健康科普

健康养生须讲究辩证

高洪波

指导健康养生的最高境界是什么？是哲学，是辩证法。

一是，学习辩证养生知识，必须参透中华文化文明的精髓。中医讲究辨证施治，所谓辩证很重要的一方面，用中国人的话说就是阴阳平衡。比如和为阳离为阴，聚为阳散为阴。我们平常说的散心，实际上就是散阳，散步过了头一天数万步，就损阳。再比如中医的五行学说讲究升阳补阴，五行相生为和，相克为平，水火相济，以阳促阴，以阴助阳，达到阴阳平衡，为和平健康。

二是，中西医合璧，实际上就是阴阳并举。中医保障中华民族的健康繁衍，已有5000年以上的记载历史。在现代医学，西医的优势很大。东阳西阴，中医的辨证养生强体和西医的基因科学一旦紧密结合，能成为世界上独一无二的健康长寿保健医疗体系。

三是，中老年辩证养生知识十分重要，关乎生命质量和长寿。人进入中老年后，正确的养生知识的获得，甚至比年少时获得成长知识更重要。因为年少时全身充满了正阳之气，吃什么只要饱腹就能健康成长，老了则不然，人进入暮年，阴气不断上升，饮食作息不对路，一味追求吃素，或用生命与时间赛跑，打乱生活规律，养偏了一定会出故障，会加快器官的衰竭，甚至弄出大病来。

四是，生病要中西医互济，阴阳互调保平安。人年纪大了年老体衰是正常现象，从中医理论讲，五脏六腑病分阴阳，心脑血管病，糖尿病，肝病属热症，阳亢体质明显.而肺病，肠胃病，肾病，属寒症怕凉，阴湿体征明显。因此对症治疗最关键，这就需要中西医合并发力，或以阳克阴，以热驱寒，或者以水灭火，以阴平阳。

五是，讲究辩证平衡是中老年日常养生的要义。养生首要的是养心，心平则气和，心属火，只有平，才不会过旺伤体伤神。补阳滋阴大有学问，升阳补阳养过了，就像一堆木材，大火旺烧很快就燃尽成灰。而生活质量过阴，老年人阴上加阴，很容易加速走到生命尽头。最好的生活方式就是阴阳平衡，荤素平衡，动静平衡，心境平衡，气血平衡，图个延年益寿。

（作者系山东省健康长寿文化促进会创会副会长）

体重稳定的年长女性或更长寿

美国最近一项多机构研究显示，60岁后保持体重的女性更有可能活到90岁以上甚至100岁。与体重减轻5%或更多的老年女性相比，体重保持稳定的老年女性长寿的可能性高出1.2至2倍。

研究人员调查了54437名参加妇女健康倡议的女性晚年体重变化与长寿的关系。在整个随访期内，30647人(56%)活到了90岁或90岁以上。

研究人员表示，老年女性若想长寿，应将稳定体重作为努力方向。如果上了年纪的女性发现自己在不想减肥的时候却体重减轻，这可能是健康状况不佳的警告信号，也是寿命缩短的预兆。

研究结果表明，一般针对老年女性的减肥建议可能并不能帮助她们更长寿。然而，作者表示，如果医生建议适度减肥以改善女性的健康或生活质量，那么她们应该谨遵医嘱。 张佳欣

老年人跌倒后果严重！赶紧排查家中10大风险点

所谓“一失足成千古恨”，老年人跌倒，可导致其日常活动能力下降，严重影响生活质量，甚至还会引发死亡。

跌倒的后果很严重，但因害怕跌倒而减少活动也是因噎废食。其实，跌倒是可以预防和控制的。我们就为大家介绍日常预防跌倒的小常识。

这样排查家庭环境风险点

我们先来看看自家的生活环境是否存在下面10个容易导致跌倒的隐患：

1.卫生间、浴室、椅子、沙发周围是否有扶手杆？

2.是否有太矮不易坐下和站起的椅子？

3.是否有轮子不固定的座椅？

4.是否有照明较差或光线对比过于强烈的环境？

5.是否有开关灯不方便的地方？

6.是否有夜灯？

7.是否有不平、湿滑的地面？

8.是否有不固定，易错位的地毯或地垫？

9.是否有障碍物或有被绊倒的危险？(如地毯的隆起或卷边、翘起的地板、过道的杂物、电线、家中宠物等)

10.常用的柜子、抽屉是否有过高或过低的情况？

如果家庭环境存在上述问题，要尽快改善这些环境因素，防患于未然，切记不能因怕麻烦就一拖再拖、搁置不管。

外出到新的环境时，同样一定要先细心观察是否存在上述情况。

1.合适的鞋

不要过于宽松，脚趾与鞋的前缘有1厘米间距；鞋底避免过软过厚，因为这种鞋需要更用力来维持平衡；鞋底要大、要防滑，少穿拖鞋，建议穿有足跟的防滑拖鞋。

2.合适的助行工具

拐杖、四脚助行器、轮椅等。拐杖的把手不要过大或过小，走路不稳当就要选择多脚、底端防滑、材质结实的拐杖，重量以250-350g为宜。

一般老年人用的拐杖，拄起时高度不应超过自己的腰部。拄拐时上臂夹紧，身体直立，拐杖的着地点在脚掌前外侧。

3.居家环境改善

◎安装扶手杆。

◎改善相应坡道、台阶、门槛，采用有扶手的椅子，避免使用有轮子的椅子。

◎改善照明，采用合适的照明(小夜灯、双控开关等)。

◎改善地面，采用合适的地面(防滑垫、防滑漆等)。

◎清理障碍物(不使用小地毯、整理过道的杂物、整理电线、家中宠物戴铃铛)。

◎采用合适高低的家具等。

完善生活中预防跌倒的措施很重要

强健身体，老人更需每天晒太阳

1.蛋白质

对于65岁以上的老人，每日推荐蛋白质摄入量为1-1.2克每公斤体重每天。蛋白质来源首选含优质蛋白的食物，优质蛋白之所以优质是由于其中各种氨基酸的比例符合人体需求，容易被人体吸收利用。

比如鸡蛋中的卵白蛋白、牛奶中的乳清蛋白、大豆中的大豆分离蛋白等。一般瘦肉中蛋白的含量为20%，牛奶或者酸奶中的蛋白含量为3%，蛋类的蛋白含量为12%。例如体重50kg者，每天需要约50-60g蛋白，就需要食用250ml左右的牛奶+1个鸡蛋+4两瘦肉。建议肉类烹饪至全熟，和主食、富含不饱和脂肪酸的坚果、蔬菜等混合进餐。

2.钙

对于成人，要达到体内钙的平衡，每日需要1000mg的元素钙，否则便会入不敷出。

首先推荐从饮食中摄入钙，这样会更好吸收利用。人体对一般食物中钙的吸收率为20%-30%，而奶制品中钙的吸收率为50%。前面所举例含有60g蛋白质的食物组合：250ml左右的牛奶+1个鸡蛋+4两瘦肉，才共计含有300mg的钙，增加虾皮、豆制品、芝麻酱的摄入都是非常好的选择，补充酸奶及奶酪等乳制品对蛋白质和钙的摄入也非常推荐。

3.维生素D

我国人群普遍存在维生素D缺乏，尤其是老年人。容易导致维生素D缺乏的情况包括：

不充足的日晒；部分慢性病(胃肠吸收不良、肥胖、肝肾功能不全等)；药物(抗癫痫药物、抗逆转录病毒药物、利福平、糖皮质激素等)；高龄，大于70岁时，同样光照，皮肤生成的维生素D仅为青年人的30%。 综合

微信扫描关注老年生活报健康号，学习更多健康知识。

健康课堂

“暑热”未散尽，初秋养心护心勿松劲

初秋时分，“暑热”未散。早晚温差逐渐加大，在这样的环境中，脆弱的心血管疾病患者更需警惕“高危时刻”。

十类人群更易出现心血管疾病

生活中，以下10类人群更容易出现心血管疾病，需要警惕：

既往患有心脑血管疾病人群；65岁及以上人群，尤其是高龄老人；长时间户外工作人群；长时间久坐办公室吹空调人群；不喜欢喝水人群；喜欢猛灌冷饮人群；喜欢冲洗冷水澡人群；喜欢辛辣刺激的重口味人群；喜欢熬夜人群；不喜欢运动的人群等。

保护心脏必须防患于未然

预防心血管疾病，做好下述几件事，让心脏经受住温度考验。

·心慌胸闷别大意，尤其是老年人，要格外警惕，高温天如感觉胸闷等不适，一定要及时到医院就诊。

·冠心病患者切忌洗冷水澡。

·警惕室内外温差过大。

·及时补充水分。

·遵医嘱服药，切勿自行停药。

·保持良好心情。

·切莫贪凉。

·晨练的时间不宜过早。

·定期监测指标，观察动态变化。

养心护心膳食粥

健脾化湿粥

薏苡仁、燕麦、荞麦、糙米、红豆、赤小豆一起浸泡半小时后加水煮粥，煮至米开豆烂，在煮好前20分钟放入冰糖。可以养心，健脾化湿。

百合杏仁粥

鲜百合、杏仁与粳米同煮，加白糖适量温服。能润肺止咳，清心安神，用于病后虚热，干咳劳咳。

胡桃粥

胡桃仁(捣碎)20克、粳米100克，同煮粥，有补肾、益肺、润肠的功用。常食核桃粥，不仅能补肾，还有延年抗衰老作用。

梨粥

梨2只，洗净后带核切碎加粳米100克，和水煮粥。因梨具有良好的润燥作用，可作为立秋后常食的保健食品。

洪怡 张华

类风湿最爱找上这些人

类风湿属于中医痹病范畴，正气不足、脏腑亏虚是发病的根本原因，风寒湿邪气侵袭是发病的重要条件。以下这部分人患病风险更大。

1、血缘亲属中有类风湿关节炎患者。

2、血缘亲属中患有其他风湿免疫疾病者，如系统性红斑狼疮、干燥综合征、硬皮病等；

3、本身患有其他自身免疫性疾病者，如系统性红斑狼疮、干燥综合征、硬皮病等；

4、类风湿因子阳性者；

5、某些病原体感染者，包括支原体、EB病毒以及细小病毒感染；

6、长期在寒冷、潮湿的地方工作和居住者；

7、长期吸烟者。

如何预防类风湿？

体魄锻炼：运动锻炼可以促进气血的流通和畅达，增强抵御病邪、通利关节的目的。

饮食调节：日常生活中应当三餐规律，营养均衡，平时尽量避免进食生冷、辛辣、刺激性食物。

调控精神：保持积极向上、乐观开朗的情绪，平时可以适当听舒缓的音乐，让身心顺畅。黄闰月

青岛报业传媒集团 L-SD-C.J00232
山東省老年國際旅行社 电话:55715169 66988553 66988549
2023年中老年秋游季来了·初秋系列
秋遇江西 晒秋正当时
报社记者带您领略江西全境双飞5日
9月15/22日
65周岁以上
3280元/人
一价全含 全程0购物
·滕王阁、庐山、景德镇、三清山、婺源篁岭……
·特邀三清山景区管理人员讲解景区，给您不一样的体验
·自己动手体验地域特色——晒秋
·庐山三石宴、鄱阳湖鱼宴、婺源徽州喜宴，尽享当地特色美食
●摄秋.胡杨林-武威天体山石窟、七彩丹霞地质公园、黑水城怪树林、弱水金沙湾、额济纳旗胡杨林景区、巴丹吉林沙漠、居延海、回道张掖大型演出双卧8日青岛独立成团拍摄特别安排：三大胡杨林随拍、怪树林日落、居延海日出；特别赠送：阿格尔苍狼部落演艺宫-蒙古原生态呼麦弹唱、长调和精彩的马头琴演奏.....9月20日3380元
●贵州-天星桥水上石林景区、陡坡塘瀑布、黄果树瀑布、荔波大小七孔、西江千户苗寨、青岩古镇双飞6日青岛独立成团、一价全含、2+1头等舱大巴车；赠送苗服换装体验,全程入住当地5星酒店，升级一晚温泉度假酒店.....9月16日 4280元
●四川-宽窄巷子、锦里、都江堰风景区、九寨沟、黄龙、武侯祠、锦里、乐山大佛双飞6日纯玩团青岛独立成团、豪华2+1头等舱；享当地美食，熊猫小吃宴、藏式土火锅、羌家十三花、乐山翘脚牛肉....9月20日 60周岁以上5080元
●西藏-布达拉宫、大昭寺、巴松措、雅鲁藏布江大峡谷、雅尼国家湿地公园、鲁朗林海、卡定沟、羊卓雍措、藏民家访火车往返11日.....9月16日 3880元起
●港澳珠-西樵山国艺影视城、孙中山故居纪念馆、圆明新园、大三巴牌坊、大炮台、威尼斯度假城、巴黎人综合度假村、珠海大桥口岸、金紫荆广场、香港九龙半岛-维多利亚港、深圳湾公园、红树林湿地公园双卧8日青岛独立成团带领队、纯玩0购物0自费0推荐.....9月16/20日2980元
●山西-雁门关、云冈石窟、悬空寺、五台山、五台山、平遥古城、乔家大院双卧、6日青岛独立成团带全陪、纯玩无购物.....9月15日2980元起
●嗨游四省-长江三峡两坝一峡、女儿城、神龟峡大峡谷、濯水古镇、爱丽丝庄园、蒲花暗河、梵净山、凤凰古城、湘西苗寨、张家界国家森林公园、黄石寨、金鞭溪大峡谷、老院子、溪布街双卧8日.....9月12/16/19日2190元起
●恩施遇见三峡-襄阳小北门、三峡大坝、神女溪、瞿塘峡、梭布垭石林、恩施女儿城、恩施地心谷景区、嫘祖风景区、三峡大瀑布双卧8日青岛独立成团、火车邮轮双体验..9月10/26日2180元
畅游韩国-景福宫、青瓦台、韩国龙山战争纪念馆、南山韩屋村、东大门、汝矣岛、国会大厦双船5日 出境
人参鸡、石锅拌饭、韩式火锅等美食体验；全程入住韩国观光公社指定旅游团队接待酒店；赠送海苔博物馆+韩服摄影
9月11/18日 1380元
阿联酋-谢赫扎伊德清真寺、街心公园、运河古堡集市、夜海游船、骆驼牧场、古兰经纪念碑、法萨尔王清真寺、伊朗小镇、未来博物馆6日
青岛起止、全程4晚国际四星级酒店
2999元 9月12/19日
俄罗斯-红场及周边、圣伊萨基耶夫大教堂、十二月党人广场&青铜骑士像、尼古拉一世像、狮身人面像、瓦西里岛古港口灯塔、普希金广场、圣伊萨基耶夫大教堂、夏宫花园、彼得堡罗要塞、冬宫、亚历山大纪念柱、圣三一大修道院、卡洛明斯克庄园、二战胜利广场双飞双卧9日
6999元 9月21日
新马泰-鱼尾狮雕像、荷兰红屋、太子城、滨海湾花园、黑风洞彩虹阶梯、云顶高原、双峰塔、巧克力展示馆、大皇宫、玉佛寺、长尾船游湄南河、火车夜市、郑王庙、爽泰庄园、公主号游船10日
4999元 9月13/15/20日
法意瑞-卢浮宫、凡尔赛宫、塞纳河游船、圣米歇尔山、塞纳河游船、香波堡、第戎品酒、罗马古集市、佛罗伦萨古城区、威尼斯、贡多拉、比萨斜塔、铁力士、金色山口列车、西庸城堡入内、卡贝尔桥、狮子纪念碑3国12日
20800元
11月3日、12月1/23日
地址:青岛市市北区延安三路186号-1（爱心大姐一楼） 另有多条线路供您选择，可拨打上方电话咨询

只吃肉不吃菜，小心结肠遭遇“拦路石”

七旬老人无肉不欢，不爱吃蔬菜，长期便秘不进行治疗。近期，老人腹痛难忍，到医院检查才发现，竟然是常年累积的粪石引发肠梗阻。

医生进一步询问病史，了解到老人平时饮食无肉不欢，餐餐必吃肉，且不爱吃水果蔬菜。老人时常便秘，但没有重视，也从没治疗过。

专家介绍，便秘是老年人的常见问题，不能忽视。经常便秘的患者，体内容易形成较大的粪石，有可能堵塞管腔引发肠梗阻。如果不及时治疗，严重可危及生命。

特别是长期卧床的老人，因缺乏运动，胃肠蠕动功能变差，更容易出现这种情况。

专家提醒，预防便秘要养成良好的饮食习惯，多吃富含膳食纤维的蔬菜、水果，保证足够饮水。在注意饮食的同时，还应注意休息，适量运动。若出现经常性的便秘，并且不能解决，建议及时到医院进一步检查，避免耽误治疗。 杨娟娟

老人进补吃蜂胶 提高免疫身体好
老年人的身体机能在慢慢的衰退，身体各方面也是会出现一些变化，尤其是免疫力，所以说很容易受到外界的一些影响和伤害，而老年人如果想要保护自己身体健康，不妨选择吃吃蜂胶，蜂胶有助于提高人体的免疫力，让您远离感冒少生病。
为了让读者朋友们吃上实惠的好的蜂胶，老年生活报康康商城采购了一批北京同仁堂蜂胶软胶囊，特价团购3瓶只需99元，由于数量有限，望广大读者朋友抓紧时间报名申购，售完为止，谢谢您的合作和理解！不能到店的读者可免费邮寄货到付款！
鲁食健广审(文)第240604-02251号

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)
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号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

望博源 名奢名酒回收
本公司拥有专业鉴定团队，变现快捷，真实报价，保护客户隐私。
主要收购：茅台、五粮液、洋酒、名包、名表、黄金、首饰等。

年份	价格	年份	价格
2023年茅台酒	2600	2008年茅台酒	4100
2022年茅台酒	2600	2007年茅台酒	4200
2021年茅台酒	2650	2006年茅台酒	4400
2020年茅台酒	2750	2005年茅台酒	4500
2019年茅台酒	2900	2004年茅台酒	4600
2018年茅台酒	2950	2003年茅台酒	5300
2017年茅台酒	3000	2002年茅台酒	5500
2016年茅台酒	3050	2001年茅台酒	5600
2015年茅台酒	3150	2000年茅台酒	7500
2014年茅台酒	3150	1999年茅台酒	8000
2013年茅台酒	3250	1998年茅台酒	8500
2012年茅台酒	3350	1997年茅台酒	9000
2011年茅台酒	3450	1996年茅台酒	9500
2010年茅台酒	3650	1991-1995年茅台酒	15000-20000
2009年茅台酒	3800	1980-1989年茅台酒	25000-40000

以上均为53度常见茅台酒价格，其他少见茅台酒具体价格请加微信或电话详询
本广告长期有效
祝经理：17161610000
地址：青岛市市南区闽江路163号乙