画圈运动(如上图),不仅可以疏通相关经络,还可刺激关节周围的穴位,起到平衡阴阳、调和气血的作用。活动手脚也能舒筋活血,降低中风危险。 □胡万里

穴位保健

膻中穴是救命穴



人体有360多个穴位,但常用的并不是很多,能应急、救命的更是少之又少,膻中穴就是其中之一。

如果平时感觉胸闷、憋气,最容易产生反应的地方是膻中穴。膻中穴位于胸前正中线上,两乳头之间。如果有上述症状,膻中穴的痛感会非常强。此时可以用拇指按揉,按揉后能够产生疼痛感,疼痛的刺激再加上穴位行气的作用,可以达到宽胸理气的效果,能有效缓解胸闷、哮喘等症。

此外,当出现鼻塞、打喷嚏、咳嗽等不适时,可捶打膻中穴宽胸理气,减轻咳嗽、哮喘、气短、胸闷等症状,还能增强心肺功能。

具体方法:左右空拳轮流捶打膻中穴,每次100下,力量不宜过大,以胸部有震动感即可。

□汤立新

疾病提醒

气急胸闷原是心脏要“减肥”

“老大姐,您这是心脏要‘减肥’了。”近日,69岁的赖女士第一次听医生说心脏也能“减肥”。这一“减肥”,还真把自己气急胸闷的问题治好了。

四年前,赖女士出现胸闷气急现象,有时还伴有胸痛。两年前,她连楼梯都上不去,一爬楼梯就喘不过气,拖到最近才前往医院就诊。医生诊断,她是肥厚型梗阻性心肌病,就是心脏肌肉过于肥厚,把血液进出的通道缩小了,使得血液流经各脏器的量减少,使脏器因慢性缺氧,导致胸闷气急、乏力,甚至诱发猝死。

医生介绍,把造成梗阻的多余心肌消除掉,血液就通畅了。该病的传统治疗方法是外科手术切除肥厚的心肌,但创伤大,且易引起后遗症。现在临床采用的射频消融术,这是一种微创手术,安全且高效。

肥厚型心肌病是与遗传因素相关的心脏病,有胸闷、憋闷或晕厥等症状者,如果家族中有猝死先例,都应到心血管内科进行排查。 □快乐老人报

健身有道

健身训练方式很重要

中老年人健身有别于年轻人,应该特别注意以下几点:

健身不只是有氧运动 随着年龄的增长,人体器官也在衰老。因此,每天要进行30分钟的有氧心肺运动,但也要适当增加力量、柔韧性及平衡能力的锻炼。

开始训练不要太快 健身训练欲速则不达。多年不锻炼的人,可以从最简单的饭后散步开始,形成习惯后,再增加运动量。无论您多么有经验,充分热身都非常必要。

运动多样化 每天做同样的运动,既容易厌倦又容易受伤。建议进行交叉训练,比如,步行与自行车运动交叉、步行与游泳交叉等。

健身优先 对待健身应该像对待生活中其他重要事情一样。一旦制订了健身计划就雷打不动地付诸实施,绝不以时间、孩子或其他事情为借口,拖延或停



止健身计划。

间歇式训练 在日常步行运动中增加快步走及慢步休息的间歇式训练,有助于在较短的时间内消耗体内更多的热量。

和大家一起锻炼 获得家人和朋友的支持非常重要,相互鼓励,一起训练,效果更好。

注意旧伤 运动一定要注意旧伤。如果双膝曾经受过伤,跑步就不是最佳选择。 □安安

喝水少 易诱发脑梗

67岁的秦先生怎么也没想到,平时一向身体健康的自己会突发急性脑梗死。

前段时间,秦先生经常在户外参加活动,大量出汗,却很少喝水,晚上回到家连饭都不想吃。一天起床后,秦先生觉得身上没劲,特别是左侧身子不听使唤,被医生断定为急性脑梗死。医生分析,这种情况被称为低灌注性脑梗死,是脑组织灌注不良所引发的。

所谓灌注不良,简单来说就是出的多、入的少,导致血容量不足,血液流速减慢,很容易在颅内血管分叉处淤积、堵塞,形成梗塞灶。体内缺水是引发该病的因素之一,对于有基础血管病的患者来说,一定要保证饮水的量。 □据《洛阳晚报》