夏日提神解乏 补充维生素B

俗话说:春乏秋困夏打盹。夏天炎热,身体各项器官也变得比往常更容易疲惫,而维生素B族的缺乏,也容易导致夏季疲乏。

维生素B族是水溶性维生素,常见的有维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、维生素PP(烟酸)和叶酸等。其对于维持神经、肌肉特别是心肌正常功能,以及维持正常食欲、胃肠蠕动和消化分泌有着重要作用。维生素B族通常存在于谷类、豆类、干果类食物中,动物的内脏、瘦肉、禽蛋中含量也较高。如何补充维生素B族,推荐一道健康又简单的夏日快手菜:腰果/花生拌菠菜。

准备剥壳后的腰果/花生30—50克,菠菜200克,醋、酱油、蒜泥、葱花、香油少许。如果是生的腰果/花生,可先用小火炒熟,放置一边;如是熟制腰果或花生,可直接备用。

做法:将菠菜洗净,快速焯水,捞出,过一遍冰水,使其口感和颜色更好;锅中再次将水烧开,放入菠菜,水开始冒泡后将菠菜捞出;将醋、酱油、蒜泥、香油、腰果/花生搅拌均匀,淋在菠菜上,撒上葱花即可。

营养价值:腰果含有丰富的蛋白质、B族维生素和多种矿物质,其中维生素B1含量较高,对于补充维生素B族很有帮助;菠菜能量较低、微量元素丰富,搭配上醋汁,开胃可口,还能刺激食欲。**周悦**

一茶一粥 消夏解暑

石榴叶茶

材料:夏秋时节石榴树上的芽叶。

做法:石榴叶洗净后晾至半干,分批放在铁锅内微火炒制,炒到青色渐老,透出黄亮之色即成,以陶瓷茶罐储存。饮用时开水冲泡,茶色清明黄澄,品之清甜之中带有些许石榴的果香。

功效:石榴叶有温中止泻之功,水煎代茶饮用,能够调节消化液分泌,修复受损的胃肠黏膜,适用于夏秋之季多发的急性肠炎、痢疾等。石榴叶还有清热解暑、安神助眠的作用。

石榴叶茶含有丰富的膳食纤维、维生素C和钙、铁、磷等多种微量元素,可以提高身体机能,保护肝脏提高解毒能力,可解酒护肝,有利于肠胃蠕动。

茅根竹节杂粮粥

材料:白茅根、嫩竹节各200g,粳米、绿豆、鲜玉米各50g。

做法:将白茅根、竹节洗净切成小段,置于竹筐内晾晒半干备用。先把粳米、绿豆、鲜玉米等杂粮熬煮烂熟,再将白茅根、竹节小段加入熬煮,待到汤汁浓稠即可出锅。

功效:白茅根为白茅草秋后的根茎,具有凉血止血、清热利尿的功效。竹节为竹林中翠竹初生的节根,其色白嫩,其味清甜,有清热解毒、清除肺热、化痰止咳之效。其他几样杂粮共煮有清热消暑、补中益气、健脾和胃、利水等作用。**王咏**

天热生痱子,如何止痒

近期,天气热且湿度大,排汗不通畅者容易长痱子。出痱子不是大病,但瘙痒疼痛、难以忍耐,影响睡眠。在此,介绍一个清湿热的外洗方。

取苦参、白芷、白鲜皮各20克,用纱布包好,多加水,煎10分钟,再加入薄荷20克,煎煮2分钟,待药液温凉后擦洗患病部位,并轻轻按摩,洗浴完毕后立即擦干,穿好衣物。本方有清热解毒、祛风止痒的作用,小儿亦可使用。**高继明**

延年益寿能防病
五位国医大师的“养生秘诀”

日前,人力资源和社会保障部、国家卫生健康委员会、国家中医药管理局发布关于表彰第四届国医大师的决定,授予张伯礼、陈彤云等30位同志“国医大师”称号。“国医大师”是我国中医药领域的最高荣誉,也是对医师医德、医术及对中医药事业发展贡献的充分肯定。下面,跟大家分享其中5位国医大师丰富的养生经验。

1 张伯礼(74岁) 天津中医药大学教授 / 心胸宽广胜于吃药

我从事中医药防治心脑血管疾病和中医药现代化研究有四十余年,虽年逾古稀,但精气神还不错,血压、血糖、血脂也控制得较好。我认为保持健康与活力,开朗心胸、调节情绪比吃药作用大。快乐会刺激身体分泌有益因子,使身体更加健康。我的保健建议是:

养成健康习惯:坚持健康的生活方式,合理膳食,忌烟限酒,调和情绪,适当运动。

控制高危因素:重视控制高危因素,如血压、血脂、血糖及同型半胱氨酸的水平,冠心病,颈动脉粥样硬化及斑块,外周血管病变等。

留意先兆症状:留意紧张、寒冷时容易出现的心脑血管疾病先兆症状,并及时就医诊治。在这里送大家一首我创作的《养生行》:“养生保健治未病,顺应节气天人承。理念先进要实践,融入日常生活中。衣食住行无模式,油盐酒茶有律行。早睡少餐七情和,贵在自觉健康成。”

2 陈彤云(101岁)北京中医医院皮肤科主任医师 / 养肾护脾皮肤润

我今年已经101岁,行医七十余载。经常有人问我这么大年纪为何没有老年斑?老年斑的形成是皮肤新陈代谢的产物,我平时搽完护肤品后都会进行适当按摩,促使血液循环。防晒也很重要,而晒太阳也是必须,最好选择在上午10点左右或下午4点左右紫外线稍弱的时段晒,避开面部。大家都希望自己容颜亮丽,那首先要保护好肾气,肾气足,内在协调,皮肤就光润,牙齿就不易脱落,头发不易稀疏;其次是保护好脾胃,吃得好,消化吸收好,营养就能输送到身体各部位,人就精神焕发。此外,还要做好以下四方面:

调节情志:保持心态平和,精神内守,病安从来。“养心”应具备有修养、宽以待人、不计较、换位思考、不嫉妒、同情弱者、待人厚道、不占便宜等品质,做到这些,心胸自然开阔。另外,积极面对生活、持续努力工作、注重容貌服装修整,可以充实生活,让自己有目标感,这也是长寿的关键。

饮食少甜:我主张少进甜食,饮食有度。水果、蔬菜每天必须吃,要特别重视蛋白质摄入,每日吃鸡蛋、喝牛奶,肉食以鸡鸭鱼为主。

坚持运动:肌肉筋骨健壮,气血充盈,才会精神抖擞,面色红润。运动需要大脑支配来保持平衡,所以运动不仅锻炼四肢,也锻炼脑力。老人易摔倒,所以要锻炼腿部力量,我就经常练习单腿站。

充足睡眠:睡眠对皮肤状态的影响至关重要。经常熬夜,皮肤会晦暗无光,皱纹会过早出现。一般睡眠保持在7小时就够,午休在1小时以内。

3 涂晋文(82岁)湖北省中医院教授 / 按摩五法延缓大脑衰老

我从医执教近六十载,一心钻研中医热病、急症、心脑病证及疑难杂症的诊疗及科研工作。步入老年后,人们大脑的脑神经细胞虽然会退行变性,但还存在着很大的可塑性和补偿性。延缓大脑衰老,我有一些需持之以恒的养生之道:

按摩保健:有几种常用方法。1.梳发摩顶,有防止脱发及头发早白、明目安神作用:十指微屈,以指代梳,从前额及耳前梳到枕后,每组梳36遍,每日1—2组,以晨起或睡前梳头为佳。2.运目转睛,可消除眼睛疲劳、改善神经症状:两眼轻闭,双目从左向右旋转,速度要慢,每组旋转18次,然后反方向旋转18次。结束时应先紧闭一下双眼,再骤然圆睁双眼。3.搓鼻通窍,有醒神之效:两手掌相对,将中指和无名指紧贴在鼻翼的两旁,向上按摩到鼻根部,再返回鼻翼,反复数十次,直至鼻部有温热感,再用中指往返按揉人中沟9次。4.摩耳鸣鼓,可清脑醒神、预防听力下降:用双手拇指、食指循耳廓自上而下按摩双耳至耳垂部36次,以耳部发热为度;然后双手掌按压在两侧耳轮上,两食指、中指轮流叩击枕骨下部(风池穴位)36次;再用双手掌用力按压双耳孔,随后骤然放开,反复18次。

智力训练:提倡多读书和报纸,还可进行如五子棋、象棋、脑筋急转弯等智力游戏。

运动饮食保健:运动推荐太极拳、散步、跑步,以最大心率每分钟不超过“180减本人年龄数”为最大运动量;饮食要三定、三高、三低——三定即定时、定量、定质;三高即高蛋白、高不饱和脂肪酸(如食用麻油、豆油、菜籽油)、高维生素(多食新鲜蔬果);三低即低脂肪(少食肥肉、猪油、牛油、奶油等)、低热量、低盐,还可服用健脑增智的粥品,如核桃粥、黑芝麻粥、枸杞子粥、牛骨髓粥。

4 陈民藩(87岁)福建中医药大学附属人民医院主任医师 / “气血辨证”防痔病

俗话说“十人九痔”。我认为,治痔病要重视“气血辨证”。气血充盈,小肠就可以精确将食物分为营养物质和残渣,营养物质被吸收,残渣被输送到大肠;大肠可以顺利将糟粕排放至肛门;肛门便可控制排泄,从而不产生肛周疾病。反之,“正气不足”和“邪气侵体”是导致痔病的主要因素。要预防痔病,可从以下几方面入手:

补正气:注重调护锻炼。

适当运动可促进肛周血液循环,调和气血,预防痔病。运动分两方面,一是肛门“常撮撮”,每天一两次提肛运动(每次30秒—1分钟);二是常规锻炼,每周3—7天、每天30分钟以上中等及以上强度的运动,久坐久站者,1小时左右要改变一下体位,做些身体活动。

防邪气:坚持良好习惯。

首先是科学饮食。一方面需节制,三餐七分饱即可,过度饮食会导致气血瘀滞肠道而产生疾病;另一方面,要少食辛辣刺激食物、不吸烟、不喝酒,辛辣之品肥甘厚味会导致脾胃生化不足、气血两虚,继而引发便血、痔核脱出。建议多食蔬菜、水果类粗纤维食品,营养均衡搭配。其次是保持良好的排便习惯。最后,我想提醒大家不要讳疾忌医,有小问题应及时诊治,小病拖成大病后会产生严重后果。

5 南征(80岁)长春中医药大学附属医院教授 / 按“时”养生怡身心

如今我年至耄耋,虽身体偶有小恙,但也算硬朗,可为大家总结一些适宜的养生法:

吃:三顿饭要准时吃,建议早饭安排在6点半,要吃好;午饭宜在11点半,要吃饱;晚饭宜在5点半,要吃少。三餐荤素搭配。

喝:最好的“饮料”是白开水。建议醒后喝一大口,睡前喝一大口,饭前、饭后各一小口,一日总量在1300毫升左右。

拉:一日一次大便。

撒:成人一日1500毫升尿量为正常,超2500毫升为多尿,少于400毫升为少尿;夜间起夜一次为正常。

睡:晚饭4小时后入睡为最佳时间,睡眠7—8小时为最佳。

动:散步是最好的运动。吃完早餐20分钟后散步20分钟,午餐30分钟后散步30分钟,晚饭30分钟后散步40分钟。

情:情操、情感、情怀、情趣、情绪、情意、情真意切这七个方面要做好。就老年人来说,每天学习2小时、书画2小时、弹唱2小时,以及人际交往2小时对身心是有益的。**高阳 任琳贤**

根治静脉曲张 掌握手术时机

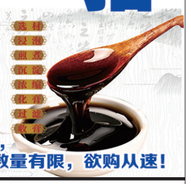
下肢静脉曲张是一种常见的静脉疾病,虽然不疼不痒,不像很多疾病那样对生命有很大威胁,但如果治疗不及时,往往错过了最佳治疗时机,可能会引起小腿溃疡、静脉血栓等严重后果。

临床上把静脉曲张分成六级,一级比一级严重。第一级是毛细血管的扩张,就是很多女士在大腿、小腿有一些红色的像蜘蛛网状的毛细血管扩张。到了第二级,小腿上会有像蚯蚓状的青筋暴露,稍微有一些突出,成网状或团状,数量也明显增多。第三级是除了静脉曲张以外还有水肿,走路时间长了肿胀、不舒服。到了第四级节会出现色素沉着、湿疹,很多患者会去皮肤科就诊,涂了外用药也不见效果,实际上那是大隐静脉曲张引起的改变,皮肤增厚,营养障碍。第五级皮肤会出现溃疡,但溃疡可以愈合。最严重的第六级,皮肤有不愈合的溃疡,多发生在内踝,最严重的情况就是发生溃疡、溃烂,皮肤发硬,整个脚变黑。

外科手术可根治静脉曲张,最好的手术时机是在三级之前,就是静脉曲张比较明显,但还没有出现皮肤改变、湿疹、色素沉着、皮肤发硬等情况。到了第四级之后我们仍然可以做手术,但是手术效果就没有那么好了,皮肤已经发黑了,色素沉着,已经有硬化了,做完手术也很难恢复到以前正常的水平。

静脉曲张手术后还有三件事非常重要。第一,防止发生深静脉血栓,这是最重要的,因为术后有时候在隐股静脉处会出现一些损伤或压力的改变,很容易形成深静脉血栓,深静脉血栓一旦发生,就很容易发生肺栓塞,从而导致死亡。所以,病人术后当天就要起来活动、走路,使血液回流正常,同时服用一些抗凝药来预防深静脉血栓。第二,要穿弹力袜,弹力袜是一种压力治疗的范畴,它可以有力加强小腿肌泵的作用,帮助收缩小腿肌肉,把血液往心脏方向去泵,这样可以防止大隐静脉手术后的复发。第三,术后需要服用有静脉活性药物,如柑橘黄酮片、皂甙类药物,对术后的恢复会起到一定的促进作用,有很多病人吃三个月,效果还是不错的,可以消肿,对静脉血液回流还是有好处的。 **李然**

每天一勺伏湿膏 远离湿气有“膏”招



农历五月份,是湿毒最盛的时候,因为这时候天气越来越热,雨水渐渐增多,人们往往大量的排汗,喝水,排尿,实际上都是排湿毒的表现。整个身体都在加大力度去排湿毒,湿毒一旦不能及时的排出去的话,会造成身体不适。特别是我们岛城的气候沿海地区寒湿交加,皮肤每天黏腻难忍,家里被子恨不得能拧出水!

春生夏长,春季万物复苏,在夏季疯狂生长,生长的多消耗的多,产生的代谢垃圾毒素也就多,影响健康。所以说在夏天我们就更要排毒了,如果您经常出现身体疲倦无力,口干口苦,等现象,建议您可以尝试一下伏湿膏,伏湿膏精选蜂蜜、红豆、薏苡仁、芡实、山药、橘皮、茯苓、大枣、鱼腥草等优质食材,科学营养配比,纯手工七七四十九小时历经八道工序古法熬制而成,浓缩就是精华,营养更易吸收。

为了让更多读者远离湿气,生活健康,老年生活报康康商城推出了限时团购优惠活动,每瓶300克的伏湿膏团购价仅需38元,买5送1,买7送3,此次团购只有500瓶,数量有限,欲购从速!

0532-80632815 400-6179-028 其它地区或不方便到店的读者均可享受免费邮寄货到付款的服务

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) 疫情期间提前预约进店

乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;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。

文化丰富心灵 为长者创造品质新生活

青岛城润家白沙精典颐养社区“文化养老”受追捧

激情似火的八月,青岛市中老年文艺团受邀来到位于城阳区黑龙江中路397号的城润家颐养社区,为住在那里的老人们奉献了一场精彩的节目,旋律优美的萨克斯二重奏《今生相爱》、节奏舒缓的禅舞《归》、脍炙人口的山东快书《新唱武松打虎》、国粹京剧《贵妃醉酒》、诗朗诵《我爱你中国》、旗袍秀《今天是你的生日》……丰富多彩的文艺节目你方唱罢我登场,老人们各个脸上都洋溢着幸福开心的笑容。

自去年5月开业以来,这已经是青岛市中老年文艺团第二次来到这里慰问演出,青岛城润家白沙精典颐养社区在做好对长者生活照料和日常护理的基础上,特别重视他们的精神文化生活,不仅定期邀请文艺团体为老人们献上精彩文艺节目,而且还开设了手工制作、书法绘画、合唱团、模特队等精品课程,“文化养老”滋润着每个长者的心田。

今年87岁的徐葵喜欢绘画,生活很有规律。

文化生活丰富多彩

“文艺演出隔三差五就会有,不仅有专业的艺术演出团体,而且还有企事业单位以及学校的文艺、文化团体,我们在这里感受到了无微不至的关怀。”今年85岁的乔培章和83岁的朱彦惠是一对恩爱夫妇,入住在城润家颐养社区已经有半年多的时间,让他们感触最深的就是这里硬件设施非常完善,吃得也非常好,特别是文化生活丰富多彩。

乔培章平时喜欢打麻将、打扑克还有下象棋,经常去一楼的活动室去搓一把,有时候人手不够,城润家颐养社区的工作人员也会前来补差,这让他感到非常舒心,特别有一种被尊重的感觉。“我比较喜欢体育,看的最多的节目就是体育节目,这里举办的趣味运动会非常好,适合老年人,文化性、趣味性十足。”乔培章说。

朱彦惠年轻时就喜欢文艺,入住在这里后积极参加了合唱班、模特队,除了日常的排练,还会担任养老院的演出任务,她忙得不亦乐乎。此外,颐养社区安排的手工课,她也特别喜欢,每一场都不落下,和入住在这里的其他老人们,自主设计和开展兴趣活动,乐享幸福晚年。

入一期间城润家举办的文艺活动

学习唱歌让生活更自信

“我爱好音乐,特别喜欢唱歌,没有入住养老院之前总是担心没有人跟我一起玩了,来到这里完全没有任何顾虑。”今年84岁的孙桂芬,在城润家颐养社区已经入住了一年多时间,每周二她和这里的朋友们都会按时去上音乐课,在专业老师的指导下学习唱歌。

在合唱队,孙桂芬不但学到了专业的音乐知识,还交了很多朋友,在各种节庆场合,她也会一展歌喉,唱歌让她变得更自信、更快乐。“一日三餐合口味,唱歌跳舞心情愉悦,我打算就一直在这边养老了,哪里都不去了。”孙桂芬笑得合不拢嘴。

今年“七一”,城润家颐养社区举办了庆党建文艺汇演活动,入住在这里的长者们,纷纷献艺,优扬的歌声展示了新时代美好生活,展现了老人们乐观豁达,积极向上的精神风貌。

书法绘画让身心更愉悦

今年87岁的徐葵在城润家颐养社区每天生活特别有规律,她报名学习了书法,每周三下午会跟着老师走进书法的世界,挥毫泼墨,以丹青绘生活。“通过学习书法和绘画,让我的手部肌肉得到了锻炼,同时收获了平静的心态。”徐葵表示。

走进她的房间,墙壁上挂满了她画的肖像画,有电影明星,有普通的青年男女,还有可爱的小朋友,学习书法的同时,她自己还自学了素描,坚持不懈,身心愉悦。

“文化养老”是一种健康、有活力的养老方式,让老年人在艺术教育的熏陶下,发现生活的美,遇见更好的自己,为晚年生活增姿添彩。城润家颐养社区在文化建设、人文关怀方面受到众多长者的认同。这里的公共空间舍友画室、健身房、阅览室、健身房、多功能厅,甚至家庭影院,所有这些都是为了能够让长者融入这里,通过文化养老,满足长者精神文化生活,使每个人的晚年绽放光彩,幸福安康。

城润家白沙精典颐养社区地址:青岛城阳区黑龙江中路397号,咨询电话:0532-81156699/81151199。 记者 **张磊** 实习生 **陈嘉业**