养生保健

寒露养生需重脾胃

当前,我们已经进入寒露节气。这是二十四节气中第一个带“寒”字的节气,此时气候最大的特点是燥邪当令,最容易伤肺伤胃,养生应注意以下几点。

宜食酸性和热饮食物:宜食酸性和热饮食物,少吃辛辣刺激、香燥和生冷食物。由于天气干燥易出现口渴、咽干、唇燥、皮肤干涩等秋燥病,宜食梨、苹果、葡萄,以及银耳、莲藕、百合等具有润肺、益胃、生津作用的食物。

保持室内湿度:秋季气候干燥,要经常打开门窗,保持室内空气新鲜,同时要注意室内保持一定的湿度。

适时添衣注意保暖:寒露过后,气温逐渐下降,天气寒冷,老年人、儿童和体质较弱的人群要注意防寒保暖,逐渐增添衣服。但注意衣服别换得太快,最好厚薄搭配,以保暖为主,“不穿单衣”也是寒露养生的重要一点。

早睡早起适量运动:寒露过后昼短夜长,自然界中的阳气开始收敛、沉降。早睡可顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展。因此,养生就要做到早睡早起。同时,根据个人情况选择不同的运动项目进行锻炼,如散步、爬山等。既可调节精神,又可强身健体。但要避免雾天进行室外活动,秋雾会刺激人的眼睛和黏膜,容易诱发慢性呼吸道疾病。

调畅情志:寒露时节由于气候渐冷,日照减少,风起叶落,常使人情绪不稳,易于伤感。因此,要保持良好的心态,因势利导,宣泄积郁之情,培养乐观豁达之心是养生保健必要内容之一。 **闫妍**

试试这两款健胃消食药膳

国庆期间,亲朋好友齐聚一堂,一餐结束,不少人都肚子圆圆。吃撑了肠胃怎么办?为大家推荐两款健胃消食的药膳,大吃大喝后不妨试一试。

山楂麦芽茶:山楂10克、生麦芽10克。山楂洗净、切片,与麦芽同放入杯中,倒入开水,加盖冲泡30分钟后,代茶饮用。此药膳可健胃消食、化积导滞,临床上常用来缓解因进食过多肉类、乳类食物导致的食积、恶心呕吐等症状。

健胃消食蛋羹:山药、茯苓、莲子、山楂、麦芽、鸡内金、陈皮等量研末后取5克,加入鸡蛋中打散后蒸熟,加入适量食盐、酱油调味后食用。山药、茯苓、莲子既能补益脾胃,又可以除湿止泻;鸡蛋补脾和胃,养血安神,滋阴润燥,再加上消食导滞的山楂、麦芽和鸡内金,理气的陈皮,可以起到补脾理气,健胃消食,补消兼施的作用。对于脾胃虚弱人群,可缓解其因进食不当导致的胃肠不适。 **张兆慧**

话健康,学养生,欢迎大家扫码加入本报“健康之家”微信群,养生知识分享,助您健康。

鹅不食草对鼻炎有良效

寒露之后,气温降低,鼻炎高发,今天给大家推荐一款中草药:鹅不食草,对治疗鼻炎效果很好,适合治疗急、慢性鼻炎、过敏性鼻炎等各种鼻炎。

鹅不食草药用价值高

鹅不食草性温,味辛,闻之略有香气,久闻有刺激性。具祛风、散寒、胜湿、去翳、通鼻塞之功,主治风寒感冒、头痛鼻塞、鼻炎、鼻息肉、目赤肿痛、气管炎、百日咳及跌打瘀肿、劳伤腰痛、风湿痹痛等证。鼻炎患者建议去药店买来鹅不食草干品,自制鹅草膏,效果非常好,操作也特别简单。

自制鹅草膏

用法:取鹅不食草10克,医用白凡士林90克。将鹅不食草研成细末,与凡士林调匀,制成软膏,贮净瓶备用。治疗时将此软膏均匀涂在棉布片上,填入双侧鼻腔,半小时后取出,每日1次,15次为1个疗程。

功效:一般用药1—2个疗程就会出现明显效果或痊愈。适合治疗急、慢性鼻炎、过敏性鼻炎等各种鼻炎。

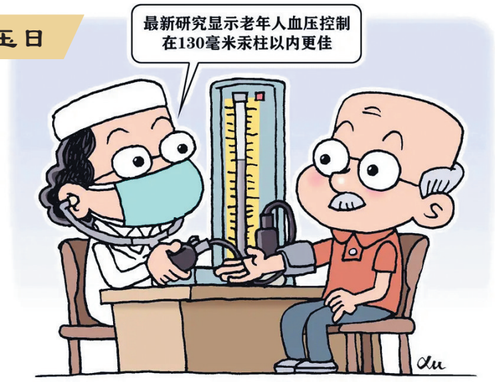
提醒:鹅不食草在中药店一般都可买到,价格也比较便宜。制膏填敷鼻腔,通过鼻黏膜吸收、渗透、弥漫,使药效直达病所,所以有很好的疗效。

如果家里没有凡士林,也可以将鹅不食草研成细末吸入鼻孔,或用药棉浸湿拧干后,包药粉少许,卷成细条塞鼻,对急慢性鼻炎、肥厚性鼻炎、变态反应性鼻炎等同样有明显效果。 **任敏**

关注全国高血压日

预防高血压 每天“走七步”

10月8日是第25个全国高血压日,主题是“血压要知晓,降压要达标”。今天为大家推荐预防高血压从每一天做起的七大方面,每天“走七步”,简单又有效。



第一步
限制盐摄入

大家通常只留意做菜时放多少盐才好吃,很少关注到盐和高血压的密切关系。预防高血压的第一步就是限制盐摄入。

吃盐多为什么会升高血压?盐的成分是氯化钠。食盐中钠离子过量,与人群的血压水平和高血压的患病率直接相关。具体来说,就是过量的钠离子进入血管后,血液中的钠离子浓度迅速上升,这时血管外的肌肉组织中水分会大量进入血管内,使血液容量迅速上升,血液对血管壁的压力也随之升高,也就是血压升高。

减少盐的摄入从而减轻血容量,有利于预防高血压,甚至能让高血压患者的血压降低,减少卒中、冠心病、心肌肥大、血管硬化和蛋白尿及肾病。

第二步
减轻体重

超重和肥胖可促使血压上升,增加患高血压的风险,腹型肥胖可能与高血压、糖尿病和高血脂等代谢综合征有更强的相关性。肥胖的患者应如何健康生活,预防高血压呢?

规律生活,不要熬夜。熬夜后人体容易饥饿,饿了就想吃东西,越吃越上瘾;坚持耐力运动,包括无氧、增肌等,让脂肪从腹部往四周转移;让自己心情舒畅,因为心情不好就容易导致炎症,进而让脂肪储存。

第三步
控制血脂异常

控制血脂水平对预防高血压很重要,因为血中游离脂肪酸的增加可反射性地引起血压上升。

我国的高胆固醇血症患病率和低密度脂蛋白胆固醇升高患病率在男女人群中均有不断升高趋势。我国的2012-2015年资料表明,血脂异常在我国经济发地区的中年人群中已经相当普遍,血脂异常总体患病率34.7%;全球疾病负担研究(GBD)2017中国资料显示,低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)水平升高是中国心血管疾病的第三大归因危险因素,仅次于高血压和高钠饮食。

第四步
适量运动

运动保持健康,适量运动可降低交感活性,缓解紧张压力,减轻体重,降低高血压发生率。

建议大家根据自身条件每天坚持进行适量有氧运动,进行肌肉力量练习和柔韧性练习。每周5次左右,每次不少于30分钟。运动强度以中等强度为主,比如可以打球、慢跑、骑车、游泳快走等。选择一项自己喜欢的,能够坚持下来的运动。

此外,中高强度身体活动降低心血管疾病风险,适量运动不但能预防包括高血压在内的“三高”,锻炼心肺功能,锻炼骨骼肌肉,还能提高免疫力以及预防心脑血管疾病。

第五步
戒烟戒酒

中度以上的饮酒是高血压的发病危险因素之一,研究表明,平均每天饮白酒大于50毫升(含酒精24克,即2个标准杯),比不饮酒者的收缩压和舒张压分别上升3至4毫米汞柱和1至2毫米汞柱,并且血压上升的幅度随着饮酒量的增加而增大。可见饮酒确实是血压升高及引起高血压的危险因素之一。

吸烟后,烟草中的尼古丁可以引起交感神经兴奋,导致血管收缩及动脉粥样硬化,引起血压升高。吸烟是心血管病的四大危险因素之一,它可以使高血压发生率增加,高血压的并发病,如冠心病、卒中分别增加2倍和1倍。

第六步
保持心理平衡

随着社会不断进步,生活节奏加快,个人压力负荷也增加。导致精神紧张和抑郁,甚至失眠,增加高血压的风险。建议应保持乐观的心态,通过运动、多沟通等方式放松自己,必要时接受心理干预。

第七步
定期监测血压

应定期监测血压,当血压值超过130/80mmHg就要关注了。

具体来说,未使用降压药物的情况下,非同日三次血压大于140/90mmHg,可诊断为高血压,并开始生活方式和药物治疗。但如果高压落在130-139mmHg,低压落在80-89mmHg这样的范围,要意识到血压已经处于“正常高值”,即超过130/80mmHg,即应引起关注。随着血压的升高,可能带来心脑肾的危害,建议开始生活方式的干预并定期检测血压。

链接:
控制高血压,保护心脑肾

高血压最主要的危害是导致心脑肾等重要器官的损害,甚至危及生命,因此应积极治疗,控制血压。治疗策略包括健康生活方式和药物治疗。

健康生活方式干预可有效降低血压或直接降低心脑血管病发生风险(健康生活方式六部曲:限盐减重多运动,戒烟戒酒心态平),所有患者应坚持健康生活方式。

单纯生活方式干预无法达标的高血压患者,应积极接受降压药物治疗。

血压达标标准:一般高血压患者,血压降至140/90mmHg以下,合并糖尿病、冠心病、心力衰竭或慢性肾脏疾病伴有蛋白尿的患者,应降至130/80mmHg以下;年龄在65~79岁的患者血压降至140/90mmHg以下,如能耐受,可进一步降至130/80mmHg以下;80岁及以上患者降至140/90mmHg以下。 **何雪华**

健康提醒

换季就咳嗽怎么办

秋冬季天气转凉,各种急性、慢性咳嗽开始“活跃”,换季咳嗽久治不愈该怎么办?

为什么秋冬季节咳嗽久治不好

咳嗽原因有很多,如急性发作的咳嗽多是由气管炎、支气管炎引起的,经止咳化痰药物治疗后,一般在1-2周内痊愈;有一部分患者的咳嗽是由非特异性炎症引起的,病程可达1-2个月甚至更长的时间。导致慢性咳嗽的最常见病因是咳嗽变异性哮喘或嗜酸粒细胞性支气管炎,此外,呼吸道以外的疾病如胃食管反流病也可能会导致慢性咳嗽迁延不愈。还有一部分患者是药物引起的咳嗽,如高血压患者服用的血管紧张素转化酶抑制剂类药物就会导致咳嗽的出现。

专家提醒:如咳嗽超过两个星期还未痊愈,且服用消炎药无效,要尽早入院就诊,避免病情发展,发生其他病症。

抗生素并不是万能的

慢性咳嗽患者中有一部分是由于病毒或细菌感染引起的炎症,需要使用抗生素或者相应的药物进行治疗。

但大部分患者属于非特异性炎症,抗生素治疗无效。一些患者可能是和过敏相关,需要服用抗过敏药物;如果是咳嗽变异性哮喘,需要使用吸入糖皮质激素或联合长效支扩剂等药物,或者使用孟鲁司特等药物来缓解病症。

秋冬如何预防呼吸疾病的复发

预防呼吸道疾病的急性发作和预防感冒等发生。呼吸道疾病反复发作的人群和60岁以上的老年人如无过敏史建议接种流感疫苗;反复发生肺部感染的病人,建议接种肺炎疫苗。

其次要保持呼吸道通畅,咳嗽咳痰的患者可适当多饮温开水,多吃水果蔬菜,这样可以很好的湿化痰液、湿化气道。 **林英翔**

常食大豆身体好

在我们国家的膳食指南中,鼓励老年人经常食用大豆及其制品。推荐老年人每天食用15g大豆,折算出的豆制品食用量,像常见的北豆腐是44g,南豆腐84g,素鸡32g,豆腐丝24g,豆腐干33g,豆浆220g,豆腐脑400g。建议老年人每周将这些豆制品轮换着食用,与其他食材一起制作,如豆腐烧海带、青菜木耳豆干、千张丝菌菇汤、白菜豆腐肉丸汤等。

豆浆的蛋白质和牛奶相当,易于消化吸收,饱和脂肪酸和碳水化合物低于牛奶,不含胆固醇,且含有丰富的植物甾醇,适合老年人和心血管疾病患者饮用,不过豆浆还不能代替牛奶,因为豆浆的钙、维生素B2、锌、硒都低于牛奶,因此建议每天豆浆和牛奶都饮用。家庭自制豆浆时要注意,生豆浆或者未煮开的豆浆中,含有抗营养因子,这些物质会引起恶心、呕吐、腹胀腹泻等胃肠症状,因此在制作时一定要将豆浆煮熟煮透。 **宋鹏坤**

防“两癌”,牢记饮食密码“10106”

预防“两癌”,我们究竟应该吃什么?又怎样吃呢?综合国内外研究成果,我国肿瘤学家提出预防癌症的“10106”饮食原则,同样适用于“两癌”的预防。所谓10106,即:10少10多6禁忌。

10少10多

即少食多餐(每天三四五顿,每餐七八分饱);少盐多淡(少吃盐和盐腌食品);少硬多软(细嚼慢咽);少陈多鲜(多食用新鲜蔬菜水果);少肉多素(少肉指少吃牛肉、猪肉等红肉,提倡每天食用白肉50~100克,每周吃2~4次。此外,每天最好能吃50克粗粮);少酒多茶(尽量饮用低度酒,并控制在适当限量以下。多饮用绿茶、乌龙茶等,抗癌效果最佳);少炸多炖(油煎饼、臭豆腐、煎炸芋角、油条等);少烫多温;少熏多炒(熏肉、熏肝等含苯并芘);少糖多蜜。

6禁忌

禁忌吸烟(尤其要拒绝被动吸烟);禁忌食用加工肉制品;禁忌食用霉变食物(米、麦等食品易受潮霉变,被霉菌污染后会产生致癌的黄曲霉菌);禁忌偏食和暴食,长期不吃早餐,而晚餐又吃得过多;禁忌“三无”食品;禁忌食用不洁蔬菜瓜果。 **陈小兵**

更正 本报9月30日4版“青岛炎培老年大学校长杨金平”,应为“青岛炎培老年大学校长杨晶平”,特此更正。

大儒出书服务社

青岛大儒出书服务社 QINGDAO DARU PUBLISHING SERVICE

中国海洋大学出版社 青岛事业部出版部

你想出回忆录、家谱、作品集、书画册吗?
青岛大儒出书社从2012年至今的专业发展,是您理想的选择。我们可以帮助您撰写书稿、出版书籍、发表作品。
诚信经营,质量至上。
我处是《中国海洋大学出版社》青岛事业部出版部
地址:青岛市市南区中山路百盛大厦2205室
电话:13165033554 0532-81161227

揉腹排便 减肚子
自动揉腹,省事、省力、效果才好
揉腹养生法在我国中医学领域已有历史,揉肚子养生法,调理健康、促进肠蠕动,最好的方法,是每天坚持做,如不能每天坚持,你也收获不到它的益处。
揉腹谁不会,力道有讲究
“快手牌揉腹按摩仪”
模拟中医师揉捏推拿手法,劲道柔和有力,达到深层抚触,摒弃普通按摩仪表皮振动的弊端,比真人按摩还舒服惬意。真正做到按摩不求人。操作简单,一键智能启动,老年人都会用。舒缓热敷,仿真按摩,不止揉腹,颈肩、腰、腿,揉哪哪舒服,天天享受浑身舒畅保健康。
实体公司售后有保障
货到付款 十天无理由退换 全国包邮
敬老月优惠活动,活动优惠价B型279元C型397元
订购电话:0451-53671000 53600068
微信:18746039078 哈尔滨越海生物科技有限公司
地址:哈尔滨市道里区康安路恒祥城19号楼3单元1004

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因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。
美林康牌 辅酶Q10软胶囊 净含量:54g 规格:0.9g/粒×60粒 保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病。
成食堂光科技国有限公司 国食健字G20213710142 普食健字甲(文)第240525-010623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号线芝罘路8出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

明星陈红代言9000亿菌株+专利技术+13种菌种
专利活性益生菌 1天1元
中老年朋友请注意!一款每盒有9000亿活性菌种的益生菌可以帮您肠道活起来。
高含量,菌种多:每盒有9000亿以上的活性益生菌,13种菌种补充所需菌群。
添加专利益生菌:特别添加专利技术活性菌粉,专利证明看得见。
低温多层包埋技术:突破益生菌存活的技术瓶颈,耐久存。让益生菌安全通过胃后才释放,补充活菌才重要!
明星代言值得信赖:著名影视明星陈红亲自代言的益生菌,值得信赖。
体验活动开始了!仅限100个名额!
来电体验
益生菌冻干粉 9000亿CFU/g
规格:150g(5g/袋×30袋)
宏养堂益生菌冻干粉,零售价199元/盒,厂家直销特举办来电体验活动,喝明星同款益生菌,值得信赖、品质有保障,只要365元喝一年,1天仅需1元钱,快递给你免费送货到家!本次来电体验名额仅限100个。 江西沐恩堂生物科技有限公司 广告
订购电话 400-807-9993 •送货上门 •货到付款 •品质保证 •30天退换保障

好消息 好消息
羊奶粉中的爱马仕—凯达甄选蓝胖子羊奶粉,这款羊奶粉是凯达乳业经过科学除膻技术完全除去了羊奶粉中的膻味,让您轻松入口。羊奶中含有多种微量元素营养丰富,大大提高我们人体的抵抗力,凯达甄选蓝胖子羊奶粉由八百里秦川自由散养奶山羊鲜奶加工而成,采用乳制品湿法工艺,从牧场到罐装全程无菌完整的保留了,羊奶粉中的营养成份!现厂家为回馈广大消费客户,特别推出团购活动(这是一款适合全家人都喝的羊奶粉)。郑重承诺:承本品配料仅有生羊乳,无任何添加剂。

原价每桶198元,现价每桶98元
套餐一:买四桶送一桶共392元
套餐二:买六桶送两桶共588元
整箱购买更划算!
850元每箱强烈推荐
强烈推荐 强烈推荐
咨询电话 18653501070 15336388721