

吃、穿、喝、做,各“三样” 小寒不“小”:敛精固本好养生

1月5日是小寒。小寒是二十四节气中的倒数第二个节气。虽名为小寒,但实际上却是一年中
最冷的时候。所以民间常说:小寒胜大寒。万物负阴抱阳,此时天地阴气重,阳气少,因此要注意敛藏精气、固本扶元。



1 吃好三样

1、金针菇。小寒时节,必须进补御寒。但是很多人虚不受补,所以需要先养脾胃。其中金针菇可以补气益血,调理脾胃。无论是做菜还是做汤,都是很好的选择。

2、虾仁炒百合。小寒进补,要阴阳同补。虾肉恰好可以补肾阳,又能滋肾阴。大补,却不燥热,不油腻。与百合同食,口感更为清爽。是小寒时节,最佳的温补食材。

3、燕麦。越是寒冷的季节,心脑血管发病越多。所以冬季进补,也要注意心脑血管的养护。燕麦有助于降低胆固醇,

促进血液循环,有效预防心脑血管疾病。

2 喝好三样

1、腊八粥。古时腊月祭祀,必吃腊八粥。一方面是祭祀五谷之神,另一方面则是因为腊八粥对身体大有裨益。腊八粥调和五谷,其中红豆补养脾胃,糯米补虚寒,薏米预防心脑血管疾病。花生润肺,核桃补肾。所以腊八粥不仅是习俗,也是食疗的好方法。

2、当归生姜羊肉汤。冬天很多人喜欢吃麻辣羊肉火锅。健旺阳气,抵御寒冷。而生姜和羊肉同煮,则还能缓解神疲乏力。配以当归,则可以补

养精血,散寒止痛。

3、丝瓜西红柿粥。冬天进补一多,人会产生内热,咳嗽。所以要适当清热通气。除了萝卜之外,丝瓜、西红柿也是很好的选择。

3 做好三样

1、防止冷辐射。室内温度和墙壁温度差距很大。靠近墙壁时间太长,容易被冷辐射所伤。2、不要早晚洗头。最好在下班之后洗头,彻底吹干之后再睡觉。3、外出不要用嘴呼吸,会让冷空气直接刺激喉咙。尽量用一半鼻子,一半口腔。减少冷空气对人身体的直接刺激。

4 小寒“三暖”

暖头:“冬天戴棉帽、如同穿棉袄”,人的头部是平衡整个身体热量的最主要部位。小寒节气处于三九的前后,此时,身体处于适应寒冷天气阶段,若头部受寒,极易引起感冒。

暖足:冬季时,大多数人的脚部温度偏低。脚底有很多穴位,受凉后会引起人体上呼吸道毛细血管收缩,血液循环慢,抵抗力下降,极易诱发感冒、心脑血管病、气管炎等。

暖背:背部是人体的重要部位,背部保暖不当,风寒邪气极易入侵,耗损阳气而致病,或者旧病复发加重。 爱华

发烧易导致电解质紊乱,尤要补钾

近日,社交平台上不少医生反映救治感染新冠患者时发现
有电解质紊乱现象,尤其一些老年患者情况较为凶险。上海市肺科医院呼吸内科副主任医师胡洋告诉记者,新冠病毒感染期间容易发烧出汗,而汗液当中有很多电解质,比如钾离子在高热出汗的时候就容易从体内排出,再加上出汗会带走大量的水分,以及不吃不喝,电解质紊乱就来了。“所以高烧出汗时尤其要注意补钾。”

对于如何科学补充电解质,中国营养学

会等六家权威机构联合发布的《电解质与健康联合提示》指出,一般情况下,优先推荐通过食物补充电解质,同时也可通过科学选择电解质水来针对性补充电解质。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红在微博中表示,居民在家完全可以自制补充电解质的饮品,如茶水、椰汁等,以及番茄汤、白萝卜煮鸡汤等汤羹。

需要注意的是,如果已经出现电解质紊乱了,需及时就医。

王圆 谭琪欣

治疗新冠没有“特效药” 抗病毒药物只针对特定人群

近期,一些用于治疗新冠病毒感染的抗病毒药物被冠以“特效药”之名,引发不少民众的抢购。北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖作出回应。“首先要明确,目前没有针对新冠病毒的特效药。一些抗病毒药物能够抑制、干扰新冠病毒复制,但这些药物需在感染早期使用,且要在医生指导下使用。”童朝晖说。他介绍,抗病毒药物在发病5天内特别是48小时内使用效果更好。在病毒刚进入人体还没有大量复制时,抗病毒药物能够减轻病毒的载量,减少病毒对人体免疫系统的攻击,再通过自身的抵抗

力减少病情向重症、危重症发展。如发病时间过长,病情已经进展到重症,抗病毒药物是无效的。

“同时,这些抗病毒药物是有条件推荐特定人群使用的,对轻型、普通型有向重型、危重型发展的高危人群,可有效降低重症率,但在青壮年等人群身上是没有用的。”童朝晖说。

近日,第九版诊疗方案里推荐的另一种治疗药物——静脉用丙种球蛋白,也引发不少人求购。对此,专家介绍,静脉用丙种球蛋白能够减少炎症反应,但只建议在治疗重症病人时使用,不建议在家里储备。

健康提醒

“XBB 毒株”会引发腹泻? 腹泻止不住,可酌情使用蒙脱石散

日前,一张“关于XBB1.5毒株在美国登顶,大家要囤点蒙脱石散、整肠生、诺氟沙星”的截图在社交媒体上流传,也让蒙脱石散这一临床常用的“止泻药”迅速脱销。近日,上海市儿童医院药学部副主任李志玲表示,部分新冠感染者确实有呕吐和腹泻的症状,通常在1-3天可以自行缓解。治疗腹泻更重要的是防止脱水和水电解质紊乱,蒙脱石散应在特定情况下使用,盲目使用反倒添乱,囤药没必要。

“蒙脱石散是一种治疗腹泻时常用的辅助药物,很多人将其错误地理解为止泻药。其实严格意义上来说,蒙脱石散仅是一种‘吸附剂’。”李志玲介绍。但在国内外的指南中,蒙脱石散并非治疗腹泻的一线药物。“从某种程度上说,腹泻也是人体的一种自我保护机制,可以排出感染肠道的病原微生物及其产生的毒素。”李志玲补充道,由于蒙脱石散具有极强的吸附能力,临床上甚至有因服用大剂量该药物导致毒素无法排出,继而造成肠梗阻的案例。

“当腹泻2-3天后,如果出现急性水样腹泻的情况,即腹泻实在是止不住了,可酌情使用蒙脱石散。”李志玲说,该药一定要空腹使用,且不建议与其他药物同服,如必须服用其他药物,原则上至少要间隔一小时。 李晨琰

“轻度血氧饱和度 低人群”需氧疗

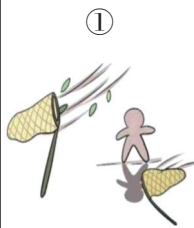
“现阶段,氧疗作为一种辅助治疗新冠的措施,目前主要针对一些新冠感染患者,在感染之后,没有出现严重的呼吸困难,未达到重症标准,但是出现了有轻度血氧饱和度和低的症状,常常会有一些胸闷、头晕、心慌、气短等症状,这时候,我们可以选择去社区进行氧疗。”北京丰台中西结合医院感染科主任王波介绍,还有一种氧疗方式,可以居家实现,一般可以在家里准备氧气瓶,或者是制氧机。居家氧疗主要针对患有慢性疾病的病人。

2022年3月15日,国家卫生健康委员会发布的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》中,在“一般治疗”中提到:根据病情给予规范有效氧疗措施,包括鼻导管、面罩给氧和经鼻高流量氧疗。

王波建议,患者在去做氧疗之前,首先,应该对自己的疾病有一个简单的评估,判断是否为高危人群,以及新冠感染后是否有轻度的血氧饱和度和低的情况,另外,如果新冠感染之后,出现严重呼吸困难,建议立即就医。 高瑞瑞



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语



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“220104”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

1月2日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、哀兵必胜;
2、搬弄是非;
3、冰雪聪明;
4、唇红齿白;
5、任重道远;
6、有眼无珠。

大便干硬 来电申领

大便干硬,排不顺畅,让人非常烦恼,体内排泄物排不出去影响生活。

大便难排要重视,要选择温和、滋润的产品。新品新方(畅直安),内含山药蛹虫草、决明子、桃仁、茯苓等天然本草,温养肠道。每天一次,晚上睡前服,早上轻松畅快。

康鑫源科技(广告)

申领电话:400-880-7308

每天一片鲜人参蜜片好处多

如果您是气虚体弱的朋友,建议您尝试一下长白山的鲜人参蜜片,由人参蜂蜜泡制而成,每一片都是足龄的人参去头去尾取中间段,九道工序72小时泡制,真空锁鲜,原材料只有两种食材新鲜人参和上好的椴树蜂蜜,它比单独食用人参口感好,营养佳,每片都是独立包装,即食即补。食欲不佳、焦虑失眠的人群随时随地来一片,一片小零食健康大满足。

老年生活报康康商城为了让读者们能吃到源自于长白山的好的鲜人参蜜片,特价团购500盒与读者分享,第一批仅到货200盒。感兴趣的读者即日起可前往延安三路190号老年生活报康康商城康乐店品尝团购,每盒120克每天一片能吃3个月,特价团购只需78元,团购五盒赠送一盒。



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。