



防燥咳吃得“润”一点

很多老年人在秋天特别容易咳嗽。这是因为,秋天气候干燥,秋燥之邪极易通过口、鼻等呼吸道侵入人体,累及于肺。秋燥引起的咳嗽典型的症状是咽干、干咳无痰、口鼻干燥、舌尖红。

此时节,饮食上要多吃些滋阴润燥的食物,避免燥邪伤害,如银耳、百合、莲子、蜂蜜、海带、豆类及奶类。另外,秋天更应多喝水,每天早晨可以用清水润润鼻腔,夜间在屋内放一盆水保持空气湿润,都是缓解秋燥、润肺气的好方法。

梨有润肺止咳的作用,秋天出现咳嗽的时候,很多人会熬川贝梨水喝。对此,医生表示,川贝梨水并不是适用于所有类型的咳嗽。因为川贝和梨偏寒性,所以对于偏寒性的咳嗽,比如患者有白痰、稀痰,或者流清鼻涕,就不适宜服用川贝梨水。对于肺热痰少,或者是偏阴虚

防心血管疾病需注意保暖

对老年人来说,秋季也是心血管疾病的高发季节,高血压、冠心病、心绞痛、心肌梗死、心律失常、心力衰竭等疾病也会伺机来扰。

那么,中老年人秋天如何预防心血管疾病的发生?医生给出几点建议。中老年人对温度变化的适应能力相对较弱,秋季早晚温差大,应注意保暖,避免冷空气刺激导致血管收缩。中医认为,夜晚是养阴的最佳时机,熬夜会耗伤阴气,加重心脏负担。所以,老年人秋季更要保持规律作息,不要熬夜。适量的运动可以改善心血管功能,促进血液循环。老年人在秋季可进行散步、太极拳、八段锦等运动。

防胃凉胃痛
可适当吃点温补食物

“一到秋天,总觉得胃部凉冰冰的,隐隐作痛,还时不

时拉肚子。”天一转凉,65岁的张大爷就明显感觉胃不舒服。看了中医后,医生说,张大爷这种情况多是因为脾胃虚寒所致。

医生介绍,“脾胃负责腐熟运化水谷,是气血生化之源。如果脾胃虚寒,则可能表现出以下症状:平时喜欢吃热食、喝热水;腹部常隐痛,揉按或热敷可好转;腹部怕冷,天冷的时候更明显;吃生冷寒凉食物或受冷风后容易腹泻;平时胃口欠佳,容易疲倦乏力。”

建议脾胃虚寒的老人,秋冬季尤其要做好腰腹部以及脚部的保暖,平时最好多穿件马甲或背心。适当吃些温补的食物,如羊肉、鸡肉、韭菜、生姜、蒜头、花椒等。脾胃虚寒的人还应注重强健脾胃。中医认为,肚脐更是人体精气比较集中的地方,长期坚持按摩腹部,可以增加胃肠蠕动、增强脾胃功能。此外,对于脾胃虚寒的人群来说,晚上可用艾叶一小撮、花椒一小把、生姜3~5片煮水,兑入

水中泡脚。

多参加户外活动
摆脱悲秋

眼下,虽然秋高气爽,但天气阴晴转变也很快。自古就有“伤春悲秋”之说,老年人的情绪容易受季节的影响,变得脆弱敏感,有时会出现焦虑、抑郁、烦躁、悲观失望、忧心忡忡等情绪。

为摆脱这种“情绪疲软”状态,老年人秋季应尽量保持心态平和,可以打打太极拳、练练气功或八段锦等。另外,对于老年人来说,很多都与儿女没有太多的交流,这也在一定程度上加深了悲秋情绪。如果老人产生了悲秋情绪,有亲朋好友进行开导,就能达到“四两拨千斤”的效果;也可以和亲友一起逛街、旅游,让心情愉悦。

晴朗的日子里,老人应多外出活动,多亲近大自然,既可摆脱悲秋情绪,对神经系统起到调节作用,还可接受阳光的沐浴、愉悦身心。

刘威

吃点鸭肉降秋燥

夏末秋初,“秋老虎”时时发威,空气变得温燥,有人已经出现了上火症状。专家提示,平时可适当食用鸭肉,有滋阴降秋燥的作用。

在常见的肉类食物中,鸭肉是最适合用于初秋滋补的。中医认为,鸭肉具有补气滋阴、利水消肿的功效,可解未尽的暑气,还能防秋燥。而且,秋季的鸭子生长旺盛,最为肥美,适合体内有热的人,以及体质虚弱、食欲不振、潮热汗出、大便干燥、心烦失眠或水肿的人。

鸭肉的吃法很多,可熏烤、可炖煮、可卤可炒。比如啤酒鸭、煲鸭汤、炒鸭片、红烧鸭块、卤鸭腿,都很适合家庭烹饪。

马健

抖腿也有健康益处

抖腿这个“坏习惯”可以缓解久坐的危害。

医学研究发现,小腿肌肉频繁地收缩和放松,这种连续的运动可以刺激血液在体内的流动,促进血液循环,减轻腿部疲劳和酸痛,有助于减少静脉曲张和深静脉血栓的风险。

抖腿还能让下垂肢体的各肌肉交替运动,防止液体在组织中滞留,有助于减轻腿部浮肿的问题。

此外,长时间坐位可能导致新陈代谢率降低,抖腿除了促进血液循环,还刺激了肌肉进行有氧运动,有助于提高代谢率,帮助身体更有效地消耗能量。也有观点认为,抖腿在某种程度上可被视为一种释放焦虑和压力的方式。

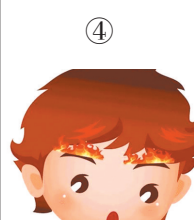
当然,有些人可能觉得抖腿让人分心或不舒服。对那些不喜欢抖腿的人来说,做做髋膝踝关节的等长运动、简单的下肢拉伸以及全身舒展运动也能达到相似效果。例如,坐位绷直双侧膝踝关节并维持十秒再放松,反复几次;伸个懒腰,或做一些简单的坐位踏步、踢臀、跳跃等,也能有效促进血液循环,减轻久坐带来的健康危害。

总而言之,要警惕久坐的危害,抖抖腿,伸伸懒腰,活动一下关节,时不时要给身体一个休息的机会。

陈英伦



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240906”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

9月4日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、根深蒂固;
2、害群之马;
3、和盘托出;
4、十万火急;
5、谈虎色变;
6、饮水思源。

经常打嗝为何竟成胃癌信号

近日,有新闻报道称,一名男子饭后经常打嗝,一查竟是胃癌。

日常生活中,吃太快、吃太饱、喝了碳酸饮料等都会导致打嗝。有些人打嗝一会儿就会消失,但有些人则会持续很长时间,而且经常发生,若同时伴有其他症状就需要小心了。

早期胃癌极易与胃炎、胃溃疡等疾病相混淆。我国90%的胃癌患者发现病情时往往已是进展期,错失了最佳治疗时机。但如果我们能够在日常生活中多一份留心,疾病还是有迹可循的。除打嗝不止,以下几个餐后表现,也是胃癌的危险信号:

1.餐后异常饱胀,尤其是上腹部胀痛不适。在进餐后异常饱胀,甚至只是吃了少量的食物后,也会感到腹胀难受,这是早期胃癌最常见的症状。

2.消化不良、呕吐、厌食。胃癌会减弱胃的蠕

动功能,导致消化不良、食欲不振。

3.烧心、反酸。由于胃癌减弱了胃的蠕动,导致进食后胃酸容易随着食物反流回食道,引起烧心、反酸。

此外,如果发现贫血、便血、大便发黑,或短期内暴瘦(比如一个月内无原因地瘦了10斤),要当心是否存在胃癌或其他恶性肿瘤。

除了观察日常症状,要想及早揪出胃癌,还需要定期进行胃镜检查。胃镜检查和黏膜活检是诊断早期胃癌的金标准,也是目前最方便快捷、最可靠的诊断手段,确诊率为95%。建议以下人群定期进行胃镜检查:年龄较大者;感染过幽门螺杆菌,或有胃癌家族史,或在胃癌高发区居住者;长期大量抽烟及酗酒者;胃部出现异常情况者,包括异常腹胀、无规律隐痛等。

赵伟彤

自制药酒,险些喝出肾衰竭
医生提醒:偏方秘方慎用

体检查出肌酐有点高,武汉的周女士自己在家泡起了药酒饮用,没想到连续喝了一个多月后,引起急性肾衰竭,险些把肾给“丢”了。“原本想养生,不料却害了自己。”

今年4月,65岁的周女士体检查出肌酐值为97μmol/L,比正常值超标了一点。偶然间,她听朋友提及药酒能降低肌酐,便从朋友那里抄来了药方,用40余种药材泡制了药酒。从6月起,她每天饮用约10毫升药酒,希望能把肌酐降到正常。连续喝了1个多月后,周阿姨突然出现食欲减退、恶心、浮肿等症状,且持续不见好转。

8月27日,家人陪她到医院就诊。抽血一检查,医生发现她的肌酐几乎是正常值上限的4倍。医生判断,这种突然出现的急性肾功能不全,罪魁祸首就是她自制的药酒。医生

叮嘱她立即停用药酒,接受护肾、血液透析等治疗,尽快清除体内毒素。经过一段时间的治疗,周女士的肌酐已接近正常值。

医生表示,药酒是祖国医学防病治病和养生保健的一种独特方法,使用得当,疗效确切。但需要注意的是,它并非万能良药。中药经过炮制后,毒性和副作用会明显降低,但民间往往忽略这个炮制过程直接拿来泡酒,还有一些草药的毒性可能会随着酒精的浸泡时间增加而释放,从而使得药酒变成毒酒。特别是马兜铃、关木通、乌头、附子、苍耳子、白花蛇舌草等具有潜在毒性的中药材,更要谨慎。

医生提醒市民,再好的药材养生都需要结合体质,在专业医师的指导下辨证使用,切勿轻信偏方秘方,更不要自行配制药酒。

李林牧