

特别关注

中老年人养生
该多吃荤还是多吃素?

有人说,多吃荤食可以补充蛋白质和能量,有利于身体健康;也有人,多吃素食可以降低患病风险,延年益寿。那么,中老年人到底应该多吃荤还是多吃素呢?

荤食素食各有优势

1. 荤食 荤食中的蛋白质含量丰富,质量优良,易于被人体消化吸收。此外,荤食还含有一定量的脂肪、胆固醇、微量元素和维生素,对人体具有滋养的作用。适量摄入荤食,可以增强体力,提高免疫力。

2. 素食 素食中的膳食纤维、维生素、微量元素等营养素含量丰富,具有辅助降低胆固醇、预防便秘、抗衰老、抗氧化等作用。另外,素食还有助于控制体重、降低患病风险,对中老年人的健康大有裨益。

然而,过分偏食荤食或者素食都会导致营养失衡。过多摄入荤食,容易导致脂肪、胆固醇等摄入过量,增加心血管疾病、肥胖等患病风险。而过多摄入素食,可能导致蛋白质、锌、铁等营养素摄入不足,影响身体健康。因此,对于中老年人而言,关键在于如何将荤素巧妙结合,实现营养全面且均衡的饮食模式。

关键要将荤素巧妙结合

具体建议如下:

1. 适量摄入 中老年人应根据自己的身体状况、活动量和营养需求,合理搭配荤素,确保营养均衡。一般来说,每天摄入100-150克肉类、50-100克豆制品、300-500克蔬菜、100-200克水果、适量的谷物和坚果,即可满足日常营养需求。

2. 多样化搭配 中老年人应尽量使饮食多样化,做到粗细搭配、色彩搭配、口味搭配。

3. 合理烹饪 中老年人应采用清蒸、炖、煮等低脂、低盐的烹饪方式,尽量减少油炸、烧烤等高脂、高盐的烹饪方法。

4. 注意蔬菜水果摄入 蔬菜水果富含维生素、微量元素和膳食纤维。中老年人应保证每天摄入足够的蔬菜水果,以提高免疫力、预防便秘等。

5. 适量补充 针对中老年人常见的

健康生活

经常腰痛
贴止痛膏药有用吗?

久坐不动常常伴随着腰痛问题,给人带来不小的困扰。有人为了缓解腰痛,选择贴止痛膏药。这真的有效吗?

久坐腰痛贴止痛膏药有用吗?

首先,要了解久坐导致腰痛的原因。长时间保持同一坐姿,会使腰部肌肉长时间处于紧张状态,导致肌肉疲劳和血液循环不畅。此外,久坐还可能导致腰椎间盘突出,引发腰痛。针对这些原因,止痛膏药在一定程度上能够提供暂时的缓解。

对于轻度腰痛患者,贴止痛膏药能够减轻疼痛,改善局部血液循环,缓解肌肉紧张。需要注意的是,止痛膏药只能提供暂时的缓解,并不能解决腰痛的根本问题。

要想从根本上解决久坐腰痛问题,需要采取综合措施:

1. 要改善坐姿,选择符合人体工程学的椅子,保持腰部自然弯曲。
2. 要定时起身活动,做一些腰部伸展运动,缓解肌肉疲劳。
3. 加强腰部肌肉锻炼,提高腰椎稳定性也是非常重要的。

贴止痛膏药注意这几条

1. 选择适合自己的膏药 不同品牌的止痛膏药成分不同,适用症状也有所不同。在购买时,应根据自己的症状选择合适的产品。

2. 遵循正确的贴敷方法 在贴止痛膏药前,要清洁皮肤,确保皮肤干燥无油。贴敷时,要将膏药贴在疼痛部位,轻轻按压使其贴紧皮肤。

3. 注意贴敷时间和剂量 止痛膏药不宜长时间贴敷,一般建议每天贴敷时间不超过8小时。同时,要按照说明书推荐的剂量使用,避免过量使用导致皮肤刺激等不良反应。

如果腰痛症状持续不缓解或加重,建议及时就医诊治。

有一说一

吃石榴
会导致便秘吗?

适量吃石榴一般不会导致便秘。但如果过量食用,可能会增加便秘的风险。

对于便秘,石榴是把双刃剑。石榴膳食纤维含量丰富,每100g含有4.9g不溶性膳食纤维,能增加粪便体积,促进肠道蠕动,帮助粪便更快排出体外,从而预防和改善便秘情况。吃石榴不吐籽,嚼碎了咽下去,对缓解便秘有好处。

不过如果石榴吃多了,高膳食纤维反而会引起腹胀,导致便秘。另外,石榴尤其是石榴皮中含有一定的鞣酸,而鞣酸则具有收敛作用,如果不小心吃了很多黄色的隔膜,会使粪便在肠道内滞留时间过长,也容易引起便秘。所以,吃石榴本身并不会直接导致便秘,但过量食用可能会增加便秘的风险。建议一天吃石榴不超过1个。

□李纯

家庭保健

喝一杯冬季养生茶



立冬养生,首避风寒,温养神气,以养阳气。宜以静态运动为主,早睡早起,饮食宜清温养阴暖脾胃。为您送上立冬后适宜的代茶饮。

武夷岩茶 武夷岩茶属半发酵青茶,具有绿茶之清香,红茶之甘醇,是乌龙茶中极品,最著名的就是大红袍

茶。此茶性温,可健胃养胃,适合四季饮用,立冬时节,风寒渐重,易伤脾胃,肠胃不好和寒气重的人适宜饮用。

红枣桂圆枸杞茶 红枣、桂圆、枸杞各5克,开水冲泡,代茶饮,每日3-5杯。大枣、桂圆、枸杞三药性温不燥,温补肝心脾肾,益气养血。此茶尤宜于冬季饮用,暖身驱寒,温补阳气。

姜枣玫瑰花茶 生姜3大片、大枣5枚、玫瑰花10朵,开水冲泡,代茶饮,每日3至5杯。生姜、大枣、玫瑰花三药合用散寒暖胃,疏肝醒脾,可做立冬时节预防风寒外感、寒邪内伤脾胃之用。

山楂麦芽莱菔子茶 焦山楂5克、焦麦芽10克、莱菔子3克,开水冲泡,代茶饮,每日3-5杯。焦山楂、焦麦芽、莱菔子三药合用健胃消食,行气化积,脾虚食少、脘腹胀满、食欲不振者可代茶饮。立冬时节,饮食偏于温热油腻,可常饮此茶以消食化积。

□李金辉

医生提醒

奶制品,老年人应该如何选?

《中国居民膳食指南(2022)》建议:根据个人喜好,每日摄入300克至500克奶制品,不限制种类。但老年人消化能力较弱,需根据自身情况选更合适的品类。

●牛奶:更推荐选常温奶

市面上的牛奶通常有鲜奶和常温牛奶两种,都是以生牛乳为原料,只是杀菌方式和保质期、营养价值方面有差异。常温牛奶采用超高温瞬时灭菌技术(UHT)生产加工而成,并灌装入无菌包装内。鲜奶由巴氏杀菌法加工而来,营养价值优于常温牛奶,但对冷藏条件要求比较高,保质期短,保存不当易发生腐坏。

因此,对于老年人应尽量选择更便于保存的常温牛奶,避免摄入腐坏鲜



奶导致腹泻。

●酸奶:尽量低糖或无糖

对于乳糖不耐受者、消化能力弱的老人,也可选酸奶制品。酸奶中活的乳酸菌和双歧杆菌具有调节胃肠功能的作用。同时,酸奶中的乳酸有利于钙的吸收。

纯正的酸奶口味较酸,有些厂家会

添加糖来改善口感,老年人尤其是患糖尿病的老年人选购酸奶时应注意糖含量,尽量购买低糖或无糖产品。

若购买了无糖酸奶,可添加水果、坚果等改善口感。

●奶酪:脂肪更高别过量

奶酪是一种发酵的奶制品,浓度比酸奶更高,营养价值也更加丰富,但奶酪的脂肪和热量也很高,对于高血脂的老年人来说,每日食用奶酪应不超过30克。

●奶粉:选购看看钙含量

奶粉在生产过程中因高温会造成B族维生素的损失,但蛋白质和钙的含量不受影响。老年人也可以选择含钙比较丰富的奶粉来补充钙元素。

□张美茹

疑问医答

冬季血压坐“过山车”
做好3点把血压稳下来

冬季由于天气多变,早晚温差大,导致人体血管多处于突然收缩或者舒张的状态,血压波动明显大于夏季,采取相应的预防措施非常重要。

◇增加血压自测 在冬季,高血压患者相应增加血压自测,建议保持一周测一至二次,出现血压波动每天一量,并做好记录,发现异常要及时就医。

◇洗漱别用冷水 高血压患者如何过冬,核心要诀就是“暖”。要密切关注天气变化,寒潮来袭,气温骤降时,人体血管受到寒冷刺激,从而导致血压升高。日常患者醒后不要立刻离开床铺,应先在床上活动四肢后再起身。洗漱不宜用冷水,更不可用冷水洗脚。如厕时要穿暖。外出要增加衣服,特别注意头部保暖。

◇晒太阳再运动 高血压患者在冬季需要坚持锻炼身体,合理运动有利于血压的控制和并发症的发生。但需要注意,清晨相对比较寒冷,容易引起血管收缩,此时做运动,容易引起血压迅速升高。可以先服用降压药,吃完早饭,8时至9时太阳出来再运动比较安全。

运动的项目和时长可根据自己的身体情况、血压情况来调节,以自我感到舒适为宜,如散步、太极拳等。

□刘英华