

健康 + 科普

补充营养办法多

应对衰老:老年人唾液、消化液分泌减少,牙齿脱落,咀嚼能力下降,容易影响营养状况。一是建议去口腔科处理牙齿问题,恢复咀嚼能力;二是用益生菌或酸奶等药物或食物,促进消化吸收;三是改善烹饪,增加色香味,刺激食欲。

强化营养:如果以上方式不能达到目的,可以在有限的进食量里提高进食效率,强化营养,如蒸鸡蛋羹时用牛奶代替一部分水,煮粥时增加鱼肉、鸡肉、海参或虾仁,和面时加牛奶、鸡蛋或奶粉等。

打碎食物:匀浆膳(将有营养的食物打碎服用)也是不错的选择,好处是可以尝到食物的味道;缺点是制备匀浆膳时需要加入一定比例的水,如果口服不了那么多的匀浆,就会导致营养摄入不够,而且匀浆膳中会有细小微粒,可能给吞咽功能障碍的老人带来呛咳或误吸风险。

营养制剂:营养制剂准备简便,所含营养素和能量相对恒定,而且乳糖、胆固醇、嘌呤含量少,因此对于合并基础疾病较多的老年人,使用特殊营养制剂补充营养和能量会更有利。服用方式视具体情况而定,如果老人可以进食,但进食量不够,可以在两餐之间小口缓慢服用营养制剂。

康琳

山药削皮如何不“手痒”

山药粘液不小心弄到手上,怎么止痒呢?

有研究表明,尿囊素可能是山药中的致痒物质。而尿囊素可溶于稀乙醇、热水、丙三醇及弱碱性溶液,在温度高时也会分解。因此,在处理山药时,可以戴着手套给山药削皮,或者把山药先扔进沸水中煮上两分钟,让山药皮中的尿囊素分解,再削皮就好了。

万一新鲜的山药粘液弄到皮肤上,可以用吹风机吹或者在炉灶旁边烤火,尿囊素受热分解,就不会感觉痒了。另外,用热水、小苏打或纯碱溶液清洗,也可以把尿囊素洗掉,起到止痒的效果。

杨雁

立秋后要防“秋老虎”

未伏养生 三招“打虎”保健康

秋天已至,未伏当值,此时昼夜温差增大,容易生病,应该如何养生呢?

2 吃八食

烙饼摊鸡蛋 进入未伏,天气开始转凉,简单方便的烙饼成了受欢迎的食物。烙饼摊鸡蛋做法简单,把面糊摊成饼,受热均匀快成形时,将摊好的鸡蛋迅速倒在饼上即可。

鸭肉 鸭肉性凉,具有健脾益气,滋阴养胃,利水消肿的功效。从中医“热者寒之”的治病原则看,凡体内有热的人适宜食鸭肉,体质虚弱、食欲不振、发热、大便干燥和水肿的人食之更为有益。

黄瓜 黄瓜的瓜皮本来是青绿色,但成熟时间久后会逐渐变为黄色,故又称为老黄瓜。其清热消暑能力强,且寒凉性少。

莲藕 吃藕能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。对老年人来说,藕是补养脾胃的好食材。

绿豆芽 绿豆芽可以清热解毒、利尿除湿。而且它热量很低,水分和纤维素含量较高,可促进肠蠕动,具有通便作用。

鲤鱼 鲤鱼富含优质

蛋白、矿物质和维生素,同时很容易被消化吸收,是适合儿童、孕妇、老人等各类人群的肉食品。

香梨 初秋是香梨上市的季节,香梨味甘微酸、性凉,入肺、有清热解毒,润肺生津、止咳化痰等功效,用于“秋老虎”所致的干咳、口渴等症,也可用于内热所致的烦渴、咳嗽、痰黄等症。

葡萄 立秋后葡萄上市,葡萄味甘微酸、性平,具有补肝肾、益气血、开胃力、生津液和利小便之功效。特别是老人、儿童、妇女和体弱贫血者的滋补佳品。

3 防十病

心血管病: 一不小心要人命

“秋老虎”这种闷热高温天气,会使人体内水分流失,血液黏稠度升高,致使发生血栓、心梗、脑梗中等心脑血管疾病;同时,高温环境下人体交感神经兴奋、心率加快、冠状动脉收缩,增加了冠心病的发作风险。

中暑: 致死率高达60%

在中暑里面,有一种最严重的中暑叫作“热射病”,死亡率高达60%,是临床表现最严重、死亡率最高的中暑。

肺炎: 全年高发的时间

很多人都认为呼吸系统疾病易发在冬季,但数据显示,在“秋老虎”这种闷热天气里,肺炎等呼吸系统疾病的发病率高于全年平均水平。尤其是一些老年人,要特别小心。

面瘫: 满脸大汗更易面瘫

“秋老虎”这段时间,还有一个最高发的疾病——面瘫!早晚天气变凉,风寒之邪侵犯面部,出现面部神经炎,即面瘫病症。秋风又被称为“邪风”“贼风”,这一时间段如果过度吹风,常常会导致面部神经麻痹,严重时嘴歪眼斜。建议在“秋老虎”这段时间,一定要少吹凉风,让身体自然降温。

秋痲子: 比热痲子更难治

进入“秋老虎”,虽然早晚天气不那么热了,但不少人身上起了小疙瘩,额头、大腿上长了小疙瘩——这就是“秋痲子”。秋痲子比夏天的热痲子更难治。秋痲子和湿疹很像,不如夏天的热痲子容易好。俗话说“春捂秋冻”,这段时间要适当地冻一冻,才能不生“杂病”。另外,肠炎、红眼病、溃疡、扁桃腺炎以及风燥感冒等秋季常见病也要重点防护。

杜旭霞

1 喝三粥

红豆薏米粥:补血养胃

“秋老虎”时期,暑气未消,空气中湿度又大,从中医角度来讲容易伤脾胃。这时可以试试红豆薏米粥,不仅可以养颜美容,还有健脾养胃等功效。高压锅20分钟,喝汤吃豆。适合祛湿补心、消水肿。

二米粥:增加食欲

“秋老虎”时期尽管早晚较凉,但白天天气仍然炎热,不少人食欲不振,所以建议这些人群多喝“二米粥”,既能补充日常所需营养,又能保护肠胃。15克薏米和50克大米煮粥,每天早晚喝一碗,能让肠胃更舒服。

黄芪粥:缓解气虚

“秋老虎”养生的重点是祛湿补气,因此推荐黄芪粥,既祛湿又补气。事先将黄芪片用清水泡一晚,然后放米同煮,食用时将黄芪去掉就行。

甲状腺癌 为何“偏爱”女性

甲状腺位于甲状软骨下方、气管两旁。最近甲状腺癌发病率逐渐上升,尤其好发于女性。

目前,我国甲状腺癌患者的男女比例大概在1:2到1:3之间。女性甲状腺癌发病率较高,可能和女性患者的激素水平有一定的关系。此外,甲状腺癌的发病年龄谱比较宽,从十几岁的孩子到七八十岁的老年人都有。

两类人群的甲状腺癌风险远远高于其他人群。一是青少年时期受到辐射的人群。比如,儿童时期罹患恶性肿瘤,接受了头颈部的放射治疗,这部分孩子长大以后发生甲状腺癌的几率就比正常人要高一些。还有一些儿童受到辐射的影响,比如长岛和切尔诺贝利核电站泄漏区的孩子,发生甲状腺癌的几率就高。还有一种是家族遗传性甲状腺癌,跟基因相关。甲状腺癌患者的一级亲属,甲状腺癌的发病率也升高。

桂琳

老年人“静养”风险大

很多老年人觉得年纪大了应尽量避免运动,“静养”。专家表示,对于老年人,久坐或久卧不动的健康风险更大,运动是机体维持功能最佳的方式。

在运动方案的选择上,建议一般以强度小、

短时、多次为主。老年人锻炼应以和缓的有氧运动为主,进行适量的肌肉训练。散步、太极拳或游泳等有氧运动,也有助于改善关节的活动度。一些锻炼手脑协调性的运动,对防止老年人脑部退化也有积极作用。还

可以进行坐姿踢腿锻炼股四头肌的肌力。

对于肌肉的专项训练,建议平时每天都可利用矿泉水瓶、小椅子或小哑铃、弹力带等身边小工具,进行肌肉力量锻炼。也可在有扶手的情况下,进行缓慢且小角度的蹲起等下肢力量训练。

林清清

辅酶Q10 12瓶仅需368

随着年龄增大,想要年轻健康,就要饮食清淡,多注意保养。经评价,辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用,可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。

辅酶Q10团购活动通知
本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10,由老年生活报康康商城直接面对厂家批量团购,省去中间诸多环节,12瓶原价1288元团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10,各项指标均达到相关标准,让读者能吃上正宗、便宜的好产品。

活动要求: 为了让实惠真正落到需要的读者身上,本次活动提出以下两点要求:①团购者必须是真正有需求的朋友;②为防止恶意囤货,每人最多购买2份。

特别提示: 每日前20名打进电话订购者,12瓶再送4瓶。



威海紫光科技园有限公司 国食健字G202137101442
鲁食健广审(文)第240525-01062号
本品不能代替药物

扫码有惊喜

0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提前预约进店

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线: 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

晚上少起夜 中老年人来电领

随着季节和年龄的变化,常起夜,憋不住,需调养的中老年朋友可使用固泉肾宝。该产品由益智仁多肽,覆盆子多肽,肉桂,芡实,黄芪等提取浓缩汇聚而成。经配方中的道地食材超浓缩提取,提炼成小分子活性肽,易吸收,不含糖,符合检测标准,是养生佳品。老百姓用了都说好。

重要通知: 固泉肾宝来电体验活动正式开始,每天前50名中老年人打进电话,即可领取体验装1份。并可获赠益肾保健贴一盒,仅限7天,数量有限,订完为止。固泉肾宝祝您夜夜多中老年人睡个安稳觉! 惜凡生物科技有限公司 sc11313018300826

申领热线: 400-189-2991
短信/微信: 186-6370-7419