



霜降护三处

护足踝:霜降时节,渐入冬寒,人体关节部位最怕受凉,需加强保暖。此时穿衣不宜露膝,女士尤其要注意脚踝保暖,不要再穿船型鞋和薄袜,以免足部受凉。

护脾胃:霜降时天气明显转凉,对胃肠道有一定刺激,机体代谢增强,各种消化液分泌增多,是消化道溃疡的高发期。要注意保持健康的饮食习惯,并注意适当吃一些养胃的食物,如板栗、花生等。

护皮肤:霜降前后,皮肤的新陈代谢水平开始下调,汗腺分泌减少,容易出现皮肤干燥、过敏、瘙痒等不适,切记做好保湿。尽量选择温和的洗面奶,不含酒精的化妆水,滋润但不油腻的面霜,暂停使用磨砂膏。

秋补养一冬

秋季要平补:平补圣品有——白薯、藕、蜂蜜、芝麻、核桃、银耳、百合、银杏、枸杞、莲藕、莲子。霜降进补,成功与否,关键在于脾胃是“受补”还是“不受补”。因此多吃有益于健脾的芡实、山药、薏米、红枣、四季豆等,可以有效促进吸收,增强秋补之效果。

补肺吃南瓜:天气转凉,容易出现鼻塞咳嗽等问题,建议多吃些南瓜。南瓜富含胡萝卜素,它在人体中会转化成维生素A,而维生素A有保护呼吸道和上呼吸道黏膜的作用。另外,每日坚持搓揉迎香穴鼻翼两侧,练练“嘶”音字功等,都有助于预防呼吸道疾病。

补气吃羊肉:羊肉能暖中补虚,补中益气,开胃健力,治虚劳寒冷,五劳七伤。但烹饪应以清淡为优,如清炖羊肉、羊肉炖萝卜等。

补肾吃栗子:霜降后,气候转凉,人体的气血开始收敛,这段时间食用栗子进补尤为适宜。栗子性味甘温,可补肾强筋、活血止血,还能提高

人体对寒冷的适应能力,适量食用,可远离感冒的困扰。

补心多睡觉:睡眠是最好的补药!秋季注重睡眠,不但可以“补”夏季缺的觉,还可收敛肺气。不过,由于入睡时全身新陈代谢速率会大大降低,睡眠时间过长会导致体内细胞缺氧,尤其大脑的中枢神经会被过度抑制,反而导致细胞衰老加速。因此,秋季的睡眠时间一定要有节制,女人睡7~8小时,男人睡8~9小时,但都不能超过11小时。

拉伸要多做:随时多做拉伸练习,起床后伸个懒腰,坐久了练练弓步。只要多拉伸,能保持全身柔韧性,有效缓解工作压力,舒缓紧张情绪。柔韧性越好,说明体内血液循环和体液循环就越顺畅,营养供应就越充足,代谢废物也能更快排出体外,细胞就能保持年轻。

暖胃用花生:每天吃10粒生花生,对养胃有一定好处。吃生花生要连着红衣一起吃。女性经期、孕期、产后和哺乳期更应该常吃,对于养血、补血很有好处。花生红衣

还有生发、乌发的效果,常吃能使头发更加乌黑亮丽。

勤喝柠檬水:在深秋,干燥会带走人体更多水分,造成肺黏膜和呼吸道损伤。因此,每天喝足1500毫升水是让自己保持最佳状态的重要措施。在水中加两片柠檬。柠檬水中富含维生素C,能调节内生理环境平衡。喝柠檬水要少量多次,小口饮用,不要一口气喝一大杯。

鼻子经常搓:每天搓揉迎香穴两分钟。迎香穴在鼻翼两侧,鼻翼外缘中点旁,有助预防感冒或哮喘。秋季容易犯燥,导致咳嗽、气喘、呼吸不畅。如果觉得呼吸不畅,可搓揉迎香穴,对消除鼻塞作用明显。

后脑经常敲:捂着耳朵,食指中指叠起弹后脑,弹几下后放开耳朵,里面有嗡嗡的声在响,反复做九遍。每天1~2次。以舒适为度,如果不舒服就停止。此方法即鸣天鼓,要掩着耳朵叩击枕骨,对头部、耳部都有一定的刺激。而中医认为,肾开窍于耳,脑为髓之海,所以此法有调补肾的作用。高继明

髋部骨折后重新站立,她笑了

北京大学人民医院青岛院区成功救治“三无”老人

10月16日,在北京大学人民医院青岛院区的三楼病房中,洋溢着一股温馨而欢乐的气氛。青岛市社会福利院副院长任林松及相关工作人员专程送来一面锦旗,上面书写着“医德高尚仁心救危难,医术精湛妙手祛沉疴”,以此表达对医院成功救治福利院一名63岁“三无”老人的深深感激。这位老人无劳动能力、无生活来源、无赡养人和扶养人,是社会福利院的重点照顾对象。

今年4月,青岛市社会福利院的一名智力残疾的“三无”老人因精神障碍住院治疗期间不慎跌倒,导致髋部骨折。随后,老人在青岛市一家医院ICU接受治疗,但经过两个月的治疗,情况并未好转,反而因卧床引发了严重的肺部感染和尿路感染。社会福利院紧急与北京

大学人民医院青岛院区取得联系,6月27日,老人顺利转入北京大学人民医院青岛院区的ICU病房。

据骨科关节外科、运动医学科执行主任陈微介绍,老人刚到医院时,情况十分糟糕,无法正常进食,需要插胃管和尿管,身体条件极差。面对如此复杂的病情,医院迅速组织了全科会诊,成功为老人完成了手术。术后,老人在ICU过渡了一段时间,病情逐渐好转,随后拔掉了胃管和尿管,并转入了普通病房。在医生的鼓励下,老人开始尝试站立和行走。陈微主任回忆道:“当老人站立的那一瞬间,她笑



了。”经过半个月左右的恢复,老人已经能够拄着拐杖慢慢行走,身体状况得到了显著改善。

青岛市社会福利院副院长任林松表示,此次北京大学人民医院青岛院区成功救治了老人,展现了医院医护人员的精湛医术和无私奉献精神,也为社会福利机构提供了宝贵的医疗和康复经验。同时,也呼吁社会各界更加关注“三无”老人等弱势群体的生活状况,共同为他们营造一个更加温暖、关爱的社会环境。

记者 王镜

天冷更易诱发痛风
中医调理三妙招

食疗养护:①芹菜胡萝卜汤。芹菜150克,胡萝卜200克。将芹菜切段,胡萝卜切片,放入锅中,加水适量,大火煮沸后转小火慢炖半小时。每日2次服食,每日1剂。具有益肝健脾、清热利尿之功效,适合高尿酸血症、痛风慢性期。②茯苓玉米须代茶饮:茯苓3~5克、干玉米须5~10克。将茯苓、玉米须洗净后控干,放入保温杯或玻璃杯中,每次倒入开水200~300毫升,泡10~15分钟,亦可煮水,代茶饮。适合痛风慢性期、高尿酸血症的辅助调治。

中药外敷:取侧柏叶35克、大黄35克、黄柏18克、薄荷18克、泽兰18克、醋延胡索9克,将上药共制细末,用热开水加蜂蜜调成膏状,涂在塑料膜上,厚度1~2cm,包裹关节肿痛处。每日1~2次,每次2~3小时,5次为1疗程。活血逐瘀、消肿止痛,适合痛风急性期。

穴位按揉:取穴足三里、阴陵泉、三阴交、昆仑、内庭、涌泉穴等穴,给予指揉法。按揉时约每穴2~3分钟,每日1~2次,亦可用艾条灸疗上述穴位。按揉穴位可起到清热利湿、化瘀通络、补益肝肾之效,适合高尿酸血症、痛风慢性期的辅助调治。郭仲华



健康提醒

五“味”泡脚好养收

天气转寒,阳消阴长,养生保健需遵循“养收”原则,泡脚成为理想的养生手段。中医医生推荐五味“料”打造秋季限定款泡脚养生汤。

桂枝能发汗解表,温经通脉,散寒止痛,特别适合手脚冰冷者,还能治疗感冒风寒、发热恶寒及肾阳不足等症。花椒能驱除体内寒气,扶助阳气,改善虚寒体质,对脾胃阳虚者的腹胀、积食等症状有改善作用。花椒泡脚还能活血通络,调节人体机能,增强抵抗力,消除疲劳,调节睡眠,对感冒和脚部疾病如脚气、脚臭、脚汗等有预防和治疗作用。

生姜属于辛温解表药,能散寒解表,改善局部血液循环和新陈代谢,特别适合怕冷、手脚冰凉的人。生姜泡脚还能提升基础代谢率,促使体内湿寒之气排出,达到驱寒暖身、消肿的功效,减轻静脉曲张症状。

艾草有回阳、理气血、逐湿寒等功效,能改善肺功能,对慢性支气管炎有益。艾叶泡脚能温暖身体,疏通经络,提高免疫力,特别适合湿气重的人群。

红花泡脚能温暖全身,活血化瘀,促进血液循环,防治失眠。冬季易长冻疮、皮肤干裂的人多用红花泡脚可起到预防作用。孟一

润肠通便
吃点无花果

无花果有个非常有趣的名字“糖包子”,含糖量很高,但能量不高。

无花果的含糖量高达16%至20%,比芒果、葡萄、甜瓜等甜度很高的水果含糖量都高,只比香蕉低一点。但无花果的热量只有65千卡/100克,和猕猴桃相当,只比苹果、梨高一点,远低于香蕉、榴莲等热带水果,对血糖高或者需要控制体重的人群,相对其它水果来说比较友好。

无花果的膳食纤维含量高达3克/100克,比香蕉、火龙果、猕猴桃都要高,有润肠通便、改善便秘的作用;其中的无花果多糖有很好的抗氧化性,成熟度越高含量越高;含有丰富的黄酮和多酚类化合物,果实颜色越深,含量越高,有助于调节身体机能;少量的补骨脂素,有抗骨质疏松、抗氧化以及保护心血管等类雌激素活性。时健



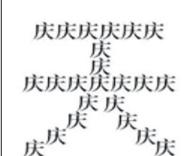
微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



100世纪

②



试

③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“241023”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

10月21日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、慈眉善目;
2、狐朋狗友;
3、渐入佳境;
4、九牛一毛;
5、苦中作乐;
6、龙凤呈祥。