

## 健康课堂

## 惊蛰时节保健养生要遵循“三要点”

今日迎来惊蛰节气。惊蛰过后万物复苏,是春暖花开之季,但又是各种病毒和细菌活跃之时,养生应顺乎阳气的升发、万物始生的特点。那么,惊蛰时节保健养生应注意哪些呢?

## 饮食篇

**不食冰冷食物:**由于惊蛰时节气温偏低,早晚温差大,所以这个节气还是很不适合吃偏冷的东西,入口的食物最好都是暖食或是常温的食物。

**多吃富含植物蛋白、维生素的清淡食物:**助益脾气,令五脏和平。多吃梨子、少食动物脂肪类食物,清淡的食物有助于自身的新陈代

## 运动篇

**锻炼也要注意保暖:**惊蛰时节早晚气温温差大,乍暖还寒时候很容易导致生病,所以锻炼也要注意保暖,尤其是关节的保暖很重要,这样才能使自己不受风寒。

**雾气消散后再外出锻炼,运动强度要适量:**惊蛰时节早晨雾气都比较大,很容易引起呼吸系统疾病,由于早上的气温还是普遍偏低的,所以要早练的人最好等太阳高挂后雾气消散,温度上升后再外出锻炼。

**早睡早起:**惊蛰时节要养成早睡早起的习惯,这样有助于养良

美德健康生活方式 公益广告

## 节俭绿色

俭以养德 简约适度 低碳生活



中共青岛市委宣传部



## “她”健康 家家幸福安康

## @中老年姐妹 收好这份“健康晴雨表”



## 饮食

## ► 缺铁性贫血需科学补铁

铁是血液中红细胞的主要成分,如果体内铁缺乏就会导致血红蛋白合成减少,进而影响红细胞生成,导致缺铁性贫血。

专家表示,动物全血中含的是血红素铁,是所有食物中铁吸收率最高的,可达20%-25%。除此以外,禽畜肉类也可作为血红素铁的良好来源。成年人每日铁摄入量为15-20毫克,约相当于猪血200克或者猪肝90克中含有的铁含量。

## ► 专属于女性的“营养常识”要牢记

## 1. 女性过分防晒不可取

女性过分防晒会带来健康的问题——缺钙。人体摄入钙之后,如果想要被有效地吸收利用,就必须有维生素D帮助,而晒太阳是获取维D的最重要途径。如果盲目为了防晒而不晒太阳,那么钙的补充可能就是一个问题。建议即使夏天日照强烈,也尽量选择在早上或者傍晚气温不那么高的时候,留20分钟给户外活动,晒晒太阳。

## 3. 喝骨头汤不如晒太阳

更年期女性的骨质疏松会带来安全隐患,容易导致骨质脆性增加,发生易于骨折的全身性骨代谢性疾病。需要注意的是,骨头汤对预防骨质疏松没有什么益处,不如摄入牛奶和大豆制品。另外,晒太阳也是补钙的必要手段。

## 2. 不吃主食的减肥方法不适合女性

那些不吃碳水、节食甚至绝食的减肥方法不能综合

## 遗嘱自己说的算吗?子女不同意您的财产分配方案怎么办?

我们在日常工作中不止一次听到立遗嘱人说自己立遗嘱要和家属或者子女商量商量,但其实订立遗嘱这件事情是立遗嘱人自己的意愿,老年朋友们应该相信自己的判断、坚定自己的想法,勿因立遗嘱之事引起家庭更多的纠纷。

今天跟大家讲述一位青岛老人在民政遗嘱库二立遗嘱的事情经过,李大爷今年88岁,其妻子2012年去世,李大爷家中有六个子女,李大爷虽说年事已高,但是生活还能自理,李大爷第一次订立遗嘱的时候说,我有六个子女但是平日只有二儿子能上门来照顾我,剩余的子女连来照顾我的都没有,我要将我所有财产留给我二儿子。

本来办理遗嘱的事没有任何争议,李大爷自己一个人办理完回去安心养老就可以了。

每年冬春季节是甲流等传染病的高发季节,甲流感染有什么特点?如何治疗和预防?国家卫健委组织专家进行了解答。

甲流与普通感冒有何不同?北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强分析,首先是病原和病因不一样,甲流属于感染甲型流感病毒,而感冒是由其他一些病毒,比如鼻病毒、腺病毒等病毒感染引起。其次,甲流的症状更重,有发热、高热、全身肌肉酸痛、关节酸痛、头痛等症

状,严重的可能导致炎症,甚至出现全身病毒血症,导致基础病发作和加重。第三,从治疗方法看,治疗甲流有特异性药物。甲流虽然属于自限性疾病,但早期使用抗病毒药物可以缩短病程,减轻症状,降低重症风险。普通感冒一般对症治疗,多

## 健康提醒

## 甲流病毒感染如何预防

喝水,注意休息就可以了。第四,从预后和并发症来看,甲流危害性较大,如出现肺炎、诱发基础病加重、引发心脑血管疾病等,而感冒不会出现并发症。

甲流与普通感冒有何不同?北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强分析,首先是病原和病因不一样,甲流属于感染甲型流感病毒,而感冒是由其他一些病毒,比如鼻病毒、腺病毒等病毒感染引起。其次,甲流的症状更重,有发热、高热、全身肌肉酸痛、关节酸痛、头痛等症

状,严重的可能导致炎症,甚至出现全身病毒血症,导致基础病发作和加重。第三,从治疗方法看,治疗甲流有特异性药物。甲流虽然属于自限性疾病,但早期使用抗病毒药物可以缩短病程,减轻症状,降低重症风险。普通感冒一般对症治疗,多

## 新发现

## 留住记忆防痴呆

## 保持健康生活方式

《英国医学杂志》近期发表一项研究表明:健康的生活方式与较慢的记忆下降有关,即使是携带载脂蛋白E (APOE)的阿尔茨海默病的高危人群。

研究自2009年开始,纳入中国北方、南方和西部12个省份2.9万名受试者。最小受试者年龄为60岁,平均年龄72岁,有20%的受试者携带APOE基因。研究人员评估了六个健

康生活方式:坚持健康饮食、坚持运动、积极进行社交活动、进行认知锻炼、不吸烟或者戒烟三年以上、不饮酒。

研究发现:健康饮食对减缓记忆衰退的效果最强,其次是认知活动,然后是定期锻炼。更重要的是,与生活方式较差组相比,良好组或平均组的人患痴呆症或轻度认知障碍的可能性分别低90%和30%。

王璐

讲文明 树新风 公益广告

## 2021年度

## “感动青岛”道德模范

## 汪东风

中国海洋大学  
食品科学与工程学院二级教授

## 助人为乐

一生立德树人,半世扶贫助农。  
逾花甲而不辞辛劳,虽身残而不懈攀行。从大海之滨到大山深处,你用脚步丈量一道道沟壑,用汗水浸润一片片茶田。茶香传得天心在,青山依旧念东风。

## 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,老年人肠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,实际上是肠道内的有益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。黄金搭档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。黄金搭档益生菌维护肠道有动力,健康添活力。

黄金搭档益生菌粉,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  
疫情期间提前预约进店  
老年生活报康康商城(延安三路190号-4丽达购物广场旁)  
乘车路线: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  
下车路线:延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线延安路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

中共青岛市委宣传部 青岛市文明办