

健康课堂

霜降过后注意调养脾胃

霜降过后天气明显转凉,饮食生冷或穿衣不慎就容易感受寒邪,寒邪伤及脾胃阳气,尤其是原本脾胃弱的人群,容易出现腹泻、腹痛、消化不良的症状。调养好脾胃,才能确保身体吸收营养,增强抵抗力。

饮食调养脾胃。避免吃生冷水果、凉拌菜等。日常烹饪时,可以适当加一些香叶、紫苏、生姜、丁香、肉蔻这类调味品,既去腥增香,又可以帮助改变脾胃虚弱情况,有助于行气消胀。推荐南瓜山药粥,山药能养胃健脾补肾,还能辅助治疗脾胃虚寒引起的慢性腹泻,南瓜甘温耐饥、补中益气。进食时要注意烹煮熟烂、细嚼慢咽,中医认为,当烹饪和咀嚼到位时,对脾胃弱的人群有一定的帮助。

百岁老人的睡觉养生经

江苏如皋白蒲镇的顾汝询老人今年105岁。他有一句养生口头禅:想过百十岁,就要讲究睡。

睡夜觉:他一般是天黑前先吃好晚饭,再漱口、洗脸、擦身、洗脚,天黑了就上床,有困意时立马闭眼入睡。到了睡夜觉的时间,再好看的电视节目他也不

卧床一个月 躺出肺栓塞

因腰部酸痛,70岁的杨女士在家躺了一个月,没想到越来越难受,入院后被诊断为肺动脉栓塞。

“这种病隐蔽性强,易漏诊误诊,致死率高。患者长期久卧,腿部静脉内的血液易淤积、凝固形成

血栓。起身活动时,血栓受到腿部肌肉挤压,会脱落“乱跑”,随血液到达肺动脉时,易堵住血管形成肺栓塞,引起呼吸困难。若在厦门大学附属医院心血管病医院血管外科主任庄晖强调,平时要避免久坐,久

中医调养脾胃不只有饮食。八段锦有“调理脾胃须单举”一式,即两侧手臂分别上举到位,中间交叉到中腕穴,同时牵拉脾胃经,有促进胃肠蠕动、调理脾胃阳气的作用。此外,可以搓热手掌按摩中腕穴和关元穴,腹部揉搓动作由轻到重,直到感觉发热,有健运脾胃、温补元气的效果。

张晋

后,顾老便会坐起来,但不急于下床,先披好上衣,靠坐5分钟,再伸伸懒腰、扭扭脖子,最后,慢慢地穿好衣服,下床。

不睡没规矩的觉:顾老认为,睡前饱餐、戴着项链和戒指等睡的觉、枕着手睡的觉、手搭在胸口睡的觉、张着口睡的觉、胡思乱想的觉,都是没规矩的觉。江海

韩璐

坐后应起身活动,多饮水,降低血液黏稠度。长期卧床的病人及老年人要注意活动下肢或使用弹力袜,防止血栓形成。若在久坐、久卧后出现胸闷、气促、心慌、心悸、头晕,应及时就医。



风寒感冒

风寒感冒多是由于受凉和劳累引起的病毒性急性上呼吸道感染疾病,俗称“伤风”。临床表现主要为恶寒重、发热轻、无汗头痛、肢体酸痛、鼻塞声重,或鼻痒喷嚏、流清涕、咳嗽、痰液稀白、苔薄白、脉浮紧。对于风寒感冒的治疗,应遵循辛温解表、宣肺散寒的原则。以下为治疗中常用的中成药:

风寒感冒颗粒 具有解表发汗、祛风散寒的功效。适用于风寒感冒的发热、头痛、恶寒、无汗、咳嗽、鼻塞、流清涕等症状。

感冒清热颗粒 具有疏风散寒、解表清热的功效。适用于风寒感冒的头痛发热、恶寒身痛、鼻流清涕、咳嗽、咽干等症状。但请注意,服药期间不宜同时服用滋补性中药,如生脉饮。对于糖尿病、高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病严重者,应在医师指导下服用。

桂枝合剂 它适用于外感风邪引起的头痛发热、鼻塞干呕、汗出恶风等症状。但请注意,高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用。服药期间忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。

正柴胡饮颗粒 由柴胡、陈皮、

对症治感冒 中成药有一套

天气转凉,感冒最爱趁机搞事情。然而,面对诸多治疗感冒的中成药,人们又往往不知该如何选择。在中医理论中,了解这些证型很重要,因为不同证型的感冒需要不同的治疗方法和药物。比如,夏季感冒多为暑湿感冒,流行性感冒可遍布四季,冬天多为风寒感冒和风热感冒。

今天,专业药师将根据每种感冒的特点,向大家介绍对应的常用中成药,帮助大家了解自己的病情和药物特性,遵循医嘱辩证论治。

防风、赤芍、甘草、生姜组成,具有发散风寒、解热止痛的功效。它适用于外感风寒初起时的发热恶寒、无汗、头痛、鼻塞、喷嚏、咽痒咳嗽、四肢酸痛等症状。

风热感冒

风热感冒多由感受风热邪气后,导致身体的免疫力下降,肺部感染细菌或者病毒,从而出现咽痛咽哑、咳嗽咳痰、鼻流黄涕等症。临床表现主要为身热较重、微恶风、头胀痛、面赤、咳嗽少痰或痰黏黄、咽干或咽痛、鼻塞、流黄涕、苔薄黄、脉浮数。治疗风热感冒时应注重辛凉解表,宣肺清热。以下为治疗中常用的中成药:

双黄连胶囊 由金银花、黄芩、连翘组成,具有疏风解表、清热解毒的功效。适用于风热感冒的发热、咳嗽、咽痛等症状。但请注意,服药期间忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物,并避免同时服用滋补性中成药。

银翘解毒丸 具有辛凉解表、清热解毒的功效。适用于发热头痛、咳嗽、口干、咽喉肿痛等症状。但请注意,风热感冒者不适用,同时忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。对于高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病严重者,应在医

师指导下服用。

桑菊感冒片 具有疏风清热、宣肺止咳的功效。适用于风热感冒初起时的头痛、咳嗽、口干、咽痛等症状。服药期间忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。

时行感冒

时行感冒又称流行性感冒,其主要由流感病毒感染引起,临床表现多为突发高热、无汗、周身酸痛、咳嗽、咽喉疼痛,呈现流行性发作。舌红,苔黄,脉浮数。治疗时行感冒时,应注重清热解暑、凉血泻火。以下为治疗中常用的中成药:

金花清感颗粒 具有疏风宣肺、清热解毒的功效。适用于流行性感冒见发热恶寒轻或不恶寒、咽痛、鼻塞流涕、口渴、咳嗽或新冠病毒感染者等症状。过敏体质者应慎用,并避免食用辛辣刺激食物。

连花清瘟胶囊 具有清瘟解毒、宣肺泄热的功效。适用于流行性感冒属热毒袭肺证见发热或高热、恶寒、肌肉酸痛、鼻塞流涕、咳嗽、头痛、咽干咽痛、舌偏红、苔黄或黄腻等症状。风寒感冒者应慎用,并避免食用辛辣油腻食物。

清开灵软胶囊 具有清热解

毒、镇静安神的功效。适用于外感风热时毒、火毒内盛所致的发热、烦躁不安、咽喉肿痛、舌质绛红、苔黄、脉数等症状。同时适用于上呼吸道感染、病毒性感冒、急性咽炎、急性气管炎等病证。注意,高血压、心脏病患者应慎用;平素脾胃虚寒及久病体虚患者如出现腹泻时应慎用。

体虚感冒

体虚感冒又分为气虚、阳虚和阴虚。气虚患者除了外感症状外,还可能出现倦怠乏力、气短懒言、脉弱等现象;阳虚患者则可能伴有神疲乏力、面色苍白、四肢冰冷、脉沉无力等症状;而阴虚患者则可能表现为咽干、心烦、舌红、脉数。在治疗上,扶正解表是基本原则。以下为治疗中常用的中成药:

参苏丸 适用于身体虚弱、感受风寒所致的感冒。能有效缓解恶寒发热、头痛鼻塞、咳嗽痰多等症状。但需注意,痰热咳嗽、气喘者不宜使用。

玉屏风颗粒 是一种益气固表止汗的药物,适用于表虚不固、自汗恶风等症状,对于体虚易感风邪者尤为适宜。在服用时,请遵循用法用量,并注意避免油腻食物。刘星

如何改善嘴唇干燥开裂

秋冬季节气候干燥,有些人容易出现嘴唇干燥、脱皮甚至皲裂出血的现象。当我们唇部干燥起皮时,首先要加强保湿,合理使用润唇膏;也可以用热毛巾湿敷唇部,轻揉唇部使唇部的死皮掉落,或者用已消毒的小剪刀清理死皮。

医生建议,预防唇炎,首先要去除各种刺激因素,应改变咬唇、舔唇、撕痂等不良习惯,暂停使用口红、唇膏等对嘴唇有刺激性的劣质化妆品,避免唇部频繁去死皮。尽量减少风吹日晒,秋冬可以佩戴口罩,以保持嘴唇的温度和湿度。唇炎患者日常宜清淡饮食,均衡饮

食,避免辛辣、刺激的食物,忌烟酒。同时,还要多食用新鲜的水果、蔬菜以补充维生素,补充适量水分,避免唇部干燥引起皲裂。

其次,可以在医生的指导下修复唇部皮肤黏膜屏障,尽量选择一些温和且副作用小的凝胶和乳膏,购买无添加的唇膏或唇膜作为外层的保护。有过敏史或者过敏性炎症患者,需避免吃容易发生过敏的食物、药物,如海鲜类食物、磺胺类药物等。

另外,嘴唇干燥者切勿情绪过激。情绪过激,容易生气,这些都会产生心火,灼烧津液,使自己口舌干燥。刘威

常做“两低”运动 改善心脏功能

低重量阻力运动。低重量阻力运动(如哑铃操)可增强四肢和躯干肌群的力量,减轻疲乏。一般每次练习12-15次为一组,每天早晚各一组。

低强度有氧运动。缓慢的、低强度的有氧运动对心脏非常有益,比如慢跑、骑自行车、游泳等。运动前至少做10分钟的热身活动,比如伸展、慢走等。运动应循序渐进,活动能力差的老人,一般开始时运动5-10分钟,休息1

分钟,然后逐渐过渡到运动15分钟,休息2分钟,总计40-60分钟,最后应达到持续活动20-40分钟。病人运动时应有人监护,以确保安全。

特殊人群,如心功能较差者,应参与一些心脏能够承受、力所能及的活动,勿操之过急,避免过于激烈的运动,最好能在医生指导下运动。如果运动过程中出现心绞痛、气短加重,或下肢浮肿等情况,应停止运动并及时就医。童凤

名医论道

慢阻肺患者咋过冬

慢性阻塞性肺疾病简称“慢阻肺”,最普遍的症状就是呼吸困难,咳嗽咳痰,随着病情的逐渐恶化,日常生活会变得非常困难,稍微活动也会出现呼吸困难。

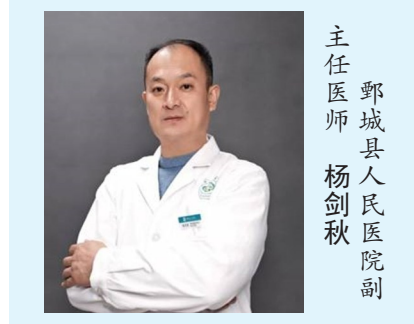
40岁以上人群中,慢阻肺发病正呈上升趋势

所谓“慢阻肺”是由于病人前期长时间接触了一些有害的物质,包括吸烟、空气污染、工作环境内的有害颗粒,导致病人出现了一系列慢性的气道异常,出现咳嗽、咳痰、气喘的症状。这些情况可能会随着时间的推移发生逐步地恶化,最终导致气流不可逆的受限。

慢阻肺还可以导致全身的不良效应,包括全身炎性反应和骨骼肌功能不良。慢阻肺晚期出现肺动脉高压,进而产生慢性肺源性心脏病及右心衰竭,还伴有脑卒中和冠心病等发病率的显著增加。

要想安全过冬,慢阻肺患者还得提高重视

秋冬季气温低,空气质量下降,此时极易高发的呼吸道感染也会成为病情“催化剂”。时不时来一股冷空气是会刺激呼吸道的,寒冷空气下病人的气道黏膜上皮的功能就会受到影响。此外比如流感、空气污染,都会诱发慢阻肺病人的急性加重。慢阻肺“急性加重”是指慢阻肺患者在两周左右的时间内咳嗽、咳痰、气喘等症状在原有的基础之上出现了明显的加重,且持续两天以上。



郭城县人民医院 副主任医师 杨剑秋

那么慢阻肺患者又该如何安全过冬呢?对于慢阻肺患者来说,冬季气温低、空气质量差、多种呼吸道感染性疾病高发等因素极易导致此时慢阻肺患者的急性发作。吸烟作为诱发该病的重要因素,首先建议原来吸烟的慢阻肺朋友尽可能要戒烟。在空气质量差时减少外出,实在需要出门也可以佩戴口罩,尽可能不要到人的地方去,避免被其他一些呼吸道的传染病所感染。

同时,接种相关疫苗、减少共病发生的可能。同时建议在九月份时,特别是有基础病的病人可接种如流感疫苗、肺炎疫苗提高自身免疫力。流感疫苗每年秋冬季都可接种,肺炎疫苗可3-4年接种一次。

慢阻肺的患者切记不能忽视稳定的用药,长期规范地用药才能预防病情“反扑”。稳定期吸入药物的使用是可以减少慢阻肺的急性加重的营养均衡,配合康复锻炼,对慢阻肺患者减少急性加重有所帮助。(本栏自由山东省老年学与老年医学学会协办)

这三种水果过食加重老胃病

胃病患者最好少吃或不吃以下这三种水果。

猕猴桃通便但“烧心” 猕猴桃可以通便,富含维生素C,被称为“水果之王”,但猕猴桃属寒性,过食损伤脾胃的阳气,会产生腹痛、腹泻等症状。另外,猕猴桃中所含的大量维生素C和果胶成分,会增加胃酸、加重胃的负担,产生腹痛、反酸、烧心等症状,天气寒冷时症状还会加重。

大枣补血皮却扎胃 大枣有天然“维生素丸”之称,但鲜枣不宜吃太多,否则会伤肠胃。这是因为大枣的膳食纤维含量很高,一次大量摄入会刺激肠胃,加重肠胃负担,造成

胃肠不适。膳食纤维绝大部分存在于大枣的枣皮中,而大枣的枣皮虽然薄但很坚硬,边缘很锋利,如果胃黏膜刚好有炎症或者溃疡,食用后会加重胃部疼痛和不适。

山楂开胃胃易致结石 专家提醒脾胃不好的人少吃山楂,因为过量吃山楂有可能导致胃结石。山楂中果胶和单宁酸含量比较高,接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀,与食物残渣等胶着在一起可能形成胃结石,这些结石可引起胃潰瘍、胃出血甚至胃壁坏死和穿孔。不过,把山楂煮熟了吃会减少单宁酸对胃部的影响。王利达

辛苦一辈子,配一副好的老花镜,时尚减龄显年轻,水晶智能防蓝光,看书看手机更清晰! 新款水晶老花镜 真水晶可验

你的老花镜该换了!天然水晶 清凉舒爽 看远看近 一副搞定 看书走路不用摘 1折特惠 老花眼是一种正常的生理现象,一般45岁之后会出现老花症状,随着年龄的增长,度数会逐渐加深,及时选择合适度数、质量优良的老花镜很关键。 企业为了促进消费,增强经济活力,回笼资金,一万副水晶老花镜急需变现,仅售1折! 感恩价只卖99元/副,每人限购2副,谢绝重复购买,活动本周日下午5点准时结束。使用不满意,7天无理由退货,厂家说到做到! 订购电话:400-871-3938 快速送到家

温馨提示:每个眼镜均配有水晶眼镜测试专用表,将测试卡对准,优质镜片,测试卡显示颜色即为水晶镜片,不显示颜色则为非水晶镜片。

山东省老年国际旅行社 66988553 13306484027 66988549 55715169

独立班“甄”一价俄罗斯 克里姆林宫、金环谢尔盖耶夫小镇、莫斯科地铁体验、卡罗明斯科娅庄园、冬宫、夏宫花园、埃尔金岛、彼得保罗要塞、察里津诺庄园、红场、列宁墓、青铜骑士像、涅瓦大街、阿芙乐尔巡洋舰(外观)、普希金故居(外观)、麻雀山观景台、阿尔巴特大街、莫斯科国立大学双飞9日 11月7/13/22日 6999元 特色体验:全餐+俄式特色餐+全程4星酒店;中国国航含联运

湖北-黄鹤楼、红楼、户部巷、东湖、两坝一峡(葛洲坝、三峡大坝、西陵峡)、体验水涨船高的震撼、恩施大峡谷、梭布垭石林、龙麟宫、女儿城双卧7日 11月9/14/19/24日 1380元起 桂林-三星豪华游船全景漓江、冠岩风景区、古东瀑布、竹筏多人漂流、十里画廊、月亮山、象鼻山、日月双塔、阳朔西街双飞5日游 满20人独立成团 11月11/17/22日 2580元 张家界-长沙韶山、毛泽东故居、张家界森林公园(袁家界、金鞭溪)、天门山、黄龙洞、芙蓉镇、凤凰古城、土司王府、夜游沅江双飞6日一价全含0自费 0景点0超市0苗寨0年龄限制、安排2+1豪华大巴;特别赠送:魅力湘西歌舞表演、黄龙洞VIP通道、景区必乘景交、凤凰VIP接驳车。 11月8/16日 3180元 西双版纳-原始森林公园、野象谷、热带花卉园、勐泐大佛寺、告庄星光夜市、傣族风情文化园双飞5日直飞版纳,深度漫游、赠送价值199元/人告庄旅拍、湄公河水底世界、傣族特色泼水活动; 满20人独立成团...11月14/21日 2580元 福建-滕王阁、金湖景区、明清园、寨下大峡谷、地质博物馆、上清溪景区竹筏漂流、耕读李家、尚书第、泰宁古城、红军街双卧7日品质纯玩 全程当地优质四星酒店 升级一晚特色餐 11月12/20/27日 2580元

独立班 海南新时光 5A蜈支洲岛、4A亚龙湾天堂森林公园、5A天涯海角、亚龙湾国际玫瑰谷、南山文化旅游区、文笔峰盘古文化旅游区双飞6日 独家安排海南本帮菜、文昌鸡特色餐、 11月10/17/20日 赠送定制海鲜餐、赠送大型红色实景演出 《红色娘子军》、满20人独立成团 3280元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、汝矣岛公园、北村韩屋村、海苔博物馆+韩服摄影、仁川中华街+炸酱面博物馆、松月洞童话村双船5日经典景点畅游无忧 邮轮直达韩国仁川码头。 11月11/18/25日 849元 日本-清水寺、富士山五合目、地震体验馆、河口湖红叶回廊、忍野八海、鹤岗八幡宫、镰仓高校站前、镰仓小町道、秋叶原动漫街、浅草寺、晴空塔(远观)、皇居二重桥、银座、奈良公园、东大寺、心斋桥商业街、道顿堀美食街双飞6日青岛起止 专业领队 优选山航航空 往返直飞 当地四星酒店一晚温泉酒店...11月20日 4680元 澳大利亚新西兰-菲兹路易公园、皇家植物园、墨尔本大学、旧国会大厦广场、维多利亚皇家博物馆、利亚国立美术馆、涂鸦街、美沿海之大洋路一日游、小红帽灯塔、洛恩小镇、阿波罗湾、吉普森台阶、十二门徒、洛克阿德大峡谷、伊甸山、工党纪念碑、玛塔玛塔小镇、库瑞公园、爱歌顿农场、红树林、市政厅花园、世博会旧址、可伦宾野生动物园、蓝山国家公园、回音谷、海德公园、悉尼歌剧院、悉尼海港大桥、悉尼皇家植物园10日艺术圣殿 亲近自然 全程四星酒店 精选优秀领队... 11月28日 12月5/12/19/26日 24800元 西班牙葡萄牙-圣家族大教堂、奎尔公园、米拉之家、巴特罗之家、科学艺术城、瓦伦西亚主教堂和塔楼、阿尔拜辛区、龙达、西班牙广场、塞维利亚大教堂、塞维利亚大王宫、黄金塔、罗西欧广场、航海发现纪念碑、贝伦塔、热罗尼莫修道院、马德里西班牙广场、圣米盖尔市场、马德里皇宫12日含签证含联运 全程精选四钻酒店 品质无忧 赠送转换插头 WIFI服务... 12月12日 9999元

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★★★