

特别关注

网传养生小窍门 有些误区不要踩



随着生活水平的不断提高,中老年人对养生保健越来越重视。但是,在众多养生方式中,有些却披着伪科学的外衣,不仅不能保养身体,反而对健康有害。今天为大家列举几个错误的“养生小窍门”。

1 喝醋软化血管

醋食用过量,容易引起胃部胀满、疼痛,如合并有胃溃疡等胃部慢性疾病的患者则会进一步加重病情。不少中老年人患有慢性胃炎、萎缩性胃炎等疾病,服用的各类药物还可能和醋产生相互作用,因此更应该控制醋的摄入量。

2 吃什么补什么

有一些养生观点称“吃什么补什么”有一定的合理性,但是经过辩证思考,这一说法就不够严谨了。按照“吃什么补什么”的说法,例如腰不好或者肾虚就要吃动物肾脏,从营养成分来看,动物肾脏属于蛋白质,蛋白质摄入过多反

而会引起肾脏负担加重。

3 早起一杯淡盐水

早起一杯淡盐水是否对身体有好处,这个情况不能一概而论,要因人而异。患有高血压的中老年人每天早起喝一杯淡盐水,会引起盐分摄入过多,反而对身体不好,喝温白开水会更好。

4 补药咋吃都有益

怎么选择补药也有讲究,要想补得对,先得了解症状。气虚的人一般会有疲乏无力的表现,可以喝西洋参、黄芪水来补气;脾气比较大并且腰疼的患者,可以喝枸杞子缓解;平时免疫力较差、爱感冒的人可以选择灵芝水服用。要对症下药,选得对才能补得对。

5 多吃粗粮好

粗粮属于粗纤维,对于消化道会产生一定刺激。患有食道炎、胃溃疡的中老年患者,多吃粗粮会加重胃肠负担。一般情况下,中老年人的饮食最好是粗细搭配,可以在大米中添加适当小麦或者玉米面熬粥,有利于促进消化和吸收。

6 晨练越早越好

晨练的时间并不是越早越好,一般选择在上午6时-10时这个时间段,对身体比较有益,但不建议早于6时,因为过早晨练无法保证充足睡眠。对于有些心脏病患者,医生也不建议晨练。

□任敏

用药提示

贴膏药过敏 生姜擦患处

有人贴膏药后皮肤会出现丘疹、水泡,这说明患者对此膏药过敏,应立即停止贴敷,并进行抗过敏治疗。取下膏药后,可用生姜反复擦拭贴过膏药的皮肤,或外涂皮炎平软膏保护皮肤,严重者可在医生指导下口服扑尔敏等药。

□方红

同为丹参 用法有异

近日,72岁的陈阿姨来到医院向医生咨询:称其冠心病多年,邻居让她吃点丹参,药店里有复方丹参滴丸和丹参片,不知该用哪种好?

医生介绍,二者都是治疗冠心病的有效药物。复方丹参片只能口服,药效发挥缓慢,只能作为冠心病的常规用药,不能用于急救缓解心绞痛。而复方丹参滴丸可舌下含服,起效迅速,一般含服5-15分钟就能起效,可作为冠心病急救用药。

复方丹参片和复方丹参滴丸均含冰片,但复方丹参片中冰片含量偏大,对胃肠道刺激性较大,患有胃肠疾病尤其是虚寒性体质者不宜选用;而复方丹参滴丸中的冰片含量相对较小,减轻了对病人胃肠道的刺激,易为病人所接受。

两种药物不能同时服用,以免重复用药发生不良反应。 □胡献国

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:59180151@qq.com。

原来如此

有些衰老认知 实为误解



衰老本身不可怕,可怕的是,大家对于衰老存有很多误解。

误解:人越老觉越少 事实上,老年人需要的睡眠量与所有成年人一样,每晚最好睡7-9小时。充足的高质量睡眠,可使人保持身心健康和精力充沛,并降低跌倒、心脑血管病和认知下降的风险。

误解:性生活对老年人不重要 随着年龄的增长,性活动的频率会逐渐下降。老年人如果有性生活的愿望和需求,

会被认为“老不正经”,这也导致了老年人会压抑对性的需求。但有研究调查了老年人对性和性生活的看法,结果显示,近65%的受访者对性感兴趣,76%的人认为在任何年龄段,性都是高质量生活的重要组成部分。现代医学证实,规律的性生活对心脏、大脑、骨骼和肌肉等都有积极作用,会增加整体幸福感。

误解:服用保健品可延缓衰老 人类科技发展到现在,无论从基因层面,还是从细胞层面,科学家都没有破解衰老之谜。服用维生素、酶等形形色色的保健品,都不能延缓衰老进程,世界上更没有长生不老的灵丹妙药。反之,有些保健品由于质量不过关,还会带来各种安全问题。

□付剑亮

疾病提醒

人老了 别拿耳聋不当病

多数老年人认为,老年性耳聋是自然现象,既不去检查,更不求治疗,任其发展。实际上这种认识是不对的,弄清耳聋的预防和治疗很有必要。

怎样简单测听力

表声检测 在安静的室内听手表秒针的声响,堵塞一耳,检测另一耳,如能在距离80厘米处听到,视为正常;如果需要缩短距离才能听到,表示听力已经下降。

如何防治耳聋

慎用耳毒性药物 目前医学上发现的能引起耳聋的药物有数十种,因此,人们不要随使用药。有的老年人离不开药,但应在医生指导下正确服用。

远离噪声 经常看到一些老年人在噪声超过70分贝的马路边下棋、闲坐、观景,岂不知,这样既受到了路边空气污



染的毒害,又在遭受噪声污染的侵袭。

及时处理影响听力的小病 清除盯眼可改善听力,但方法一定要正确,避免损伤鼓膜或引发外耳道感染;防治感冒,避免咽鼓管阻塞可防止渗出性中耳炎;对以往患有中耳炎鼓膜穿孔者,应注意复查,避免复发;还要及时治疗外耳道疖肿、湿疹及带状疱疹等。

及时治疗突聋 突聋一定要早治,抢在神经变性之前。一般发病后两天内就诊者,近五成能恢复听力;三周后就诊者,约半成可恢复听力;而两个月后才就诊者,多数不能治愈。 □刘艳

时令养生

春晒两处 养气健骨

春季天气由寒转暖,自然界阳气开始开发,同时人体内的阳气也开始开发。此时,中老年人应注意养护好体内阳气,晒太阳正是补充阳气最直接有效的方式之一。那么,晒哪里、什么时间晒效果才更好呢?

头部 晒太阳时,一定要让阳光晒过头顶,最好能晒到正午的阳光,也就是11时到13时之间。平时可以选择在午后,到室外让阳光洒满头顶,通畅百脉,调补阳气。

背部 中医认为,背为阳,腹为阴。背部分布的基本都是人体的阳经,避风晒背能暖背通阳,疏通背部经络,对心肺大有裨益,还可起到补充人体阳气的作用。如果背部受冷,则风寒之邪极易通过背部经络入侵,伤及阳气而致病,年老体弱或久病虚损之人易旧病复发,并加重病情。可以选择在上午10时至下午15时晒背。初春晒背时一定要避风,做好防寒保暖。晒背的时间可长可短,一般每次半小时即可。 据《中国中医药报》



家庭保健

足部保健小妙招

中老年人加强足部保健,对于延缓衰老很重要,下面就给大家分享几个足部保健妙招。

搓脚 益精、补肾、强身,促进睡眠。
暖脚 选择保暖、透气性强的鞋袜,并及时换洗;脚面的温度一般维持在28℃-33℃时最为舒适。

赤脚行 使脚底接受刺激,可保健、祛病,并可辅助某些疾病的治疗。

揉腿肚 疏通血脉,加强腿部力量。
扭膝 两足平行靠拢,屈膝微向下蹲;双手放在膝盖上,顺时针扭动后再逆时针扭动。

甩腿 脚尖向前,向上翘起;一手扶墙,先向前甩小腿;绷直脚面,腿伸直,然后向后甩动,脚尖用力向后。两腿轮换甩动,每次80-100下,可预防中风和下肢肌肉萎缩。 □任全慧

吃枸杞虽有益 但要控制用量

中医很早就有“枸杞养生”的说法,枸杞是一味药食同源的滋补佳品,对中老年人有诸多益处。

增强免疫力 枸杞中含有丰富的钾、钠、钙、镁、锌等微量元素以及多种氨基酸和多种维生素,可以提高机体抗病能力,是人体免疫功能的增强剂。

保肝护肝 枸杞的有效成分枸杞多糖和甜菜碱,有修复受损肝细胞的作用。

抗氧化 枸杞富含多种维生素、多糖等抗氧化成分,能够清除体内自由基,起到延缓机体衰老的作用。

明目 枸杞含有胡萝卜素和维生素A,这两种物质可以维持人体正常的视觉功能。

枸杞确实具有一定的滋补和治疗的作用,但是若过量食用,就容易伤身。一般情况下,一天食用30克以上枸杞就算过量了。 据《浙江老年报》