

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。

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

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,就要讲入睡。

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

看,再热闹的地方他也不去。有一次,邻居请人来唱戏,还都是他爱看的剧目,天黑了,他照常上床睡觉。

睡午觉:顾老一般11点半前午餐,午餐后用温开水漱漱口、洗洗脸,在院子里转悠一刻钟左右,就去午睡。睡到自然醒,时间在一个半小时左右。

睡懒觉:公鸡打鸣

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。

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

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。若在厦门大学附属心血管病医院血管外科主任庄晖强调,平时要避免久坐,久

坐后应起身活动,多喝水,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。

韩璐



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。

■ 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、

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。

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,风寒感冒者不适用,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。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、心脏病患者应慎服;平素脾胃虚寒及久病体虚患者如出现腹泻时应慎服。

■ 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、撕撕等不良习惯,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

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

改善心脏功能

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

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传染病也会成为病情“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。

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,这些结石可引起胃溃疡、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。

水晶,它蕴含着天地间的灵秀之气,是深受人们喜爱的宝石,以其晶莹剔透、温润纯净而被人们视为好物。水晶制作眼镜的历史悠久,俗称石头镜。它透明度高,清晰度高,质地细腻坚硬,戴上以后清凉凉很舒服。

水晶老花镜戴上清晰通透,采用多焦点自动调焦技术,既能看远又能看近,100-600度都能使用。看手机电脑不累眼,防蓝光防辐射,清凉养目护眼,远看蚂蚁近穿针,戴上十分舒服,长时间佩戴头不晕。

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片,将测试卡对准,夹住镜片,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

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

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

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 **3280元**

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

独立班 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、维多利亚湖、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、墨维利亚大教堂、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 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、梭布娅石林、龙麟宫、女儿城双卧7日...11月9/14/19/24日 1380元起 桂林-三星豪华游船全景大漓江、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 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★★★