

养生保健

“分时段”养生事半功倍

养生保健,不能一把抓,要懂得什么时间做什么事,才会事半功倍。老年人每天可根据早、中、晚不同时段,采取不同的保健方法。

早搓手 早晨起床后,人体各器官经过一晚上的休息,将开始新一天的工作。随着人体活动的增加,心率会加快,因此早晨要注意调养心肺。可采取搓手心、揉按手指等方式,刺激手心的劳宫穴,让心脏兴奋,并增强呼吸系统功能,起到保健作用。搓手心时,将两掌合并,来回对搓,尽可能地摩擦手心。此外,早晨将双手的手指相互交叉按摩,也能起到提神醒脑的作用。

午晒背 中午时段,阳光较充足,经常晒晒后背,可起到补充人体阳气的作用。老年人晒太阳时,尽量摘掉帽子,让阳光从头顶的百会穴进入人体,效果更好。

晚泡脚 白天活动一天,晚上身体会较为疲倦,特别是肝肾急需得到休息和调养。此时最好的调养方式就是泡脚。泡脚时,水里的热量可以通过脚底进入人体,使肾经、肝经得到养护。特别是脚底的涌泉穴,是肾经的首穴,晚上被热水刺激后,能很好地消除一天的疲劳,补充肾气。泡脚结束后,可以用掌心按摩揉搓双脚。杨力

爱心有约(36) 热线电话:0532-66988695

再聊心衰

心衰,亦即心功能不全,是各种心血管疾病终末阶段的临床表现。所有心脏病如不能得到合理治疗,最终都会发展为心衰。所以,心衰虽然是一种临床疾病诊断,但更代表心脏疾病的一种状态。当然,虽然所有心脏疾病末期几乎都会出现心衰,但不是说已经出现心衰症状,就一定是疾病末期。早期出现心衰,查明病因,积极治疗,心功能是可以逆转的。所以,明确病因,是非常重要的。

常见的心衰病因有以下几种:1、冠心病,未经系统治疗,末期会发展为缺血性心肌病,导致心衰。2、各种心脏瓣膜病,例如主动脉瓣狭窄或关闭不全,二尖瓣狭窄或关闭不全等,这些瓣膜异常所产生的机械障碍,发展至重度,即可出现心衰症状,如能及时纠正瓣膜障碍,心功能可以恢复正常,若发展至心肌出现形态改变,则无法完全逆转。3、各种心肌病,此类疾病病因多为基因水平,目前通过基因检测,可以更准确的协助诊断。此类疾病目前无法彻底阻断疾病进程,但早期通过持续药物治疗,可以使心功能长时间维持在正常水平。4、长期未经控制的高血压、糖尿病,可导致心肌细胞结构和功能异常,末期会出现心脏扩大变形,从而演变成高血压心肌病、糖尿病心肌病,导致心衰,此种通常不可逆。除了以上常见原因,各种严重的持续性心律失常、心肌炎、先天性结构心脏病等,均可产生心衰。

心衰按解剖可分为左心衰和右心衰,其临床表现不同。左心衰会导致肺淤血,从而产生憋气、呼吸困难。轻者只在重体力活动时发作,严重者静息状态亦可发作,例如夜间睡眠憋醒,须坐起呼吸。右心衰则以体循环淤血症状为主,例如双下肢水肿、肝淤血、腹水等。

心衰的治疗分为药物治疗和手术治疗。以药物治疗为主。传统的药物治疗可简单的概括为强心、利尿、扩血管,针对不同的病因而采取不同的方法。传统方法强调即刻提升心功能,迅速改善心衰的各种症状。而新型的心衰药物治疗,目的为改善心衰的预后、减少并发症、降低致残或致死事件的发生率,即强调心衰治疗的远期效果,如醛固酮抑制剂、β受体阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素2受体阻断剂、SGLT2抑制剂等,此类药物无法即刻改善心衰,但长期应用,可以明显阻断或延缓心衰进展。目前,临床上多采用传统和新型药物相结合治疗心衰。

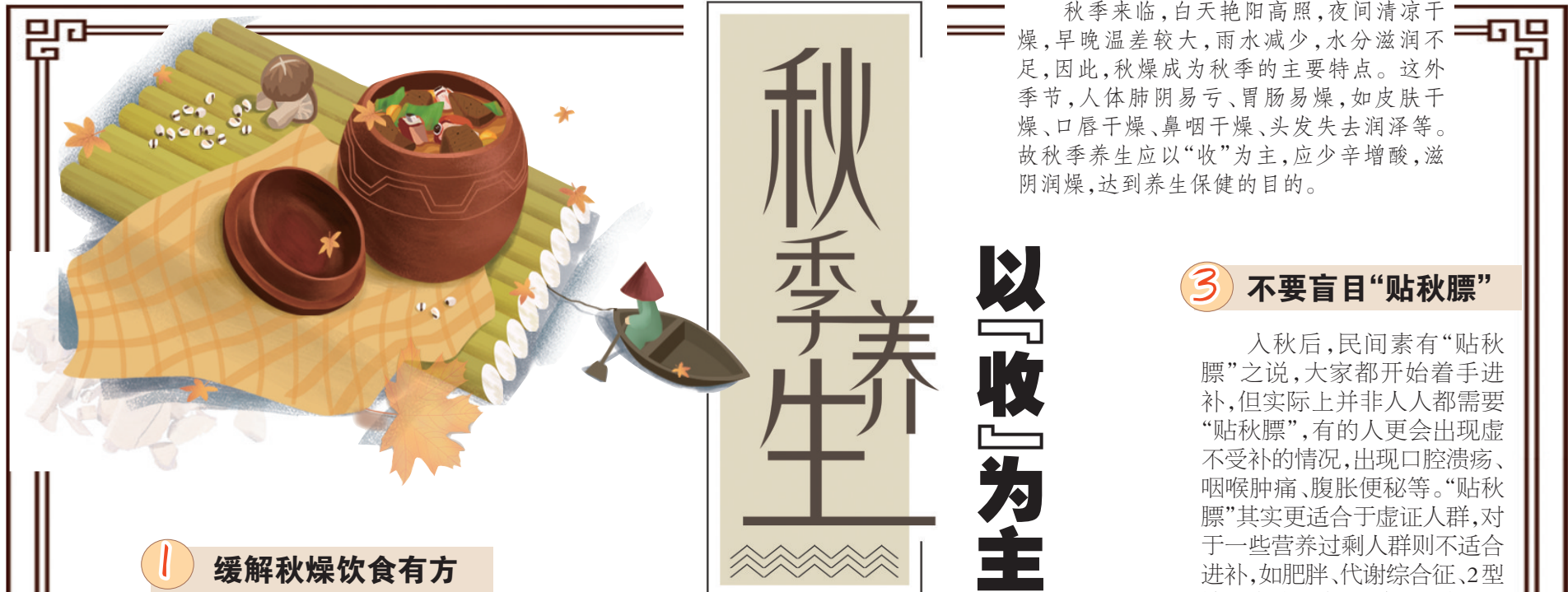
对于药物治疗无法有效改善心衰的患者,符合条件的可以进行手术治疗,目前发展成熟的手术方法有CRT-D(心脏在同步化治疗)起搏器治疗,适合左右心室收缩不同步,有严重心律失常、心脏骤停风险的心衰患者。心脏移植则是所有心衰终末期最后的方法,但供体的缺乏和高昂的手术及后续治疗费用,阻碍其应用。CCM(心脏收缩力调节器)是一种治疗心衰的新型植入性电子装置,类似起搏器,通过电刺激心肌细胞离子通路产生效应,从而增加心肌收缩力,改善心衰,其适应症较CRT更为广泛。青島思达心脏医院副主任医师 王奎伟

古法熬制鹿鞭膏 健康生活真需要

鹿是人们熟知的一种动物,自古以来就被人们视为吉祥长寿的象征。而鹿产品,全身都是宝,对人的健康益处多多。随着人们对鹿产品需求的日益强烈和对鹿产品的了解与日俱增,人们对鹿产品的需求更加多样化,从而使鹿产品的分类更加细化。众多鹿产品中,鹿鞭是主要的鹿产品之一。现如今,鹿鞭,又可由其制作程序、炮制方法不同而细分为鹿鞭丸、鹿鞭膏、鹿鞭片等多个分类。

今日给读者朋友们团购的鹿鞭膏主要采用梅花鹿鞭、人参、枸杞、桑葚、益智仁等为原料,经传统古法工艺熬制而成,起到增强身体体质的作用,食用方便,吸收好,每日一勺。关爱男性健康生活少不了!为了让更多读者健康生活,老年生活报康康商城推出了限时团购优惠活动,每瓶300克的鹿鞭膏团购价仅需79元,买5送1,买7送3,此次团购只有300瓶,数量有限,欲购从速!

0532-80632815 400-6179-028 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) 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 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;



缓解秋燥饮食有方

燥者,干也。燥邪最易耗伤人体的津液,使人体因为缺少水分的滋润而出现口干、嘴唇干、皮肤干等一系列症状。秋燥有以下表现症状:

皮肤、嘴唇干燥。秋燥的人,皮肤、嘴唇可出现干燥、皲裂、脱屑、瘙痒等症;上呼吸道干燥。包括鼻干鼻塞、口干、咽干咽痒等;肺燥咳嗽。可出现干咳少痰、痰粘难咯、甚至痰中带血的情况;肠燥。可出现大便便秘、干燥难解的情况。

银耳百合莲子羹。材料:银耳、鲜百合(如用干百合先泡后煮)、莲子、枸杞、冰糖各适量。做法:银耳泡发后去掉根部,撕成小块,加水煲一个半小时;莲子泡发后去掉内芯;百合洗净,分成小片;银耳煲足一个半小时后,加入莲子、冰糖,莲子煮熟后,再入百合、枸杞,煮十五分钟即可。此羹可润肺养阴,养心冲湿。

如梨、藕、银耳、百合、白萝卜、蜂蜜;可适当吃些酸味食物如橙子、菠萝、杨梅、番茄等,酸味食物有生津作用。秋季润肺去燥给大家推荐两道食疗:

沙参玉竹水鸭汤。材料:沙参10g、玉竹10g、水鸭一只、生姜三片。做法:沙参、玉竹水浸半小时;水鸭切块,冷水下锅,焯水去血水,再用冷水冲洗干净;上述食材加入生姜片、清水,炖一小时,调味即可。此汤可起到养阴润燥,补虚生津之功效。

其中,肺最怕燥。肺具有怕风、怕寒、怕燥、怕脏的四大属性。燥邪是肺脏的头号天敌,在秋天必须要注意润肺防燥,才能免除各种呼吸系统疾病的困扰。肺燥咳嗽可用饮食进行调养。饮食要清淡,忌烟、酒及辛辣、燥热、油腻食物;日常多补充水分,且喝水时应注意少量多次;可多食用滋润润燥的食物,皮肤干燥,对于干性皮肤的人群来说,尤为明显。

氨基酸葡萄糖

日前,一名患者表示,自己患糖尿病多年,好不容易血糖才控制良好,因为关节疼痛,医生给自己开了个硫酸氨基葡萄糖胶囊,这个“葡萄糖”药能吃吗?

其实,氨基酸葡萄糖是一种氨基单糖,并非是人们印象中的葡萄糖。两者的分子式虽然相似,但在体内的作用大不相同。氨基酸葡萄糖是软骨基质中合成蛋白多糖的重要成分,它能提升人类软骨的修复和重建能力,适用于老年关节炎患者,能改善他们因关节软骨变性而引起的关节症状。而且氨基酸葡萄糖在人体内不会转

建议饭后吃

化成葡萄糖,也基本不会影响患者的血糖水平,对糖尿病患者来说还是很友好的。但为了避免不确定的不良反应发生,还是建议患者服药期间对血糖和血脂进行监测。

需要提醒的是,氨基酸葡萄糖类药物适宜饭中或饭后服用,以减少药物引起的胃肠道不适。由于氨基酸葡萄糖制剂的活性成分是自甲壳类提取获得,所以对甲壳类过敏的患者禁止使用氨基酸葡萄糖。哮喘患者在服用该类药物时,一定要注意观察是否有哮喘加重的情况出现,并做到及时停药,及时联系医师或药师。大河

秋季来临,白天艳阳高照,夜间清凉干燥,早晚温差较大,雨水减少,水分滋润不足,因此,秋燥成为秋季的主要特点。这外季节,人体肺阴易亏、胃肠易燥,如皮肤干燥、口唇干燥、鼻咽干燥、头发失去润泽等。故秋季养生应以“收”为主,应少辛增酸,滋阴润燥,达到养生保健的目的。

以『收』为主

预防“换季病”有讲究方

秋季养生重在一个“收”字,因为气温逐渐下降,人体的阳气容易受伤,所以要固护自身的阳气,使得精气内守。初秋时节,也是各种疾病容易相继爆发的时期,比如感冒咳嗽、过敏性鼻炎、皮肤干燥等。尤其对于免疫力较低的人来说,这段时间是防病的关键期。

感冒咳嗽是初秋时节最容易犯的一类疾病,由于大家已经适应了夏天的生活方式,短袖短裤,可是到了初秋时节,昼夜温差加大,衣服单薄,人们很容易受寒,而出现感冒咳嗽,因此需要注意根据天气变化增添衣服,防寒保暖。

过敏性鼻炎最容易在换季时节发作,如早起出门遇到冷空气,常鼻塞、流涕、打喷嚏。日常生活中则需注意头部防护,如出门戴口罩、帽子,同时可以经常点按迎香穴(鼻翼两侧,鼻唇沟处)通利鼻窍。

皮肤干燥,对于干性皮肤的人群来说,尤为明显。

秋季养生重在一个“收”字,因为气温逐渐下降,人体的阳气容易受伤,所以要固护自身的阳气,使得精气内守。初秋时节,也是各种疾病容易相继爆发的时期,比如感冒咳嗽、过敏性鼻炎、皮肤干燥等。尤其对于免疫力较低的人来说,这段时间是防病的关键期。

不要盲目“贴秋膘”

入秋后,民间素有“贴秋膘”之说,大家都开始着手进补,但实际上并非人人都需要“贴秋膘”,有的人更会出现虚不受补的情况,出现口腔溃疡、咽喉肿痛、腹胀便秘等。“贴秋膘”其实更适合于虚证人群,对于一些营养过剩人群则不适合进补,如肥胖、代谢综合征、2型糖尿病等患者,如盲目进补,就可能加重原发病。此外,“贴秋膘”需要因人制宜,辨证施膳,对于太阳脾虚人群,要从健脾和胃出发,不一定非要吃大鱼大肉,推荐鸡蛋瘦肉粥、山药芡实粥、南瓜小米粥等。对于畏寒肢冷,腰酸乏力肾阳虚人群,可以食用当归生姜羊肉汤,养血活血、温阳补肾;对于五心烦热、潮热盗汗的肾阴虚人群,可以食用百合鸭肉汤,清热润燥养阴。

进入秋季,起居作息应作相应调整,以适应自然界的气候变化,积极调整睡眠时间,不要熬夜,保证睡眠质量,早睡顺应阳气之收,早起使肺气得以舒展,以防收之太过。

同时,还应避免过度运动。剧烈运动会造成大汗淋漓,致津液耗伤,如果这个时候感受风寒,使毛孔闭塞,汗液不能排出,则会出现湿疹、黄汗、感冒等,甚至落下风湿病根。此外,注意劳逸结合,秋季人的精气内收,劳累过度也会损伤精气。陈晶



健康提醒

原来我们对衰老有这么多误解!

误解1: 人越老对睡眠的需要就越少?

老年人对睡眠的需要量,和所有成年人一样,每晚7-8小时,充足的睡眠使老人精力充沛,保持身心健康,降低跌倒、心脑血管疾病和认知下降的风险。

误解2: 孤独不开心是正常的?

长期独居老人会有明显的孤独感,甚至导致焦虑、抑郁,这些并不是衰老的正常现象,老人更希望得到家人和朋友的关心和帮助。

误解3: 人老了不需要学习新知识?

老年人仍有学习新知识、新技能的能力,在学习过程中促进大脑神经元接触活动,神经元之间的联系变得多元,脑衰老的速度会相应减缓,例如弹钢琴、摄影等技能提高老人生活质量又能促进身心愉悦。

误解4: 老年人患痴呆不可避免?

随着年龄增长,患痴呆的风险也在增加,但并非不可避免,偶尔忘事或丢失钥匙等是属正常老化过程中现象,只要作息规律、保持乐观心态、坚持锻炼、多参加社交活动、积极预防和治疗基础疾病,可减少患痴呆症的风险。

误解5: 老年人不能运动锻炼?

很多老年人担心跌倒摔伤,不

敢运动锻炼整天足不出户,实际上经常合理锻炼能增加血管弹性,提高心肺功能,降低高血压、高血脂、高血糖疾病发生风险,比如太极拳、八段锦、五禽戏等可以改善平衡力和稳定性。

误解6: 骨质疏松症只在老年女性中发生?

骨质疏松症多见于绝经后妇女,这是因为绝经后雌激素水平降低,而在50岁以上的男性中,1/5的男性会发生与骨质疏松症有关的骨折,到了65岁以上,男性和女性的骨质流失速度几乎和女性一样。

误解7: 服用保健品可延缓衰老?

人类科学发展到现在,无论是基因层面还是细胞层面,都尚未破解衰老之谜。服用维生素、酶等都不能延缓衰老。相反有些保健品由于质量无法保证,往往会带来各种安全问题,常言道“药补不如食补”,通过平衡膳食、戒烟限酒、改善生活方式、适量运动才是对待衰老正确、科学的态度。

目前人口老龄化是全球面临的必然趋势,抗衰老需求日益增强,而市面上各种各样养颜抗衰老产品层出不穷,为了吸引眼球不乏夸大其词,所以在追求抗衰的时候一定要科学、理智,不要盲目追随。

储舒婷

防范秋季卒中很重要

季节的更替,往往伴随着脑卒中发病率率的直线上升。如何防范秋季卒中?积极控制原发病 由于高血压、高血糖、高血脂等是动脉粥样硬化、脑卒中出现的基础,因此这类患者无论春夏秋冬都需要按照医生的建议定期服用药物,定期对血压、血脂和血糖进行规律测量,不可随意更改用药。

生活习惯养成 中老年人由于身体衰老、各器官功能下降,适当合理进行体育锻炼有助于促进心脑功能的协调,延缓脏器功能的下降等。但由于中老年人对体温的调节能力不如年轻时候,所以在秋季更需要在生活中多关注天气预报,及时根据天气的变化增减衣物。

保持情绪稳定 情绪的短期起伏可以促使血压波动率加大,从而诱发脑血管意外的发生。长期暴怒、抑郁、焦虑、恐惧等负面情绪的存在又容易引起于丹丹

李时珍黑芝麻丸底价团购 加1元可团购俄罗斯椴树蜜一瓶

黑芝麻丸是由黑芝麻和蜂蜜等食材制成的丸剂,是我国传统的健康食品,常吃能够强身健体。黑芝麻丸的制作,讲究九蒸九晒,既蒸后晒干,然后再蒸再晒,如此反复九次,然后制成丸剂。这样制作出来的黑芝麻丸,充分吸收天地之精华,并且油腻性大大减少,利于人体吸收。是须发早白,经常犯困精力差,穿的多还是觉得冷的人群的不二之选,每天2粒黑芝麻丸,补充元气,呵护身体。

传统古法 九蒸九晒 九蒸九晒后开始炒制,这个环节很重要,火候和方法都要恰到好处,炒香后磨粉。 然后用炼好的蜂蜜,混合磨好的黑芝麻,手工揉搓成一颗颗黑芝麻丸。

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。