

冬令进补,养生有招

一提到冬令进补,不少人可能会想到近些年日益火热的膏方。其实,对于添加了阿胶等各种胶类而做成的葶膏(目前流行的膏方),并非人人适合。

除了膏方外,冬令进补还有多种方法可以选择,也更适合各种不同的人群。

■单味中药进补

补气——用于气短乏力为主要表现者,主要单味药:生晒参平补、西洋参凉补、红参温补、野山参大补,也可以根据情况选择黄芪、党参、太子参等代替。

补血——用于乏力伴面黄肌瘦、唇甲苍白者,主要单味药:阿胶,也可以根据情况选择当归、大枣、桂圆等代替。

养阴——用于手足心热、盗汗、口干心烦、易怒等为主要表现者,主要单味药:枫斗,也可以根据情况选择石斛、麦冬、玉竹等代替。

温阳——用于腰酸怕冷、手足冰凉等为主要表现者,主要单味药:鹿茸、海马、海龙,也可以根据情

况选择核桃、肉苁蓉、锁阳等代替。

■中成药进补

辨证选用,需要在医师指导下进行。

补气固表类:玉屏风散适用于体虚怕风、容易感冒或素有过敏体质且冬季好发者。

健脾益气类:人参健脾丸、香砂六君丸,适用于消化不良、胃脘嘈杂、大便稀溏、体弱倦怠者。

滋补肝肾类:六味地黄丸、左归丸,适用于头晕耳鸣、腰膝酸软、骨蒸潮热、阴虚盗汗者。

温补肾阳类:金匮肾气丸、右归丸,适用于腰膝酸软、小便不利、畏寒肢冷,冬季加重者。

调补心脾类:归脾丸适用于失眠多梦、头昏

头晕、气短心悸、肢倦乏力者。

气阴双补类:生脉饮口服液适用于乏力、口干、心悸气短、气虚自汗者。

■饮食进补

中医讲究药食同源,对于大众来说,食补更易于在生活中实施。下面列举一些常用的具有补益作用的食物,大家可以根据自身情况酌情选择。

山药:能健脾、补肺、益肾,且补而不滞、不热不燥,不论男女老幼、有病无病,一般人均适合食用。

核桃:能补肾固精、温肺定喘,又能益气养血、润燥润肠。捣碎后与粳米同煮,有补肾、益肺、润肠的功效。

红枣:补中益气、健脾益胃、养血安神。与薏苡

仁、山药、糯米同煮成红枣糯米粥,有健脾胃、益气血的功效。

羊肉:补肾壮阳、补气温经,又能温补脾胃。羊肉热量很高,历来是秋冬御寒和进补的重要食品之一。

海参:补肝肾益精、养血润燥。海参胆固醇含量低,脂肪含量相对较低,是高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物。

蜂蜜:补中益气、润燥止咳、润肠通便。适用于脾胃虚弱、肺燥干咳、肺虚久咳、肠燥便秘的人群。

银耳:滋阴润肺、养胃生津。长期服用银耳,可起到滋养润燥的作用,还可以起到美容养颜的作用,堪称平价燕窝。银耳还可以益气清肠,有通便作用。 **叶敏 岳小强**



健康宝典

养护关节 健康行走

关节处于骨和骨连接的部位,包括关节面、软骨、关节囊、韧带等。当这些结构出现问题时,都会引起关节部位的疼痛。出现炎症时,才称之为关节炎。

外界环境是诱发关节疼痛的重要因素。

在潮湿阴冷的环境下,关节炎患者容易出现关节疼痛症状加重,这主要是由于类风湿关节炎患者血管收缩、神经调配功能存在缺陷,对湿冷环境比较敏感。类风湿关节炎患者在潮湿、寒冷的环境中,局部关节液流动减缓,炎症物质容易储积在关节里,进而造成疼痛和肿胀加重。

在日常生活中,应该如何保护关节?

最重要的是养成健康的生活方式,规律作息,保证睡眠,避免感染,控制体重,戒烟限酒。在疼痛急性期,不建议加强运动,患者需在医生的指导下用药,症状得到缓解后再进行康复性运动。但是,疼痛急性期也不能完全不动,可以适当做一些伸展运动。建议在关节不负重的情况下进行康复性运动,增强肌肉力量,维持良好的身体功能。

强直性脊柱炎患者站立时应尽量保持挺胸、收腹和双眼平视前方的姿势,坐位也应保持胸部直立。应睡稍硬的床垫,多采取仰卧位,选择低枕头。症状严重时可以通过理疗和按摩缓解。推荐的运动包括广播操、太极拳、八段锦、游泳等。

痛风性关节炎患者特别要管住嘴、迈开腿,限制高嘌呤食物摄入,包括动物内脏、海鲜等,同时限制饮酒和饮用果汁。 **彭琳一**

居家血氧应该怎么测

目前,日常生活中通常监测的末梢血氧饱和度为经皮血氧饱和度,最方便的就是使用指夹式脉搏血氧仪(指脉仪)进行无创性检测。

首先,安装好电池,确认正常开机。然后,将一根无破损的手指保持指甲朝上,完全伸入硅胶指套中,夹住手指。按下开关键,等待10秒左右即可在显示屏上观测到血氧和脉搏的数值,等数值稳定后即可松开夹子,完成测量。

指脉仪显示屏通常能够直观方便地显示血氧饱和度、脉搏(心率)

等数值。当血氧饱和度在94%以下时说明出现供氧不足,应提高警惕,密切关注是否有恶心、头晕、呼吸急促等情况并及时咨询医生。

正常情况下,如果机体缺氧会表现出呼吸急促、呼吸困难、胸闷等现象,以作为警报和提示,但也有部分患者特别是高龄老人,即使血氧含量下降,也没有明显的不适表现,这属于一种“沉默性缺氧”,容易延误患者治疗时机。一般成人心率范围在60-100次/分,平静时仍高于100次/分则需要警惕。 **何欣**



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“231204”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

12月1日

6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、比比皆是;
2、变本加厉;
3、朝不保夕;
4、鸡犬升天;
5、窃窃私语;
6、一目十行。

健康答疑

查出骨质疏松,补钙就可以了

生活中,不少市民查出骨质疏松后,认为经常补钙就可以了。专家表示,这是一种误区,其实补钙和治疗骨质疏松是完全不同的两个概念。

补钙只是为了满足日常的生理需求,补钙并不等于治疗骨质疏松。对于查出骨质疏松的人,钙片起不到治疗的作用,要避免骨折等病痛的发生,光吃钙片还不行,必须及时就医并规范用药治疗。有些人一味地去补钙,没有补充其他促进钙质吸收的物质如维生素,那么骨头

的脆性可能反而会增加,增加了骨折的风险,甚至形成高钙血症。

要预防骨质疏松,靠每天一杯牛奶或几片钙片强化补钙还不够,更重要的,是从年轻时就养成包括合理饮食、适当运动等良好的生活习惯,适当进行户外活动。日晒有助于活性维生素D生成,促进钙吸收。并且,他还建议,市民要定期监测骨密度,每隔半年到一年要测一次,看判断自己补钙补得对不对、够不够,以便及时调整。

那么,市民日常通过食物补钙的话,哪些食物的补钙效果好呢?

专家介绍,牛奶可以说是补钙食物中的头号选手了,含量高、吸收率高,每天1到2盒250毫升的奶,就能提供大约275到550毫克的钙。对于乳糖不耐受的人,建议可以分次喝,或选择无乳糖的舒化奶或者酸奶、奶酪等奶制品也可以。

鸡蛋中大部分的矿物质都在蛋黄中,每100克蛋黄中含有钙112毫克,和牛奶中的钙含量不相上下,

但吸收率要稍微比牛奶差一点。

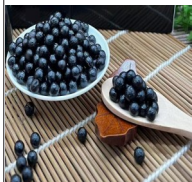
大豆本身含钙量并不高,但大豆制品在加工过程中加入了石膏、卤水等凝固剂,从而提高了大豆制品的钙含量。

此外,许多绿色蔬菜的钙含量都很高,比如苜蓿、苋菜、西兰花等,但要注意的是,这些绿色蔬菜中还含有草酸,容易阻碍钙的吸收,所以做这些蔬菜时,建议要先过水焯一遍,去掉部分草酸,提高蔬菜中钙的吸收率。

郑晶晶

限时团购参杞全鹿丸每天只需6块6

关爱中老年健康 每次一丸 高品质易吸收 提高中老年人活力



参杞全鹿丸,每一丸都是上等原材,每一丸都是真材实料,甄选人参(人工种植五年或四年生)、枸杞子、鹿肉、鹿胎、鹿心、鹿鞭、鹿尾、鹿血、鹿茸、鹿骨、鹿角、黑米、茯苓、黑芝麻、黑豆、肉桂、秦艽、高良姜、薏苡仁、玉米须、酸枣仁、重瓣红玫瑰、大枣、山药、山楂、芡实、丁香、小茴香、栀子等29味好原材,每天6块6,幸福生活天天有!每天6块6,为您添活力!每

天6块6,为您源源不断补充能量!

参杞全鹿丸是专门为中老年人研发的滋补性营养品,每天两次,补充能量,服用方便,珍贵原材料提取精华把身体补的棒棒的。
买5盒送1盒;买10送5盒;每天限量100盒
参杞全鹿丸由29味动植物原材料萃取而成,每天吃两次,每次吃10克就行了,简单方便。**团购价每天只需6块6,每盒服用3天,买5盒送1盒;买10送5盒,算下来每天只需6块6非常划算!每天限量100盒,名额有限,先到先得。**

0532-80632815 400-6179-028
老年生活报康康商城康康店(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。