

健康提醒

## 小雪养生:冬始俏 支三招

83岁的曹女士六年前住院发现患有冠心病、高血压病,六年来一直积极进行治疗与康复,在家人的照料下病情比较稳定。近期一股强冷空气,让曹女士感觉到明显不适应,开始出现鼻塞、流涕、发热、咳嗽,胸闷,不得不再次到医院住院治疗,一检查就确定是“肺部感染、心力衰竭”。专家提醒,进入小雪节气意味着冬季降雪即将拉开大幕,确保老人安然过冬,需牢记以下三种冬季高发状况及应对招数。

冬日锻炼谨防  
心血管疾病高发

研究发现,气温每降低1℃,心脏病发病率就会增加2%。天气寒冷会令人体的血管收缩,出汗减少,从而刺激血压上升。另外,在冷空气骤然刺激下,人体会出现交感神经兴奋、血流加快、血管外围阻力增强,导致血压升高或血管堵塞等。此外,冬季还会增加心肌缺血、心肌梗死的发生率。

健康的的心脏需要适当的体育锻炼,有规律的体育锻炼,可以减慢锻炼时的心率,有效缩短心脏的工作时间,增强心脏功能。经常参加冬季体育锻炼可以扩张心血管、促进血液循环,使心肌的供血功能提高,减少心脏病的发病概率。冬季锻炼时,还应避免不恰当的锻炼强度,剧烈运动对心血管疾病患者往往有致命危险。在运动量增大和大运动量后心脏供血不能满足心脏

的需求,增加心脏负荷,从而引起心肌损害、诱发功能不稳定,严重者可引起猝死现象。

**支招:**适合心血管病患者的运动方式包括有氧运动、力量性练习、娱乐性运动、放松性练习等。有氧运动是心血管病患者的主要锻炼方式,一般包括步行、慢跑、游泳、骑车、登山以及太极拳等。力量性练习是患者对肌肉进行缓慢的收缩练习;娱乐性运动包括各种棋牌类活动和交谊舞等;放松性运动包括瑜伽、放松术、医学气功等。总之,步行、慢跑、气功、瑜伽、太极拳等轻柔运动可调养身心、养阴护身,又可以在室内进行,是冬季体育锻炼首选运动项目。

## 冬季谨防“寒包火”

冬季气候干燥,很多人都会出现口干舌燥、脱皮、便秘等症状。中医认为,这主要是由于人体内火所致。有的人感觉自己上火了,就想靠少穿衣服的方法

来祛火,这种做法是不对的。上火需要在体内疏散,如果靠外面的寒气来祛火,不但达不到目的,反而容易形成“寒包火”。

“寒包火”一般有两种表现形式,一种是以感冒的形式表现出来,这是急性的,可能出现发热怕冷、咽喉肿痛等症状;还有一种是以慢性的形式表现出来,即身体老感觉怕冷、手脚凉,同时又经常口舌生疮、口干口苦、脸上起痘等。

**支招:**日常生活中推荐萝卜配生姜煮食,生姜去外寒,萝卜清里热,搭配服用可缓解症状。严重者需要喝点养阴生津清热的中药,如麦冬、竹叶、石膏、芦根、沙参等,各取10克混合代茶饮即可。另外可选择舒缓的太极拳等疏泄心火。也可以用菊花、金银花、竹叶、栀子等3到5克泡水代茶饮。

防治季节性抑郁症  
试试日光浴

季节性抑郁症好发于

冬季这一夜长昼短、万物凋零潜藏之时。有时会有“天冷得动都不想动”“感觉我的心情跟这天一样灰蒙蒙的”等类似说法时,就要警惕季节性抑郁症。应对冬季抑郁症,最有效的方法是日光浴疗法。

**支招:**应对冬季抑郁症,能做到最经济实惠的“治疗”便是晒太阳,冬季昼短夜长,应珍惜把握冬季的阳光,在阳光充足时在户外进行“日光浴”。这对冬季抑郁情绪的缓解有显著效果。此外还应积极参加社交活动,营造良好的人际关系,即使是天气再灰蒙蒙,也不能耽误了朋友们的聚会,愉悦的心情很重要。

总之,冬季养生要注意养精蓄锐、休养生息,且要顺应冬令之气,冬季阳气潜伏,阴气相对偏盛,而人的生命活动只有在阴阳保持相对平衡的状态下才能维持正常,以期护阴敛阳,协调人体阴阳平衡。

张稳 王玥

进补之前  
吃点“开路药”

进入冬天了,人们开始进补,但进补前一定要把胃肠“打扫”干净,只有当舌苔不腻、不厚,胃口也比较好的时候,补药才能被吸收,为此,进补之前先要吃点“开路药”。

补药无非两类,一种补气,一种补阴。补气的包括人参、黄芪之类。但是,补阴、补血药就不这么简单了,如山萸肉、熟地、阿胶等,这些药物热性可能不及补气药,但是性质滋腻。所谓“滋腻”,是中医对药性的一种形容,质感上就是腻腻的,吸收功能不好的时候吃了这类药,不仅达不到补阴补血的效果,原本就差的胃口乃至原本就有的毛病也会被殃及。为了避免这一点,这类药吃之前,先要对着镜子看看自己的舌头,如果舌苔很腻、很厚,即使用牙刷刮过,一会又“长”出舌苔来,这个时候,即便胃口还可以,这类药物也要慎重,因为舌苔腻意味着你的身体里有湿,或者说有没及时排出去的脏东西,这个时候进补,就类似把坏人关在了家门里,中医叫“闭门留寇”。

此时先要祛湿导滞,比如服用中成药里的“二陈丸”“健脾丸”“木香顺气丸”。“二陈丸”最好,但因为价格实在太便宜了所以可能难买到。“健脾丸”里有补气药,适合除了舌苔腻、舌体还胖大甚至有齿痕的气虚加湿的,这种人总觉得自己没力气,这种没力气一个是因为气虚,一个是因为湿阻。“木香顺气丸”针对比较严重的湿,而且还有气滞,虽然本质上需要补阴补血,但是已经没胃口,甚至恶心、饱胀,舌苔也厚腻得严重。“木香顺气”可以吃两三天,待这些症状消失,舌苔不腻了,就停用。这三个药物是补药的“开路药”,但本身是针对邪气的,所以不能像保养品一样久服。

佟彤

## 嘴唇干裂用桃仁

天气干燥,嘴唇变得干裂,然后越舔越严重,最终到处都是红色的皴裂,嘴唇起皮干燥,一开口说话,甚至会裂开。

去药店买桃仁30克,研磨成非常细的泥,然后用肥猪肉二三两,在锅里加热,煎出油,关火捞出油渣。待油放温时,把桃仁泥放入,调和均匀,然后放到冰箱里面,令其凝结,变成白色的油脂。每天用这种加了桃仁的猪油涂抹患处,对嘴唇的恢复效果不错。这里面,桃仁活血化瘀,能改善局部血液循环,猪油药性甘凉,有解毒的作用。曾经有一位老中医对我讲,那种难以治愈的褥疮,用这种方法也很有效。这个病最重要的是不要用舌头舔,越是舔,嘴唇干裂越严重。

罗大伦

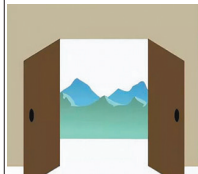


微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

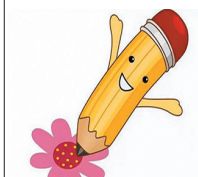
①



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“221123”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

11月18日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、瓜熟蒂落;  
2、三缄其口;  
3、赏罚分明;  
4、天衣无缝;  
5、掩耳盗铃;  
6、摇摇欲坠。

## 问健康

走路像“踩棉花”  
是怎么回事

下肢麻木、无力,走路不稳,好像踩在棉花上?一定要小心——胸椎管狭窄症。

本病早期没有明显症状,不易被发现,容易被误诊、漏诊。一旦发作,会出现走路不稳,有踩棉花感,腿脚不利、大小便失禁、胸部有束带感等较为严重的症状。如不治疗,最终可引起双下肢瘫痪。手术是目前唯一有效的治疗方法,但胸椎手术的风险很高,因此,早发现、早就医的意义重大。

除了上述症状,当出现胸背部疼痛、胸背部皮肤发紧或有被绳子勒住的感觉,走路时就像踩在棉花上,或者出现胸部乳头平面以下的感觉异常及活动障碍时,也应该尽早到医院就诊。 大山

食物还有社会属性 多种措施鼓励进食

## 新版《中国老年人膳食指南》发布

在新版《中国老年人膳食指南》中,出现了不少让人耳目一新的说法。

## 多与家人朋友进餐

在一般成年人平衡膳食的基础上,应为老年人提供更加丰富多样的食物,特别是易于消化吸收、利用,且富含蛋白质的动物性食物和大豆类制品。

老年人应积极主动参与家庭和社会活动,积极与人交流;尽可能多与家人或朋友一起进餐。老年人应积极进行身体活动,特别是户外活动,更多地呼吸新鲜空气、接受阳光,促进体内维生素D合成,延缓骨质疏松和肌肉衰减的进程。需要关注老年人的体重变化,定期测量;不要求偏胖的老年人快速降低体重,而是应维持在一个比较稳定的范围内。在没有主动采取措施减重的情况下出现体重明显下降时,要主动去做营养和医学咨询。

中国营养学会老年营养分会副主任委员张坚表示,老年人相对来说,食物

的整体摄入量都在减少,所以我们容易看到很多营养不足,我们在很多地方提出来要吃足,要多吃,甚至是要预防缺乏,鼓励老年人不要因为害怕一些慢病的危险因素,像血脂、血压高这些问题,而对食物产生恐惧心理。同时,食物还有很多社会属性,就是让我们更加愉快,有更好的社会交往。

## 膳食搭配核心推荐

新版《中国老年人膳食指南》对老年人和高龄老人的膳食搭配做了核心推荐。

首先要食物品种丰富,合理搭配,努力做到餐餐有蔬菜,特别注意多选深色叶菜。尽可能选择不同种类的水果,每种吃得量少些,但种类多一些;不应用蔬菜替代水果。动物性食物换着吃,尽可能换着吃畜肉、禽肉、鱼虾类以及蛋类食物。

要摄入足够量的动物性食物和大豆类食品。动物性食物摄入总量应争取达到平均每日120g—150g,其中鱼40—50g,畜禽肉

40—50g,蛋类40—50g。推荐每日饮用300—400ml牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。保证摄入充足的大豆类制品,达到平均每天吃相当于15g大豆的推荐水平。一般情况下,老年人每日蛋白质摄入量在每公斤体重1.0—1.2克,日常进行抗阻训练的老年人每日蛋白质摄入量每日每公斤体重≥1.2—1.5g。

## 多种措施鼓励进食

对于高龄老年人,常指80岁及以上的老年人。膳食指南建议多吃鱼、畜禽肉、蛋类、奶制品及大豆类等营养价值和生物利用率高的食物,同时配以适量的蔬菜和水果。保证每日摄入足量的鱼禽肉蛋类食物,畜禽肉40—50g、水产品40—50g、蛋类40—50g。建议每天饮用300—500ml液态奶,也可以选用酸奶、奶粉或其他奶制品。根据具体情况,采取多种措施鼓励进食,减少不必要的食物限制。 央视