

秋日凉风习习,碧空万里。降水减少使得气候愈加干燥,此时养生当以润为主,不妨了解一下秋分食养三宝——鸡蛋、蜂蜜和橘子

健康科普

秋日三宝:“蛋、蜜、橘”滋阴润燥

中医认为,鸡蛋有补气宁心、养血安神、健脑益智、护肝明目等功效,尤其是蛋黄,更以滋阴润燥见长,特别适合秋天食养。

医圣张仲景青睐鸡子黄,不仅黄连阿胶汤中用鸡子黄滋肾阴、养心血而安神,《金匱要略》还记载一道百合鸡子汤,主治百合病之心肺虚热证。取干百合30g、鸡蛋1枚。先将百合洗净,放入砂锅内,加水,武火烧开后改文火煮30—40分钟,再取鸡蛋蛋黄,搅匀后加入,煮沸后,放入冰糖调味即成。可润肺安神、益阴养血,缓解肺燥咳嗽、干咳无痰等症状。

日常也可做一道简单的开水冲蛋,把鸡蛋打散,淋几滴香油,冲入沸水,加糖或蜂蜜,即可饮用。既香甜可口,又润燥解饥止渴。

蜂蜜

中医认为,蜂蜜性味甘平,有补

中医认为,鸡蛋有补气宁心、养血安神、健脑益智、护肝明目等功效,尤其是蛋黄,更以滋阴润燥见长,特别适合秋天食养。

医圣张仲景青睐鸡子黄,不仅黄连阿胶汤中用鸡子黄滋肾阴、养心血而安神,《金匱要略》还记载一道百合鸡子汤,主治百合病之心肺虚热证。取干百合30g、鸡蛋1枚。先将百合洗净,放入砂锅内,加水,武火烧开后改文火煮30—40分钟,再取鸡蛋蛋黄,搅匀后加入,煮沸后,放入冰糖调味即成。可润肺安神、益阴养血,缓解肺燥咳嗽、干咳无痰等症状。

日常也可做一道简单的开水冲蛋,把鸡蛋打散,淋几滴香油,冲入沸水,加糖或蜂蜜,即可饮用。既香甜可口,又润燥解饥止渴。

蜂蜜

中医认为,蜂蜜性味甘平,有补

“反对浪费 崇尚节约”公益广告

杨振宁、俞敏洪、伊丽莎白二世……

名人养生秘诀盘点:如何才能活出真正的健康

杨振宁:
养生6件事坚持了一辈子

9月22日,著名物理学家杨振宁迎来100周岁生日!杨振宁不仅在科学领域有着惊人的建树,在养生健体方面,也有其独到之处。他的养生秘籍:6件事坚持了一辈子!

读书、心静是最好的保健品:在杨振宁看来,书的作用非任何保健品可比,烦闷时,读书是安慰者,让人处变不惊,宁静致远。“读书不仅可以增知识,长学问,也可以防治疾病,养德健身。许多疾病来源于不良的情绪和不良的品行。”

“心静,也是极好的养生、长寿之道。”杨振宁说的“静”,是指适当运动和恬静养心相结合的状态,是真正达到精神、情操的高尚和美的境界。

有一个好心态和规律的生活:1997年,杨振宁做了心脏搭桥手术,至今没有重新搭桥。杨振宁说,“我能这么健康,归功于医药科技的发达,以及规律的生活和好的心态。”他认为,一个人长寿与否跟心态很有关系,需要对很多事物都感兴趣。

三餐外会少量进食,讲究慢餐:杨振宁会定时“充电”,即在正常的一日三餐外,每隔2—3小时少量进食,目的是使血糖维持在身体能量所需的水平。吃饭讲究慢餐,有助于食物的消化和吸收。

年轻时喜欢走路,年纪大了骑脚踏车:杨振宁说自己很“懒惰”,并没有经常运动。他只喜欢坐着喝茶看书,偶尔会骑一下家里的健身脚踏车。不过,年轻时候的他,却是很喜欢运动的。他说,“我喜欢走路,年轻的时候,每到一个城市,我是以步行去认识这个城市。我很明白,虽然爱走路,年纪大了,却切忌跌倒。现在因为有一条坐骨神经容易碰到脊骨,走多了不舒服,路也就少走了。”

避免不良生活习惯,不抽烟不喝酒:杨振宁老先生不抽烟、不喝酒,很多对身体不好的习惯,他都没有。

从老不乱用药物,养生要讲科学:杨振宁说,“我们的身边,患点小疾,往往是小病大治,有一点头痛脑热,怕费事和花钱的人们已经更多地走进药店。殊不知,一个看似感冒的症状,病因可能不止一种,或许因为伤风、流感、病毒侵蚀,都可能导致貌似感冒的症状。”杨振宁觉得,养生要讲科学,有病还是去看医生为好。

俞敏洪:
健康,才是每一个人的重中之重

新东方创始人俞敏洪不久前迎来了自己60岁生日。9月13日他在个人头条号提到:身体健康,是每一个人的重中之重,尤其到了我们这个年龄,一不小心身体就出状况了,生死已经在一线之间,不可不小心体察。

俞敏洪说,60岁以后的这段“黄金十年”,绝对值得我们所有人珍惜,尤其是现在已经处于60岁年龄段,更要仔细规划自己的人生,思考应该怎样度过。过好人生的“黄金十年”,记住这3点:

最重要的是健康无虞:60岁的老人,几乎什么事情都不用担心,唯独健康,这也是老年人和年轻人的主要差距。随着年龄的增长,身体各个器官和组织都会因为老化而潜在风险,对主要几种类型的疾病进行提前预防,也是幸福和快乐的基础。

老年人需要防范的疾病类型,包括癌症,心血管疾病,神经系统疾病(老年痴呆),代谢类疾病等等。而预防这些疾病的最好方式,就是定期体检。这里推荐每隔半年到一年体检一次,将身体时刻保持在自己的监视之下,才能更好地呵护健康。

老人需学会排解孤独:虽然60岁以后的老人生活基本没有压力,也没有什么心理负担。但也正因为和紧凑且忙碌的社会脱节,老人非常容易产生孤独的情绪。

所以,60岁以后的老人,想要幸福地度过这段珍贵的时光,学会排解孤独非常重要:对于伴侣尚在的老人来说,互相珍惜对方,经常制造一些“小浪漫”,比如送个礼物,安排一起旅游等等,给生活增添一些乐趣,能够有效缓解孤独感。

而对于伴侣已经不在的老人而言,更容易产生孤独感,也更需要及时排解,这类老人可以尝试着“走出去”,多去接触和自己兴趣相同的人,年龄相同的老人,结识成朋友来相互倾诉,分享快乐,同样是排解孤独的有效方式。

永远保持一颗好学的心:勤于学习的老人,能够有效锻炼自己的大脑和神经,促进脑部血液循环和神经元传导灵敏性,预防心脑血管病和老年痴呆等病症,都能起到非常不错效果。例如平日里多看看书,看看报纸,养成一到两个喜欢的兴趣爱好,跟着子女捣鼓捣鼓电脑和智能手机,不仅能锻炼大脑,还能对日常的生活起到一些帮助,何乐而不为?

政治明星:
长寿已成为常见特征

9月8日,英国女王伊丽莎白二世逝世,享年96岁,是英国史上最长寿君王。在今天,长寿已成为各国领导人的常见特征。他们的长寿主要得益于以下几点:

优质的医疗资源:如很多人想象的一样,这些领导人都享有优质的医疗服务资源,成为长寿的重要因素。比如英国王室有自己的医疗团队,全天24小时待命,女王有自己的私人医生。

另外,俄罗斯政府为戈尔巴乔夫配备了私人医生,戈尔巴乔夫的90岁生日就是在医院里由他的私人医生伊戈尔·鲍里索夫陪伴度过。

两代美国总统布什的家族私人医生,是“世界有氧运动之父”库珀,在上世纪70年代率先提出“预防比治疗更重要”的理论,他为老布什做过科学运动的指导。此外,在职期间,美国总统出行时一般也是有医生随行,并且配有专业的医疗车。

晚年病痛多:长寿并不意味着身体一直处于康健状态,许多长寿领导人的晚年,都与多种病痛为伴。

有关伊丽莎白二世的健康信息较少,今年2月,她曾被确诊感染新冠,当时出现轻微感冒症状,此后她曾表示新冠让人感到非常疲惫和筋疲力尽。

戈尔巴乔夫在十余年间接受了大大小小四次手术,生命的最后两年多在医院中度过;刚刚宣布感染新冠的马来西亚前总理马哈蒂尔已经97岁了,他早在三十多年前就接受了心脏手术,并在今年再次接受手术。

饮食随意:在白金汉宫工作了15年的前皇家厨师达伦·麦克格雷迪曾在他的书中透露伊丽莎白女王的饮食习惯。女王通常一天吃四顿饭,包括早餐、午餐、下午茶和晚餐,但份量很少。不过她从不计算卡路里,是巧克力饼干蛋糕和黑巧克力的铁杆粉丝。早餐简单,包括麦片、饼干和一杯茶。典型的午餐是烤鱼配西葫芦或菠菜,她还喜欢吃低碳水化合物烤鸡配沙拉。晚上从不吃淀粉。

老布什食量很大,爱吃肉,讨厌蔬菜,尤其厌恶西兰花,甚至曾经告诉记者:“我小时候已经十分讨厌西兰花,但我的母亲却强迫我把它吃下,今天,我已经贵为美国总统,我是不会再吃它了。”

马哈蒂尔更加节制。他吃得少,克制饮食,晚饭只吃两汤匙份量米饭。“少食、禁酒和禁烟。”鲁洋

健康提醒

近一半癌症死亡是可以预防的
告别烟草、酒精、不健康饮食和肥胖

研究指出,人类的癌症死亡几乎有一半是可以预防的。日前,英国《柳叶刀》杂志发表研究论文。指出,全球近一半的癌症(44.4%)死亡可追溯到已知的风险因素,这些风险依次分别是烟草、酒精、饮食和肥胖等。

在这项研究中,研究人员主要通过2019年全球疾病负担、伤害和风险因素(GBD)的研究结果,首次评估全球204个国家的350多种疾病和伤害造成的死亡和残疾。2019年,一半的男性癌症病例,以及超过1/3的女性癌症病例,是由于可预防的风险因素,如吸烟和饮酒、不健康饮食、不安全性行为以及在工作场所接触有害物质导致死亡的。

其中有几种因素可以避免大部分癌症死亡,并且是男女有别。以伤残调整寿命年(发病到死亡所损失的健康寿命年,DALYs)为标准,男女癌症患者的死亡危险因素排行有所不同。

男性的首要患癌死亡风险因素是烟草,占男性所有癌症的33.9%;其次是饮酒,占7.4%;再次是饮食风险,占5.9%;第四是空气污染,占4.4%。女性的首要癌症死亡风险因素也是烟草,占10.7%;其次是不安全的性行为,占8.2%;再次是饮食风险,占5.1%;第四是肥胖(表现为高身体质量指数),占4.7%。

此外,无论男女性,其他诱发癌症死亡的风险因素分别是高空腹血糖、石棉(职业暴露)、饮食缺少谷物、饮食缺少牛奶和吸二手烟等。

这些情况表明,只要戒烟戒酒、饮食健康、减少肥胖,以及避免职业暴露等,就可以预防近一半的癌症死亡。张田勘

心脏康复遵循五大处方

临床上认为,心脏康复对老年患者的生命安全具有重要意义。广义上说,心脏康复属于综合的康复医疗,不仅要求改善患者的心血管功能,还要帮患者在生理、心理、社会等多方面达到较好的功能状态。心脏康复应遵循“五大处方”:

药物处方。患有心血管疾病的老人必须认清一个事实:自己需要长期、规范的药物治疗。一定要遵医嘱,出现异常要跟医生及时沟通,不可私自停药换药。

运动处方。由于患者的病情有轻有重,运动应讲究适量。严重的心血管病患者,一定要在医护人员的密切配合和监控下,开展运动训练,做到循序渐进,目的是逐步提高心功能储备。一般来说,适度的耐力训练、阻抗训练、柔韧训练,能切实提高心血管病患者整体机能。

心理处方。老年患者需调

调整好心态,不要被疾病“吓倒”。临床上,我们经常遇到一些焦虑、抑郁的心血管病患者,他们脾气暴躁、频频失眠、家庭不和睦,而这些因素会加速疾病进展。因此,治病的同时还应加强对患者的心理疏导。

营养处方。很多心血管病患者之所以患病,往往是“病从口入”,确诊后仍旧无法控制饮食,超重和肥胖的问题得不到改善。常言道“管住嘴,迈开腿”,营养处方和运动处方必须好好结合才行。特别是高血压、冠心病患者,需控制盐摄入,保持血脂达标。

戒烟处方。吸烟是心血管疾病的一个重要危险因素。大量研究表明,吸烟是很多病人预后不佳的因素,特别是做过心脏支架的患者更应戒烟。假如单纯劝诫没有效果,就应考虑采取一些特殊的技术手段予以帮助。任敏

益生菌限时团购 每天只需1块9

随着年龄的增长,进入老年后,人体代谢功能就会降低,影响食物的吸收。此外,老年人食道蠕动和胃肠到排空速率减低,大便通过肠道时间延长,经常发生便秘,实际上是肠道内的益生菌逐渐减少甚至消失,腐败细菌则大量增加,容易导致肠道内菌群失衡。中老年人应及时补充益生菌,维持肠道微生态系统平衡。白云山益生菌富含多种维生素及微量元素,帮助你把肠道活动起来,每天服用守护肠道健康,特别适合中老年人一年四季长期饮用。白云山益生菌维护肠道有动力,健康添活力。

广州白云山益生菌粉, 半价团购半年量, 加1元再加送半年量, 每天只需1块9, 非常超值划算!

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海信立交桥南地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。

疫情期间提前预约进店

扫码有惊喜

鹿鞭丸团购每丸只要7块9

关爱中老年健康 每次一丸 高品质 易吸收 提高中老年人活力

颐康聚福堂鹿鞭丸,每一丸都是上等原材,每一丸都是真材实料,甄选鹿鞭、鹿肾、鹿血及人参、黄精、玛咖、牡蛎、枸杞子等21味好原材,只要7块9,幸福生活天天有!7块9,为您添活力!7块9,为您源源不断补充能量!

颐康聚福堂鹿鞭丸是专门为中老年人研发的滋补性营养品,每天一丸,补充能量,服用方便,丸剂柔软、口感细腻,没有杂质和颗粒感,不苦不涩,珍贵原材提取精华把身体补的棒棒哒。

买3盒送1盒 买5盒送2盒 每天限量100大盒

颐康聚福堂鹿鞭丸由21味动植物原材萃取而成,每天吃一次,每次吃1丸就行了,简单方便。团购价每丸只需7块9,一大盒10丸仅售79元,买3大盒送1大盒;买5大盒送2大盒,非常划算!每天限量100大盒,名额有限,先到先得。

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海信立交桥南地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。

扫码有惊喜

三七粉+西洋参粉 4罐只要198元

建议中老年人:常吃这2样,滋补身体,越吃越精神! 每罐250克,一组4罐(各2罐)1公斤

三七别名金不换,以云南文山所产为佳,所以又叫文山三七。人参、三七为传统名贵中药,一直是滋补养生佳品,深受认可。

西洋参又名花旗参,洋参,原产于北美洲的加拿大与美国,现我国吉林长白山等地有大量种植,为长白山特产。可冲服,也可与其他食材一起煮、炖、蒸食。它含有丰富的营养物质,在食用后可以给人体补充营养,增强身体素质。

三七西洋参滋补身体 买2组再送2罐

三七西洋参组合套装,一次买两样!厂家直销让老百姓真正得到实惠,云南文山三七超细粉和长白山西洋参超细粉特价直供消费者:2罐3罐超细粉+2罐西洋参超细粉,每组4罐只要198元(每罐250克),4罐足足1公斤,一次购买2组的顾客,再加送2罐,足足10大罐,每样各5罐!常吃这两样,滋补身体,增强身体素质,越吃越精神。

订购电话:400-836-5059

2罐起全国包邮 顺丰发货