

中医专家:老年人节日饮食应注意什么

春节马上要到了,老年人在节日里饮食要注意什么?中医专家告诉你:

1.注意饮食的节律性

每天定点吃饭,不要有上顿没下顿的吃,这样肠胃才能知道什么时候该工作,什么时候该休息,肠胃的运动也就更具有节律性,食物才能更好地消化。

2.少食多餐

每顿吃的量少一些,半饱即可,等到饿的时候再吃。补充的食物要容易消化,量控制的要更少,否则会影响到消化系统的节律性,等到你真正吃饭的时候它就不消化了。

3.多补充水分

每天至少一个烫菜,这可以帮助

老年人补充水分,还可以促进消化。但是饭后两个小时内要少喝水,否则会稀释消化液,造成消化不良。

4.饭后多运动

饭后不要立刻躺下睡觉,或者坐着工作,而是要先保持身体站立,走走路。还是那句老话:饭后走一走能活九十九。不过,饭后不能剧烈运动,因为剧烈运动会使消化系统停止工作,反而造成消化不好。

5.切忌暴饮暴食

老年人消化功能减退,禁不起暴饮暴食这样的折腾,连续的暴饮暴食会造成肠胃疾病。防止暴饮暴食的好方法就是细嚼慢咽,延长自己的吃饭时间,这样你的消化系统没有吃进多少东西就会感觉饱了。

6.以容易消化的食物为主

一般来说,容易消化的食物具有这么几个特点:软的、熟的、松散的、清淡的、多水的。比如炒熟的黄瓜要比生黄瓜好消化,老年人尽量吃熟食就是这个道理。

7.注意营养比例

米、面这类食物含碳水化合物较多,所以容易造成身体肥胖,老人过胖有三高的风险,所以说老来瘦是福气。少吃脂肪和碳水化合物,多吃菜叶类这种多膳食纤维的食物,多补充蛋白质类食物。有一个标准就是,老年人一天要补充100克瘦肉即可满足蛋白质的需求,当然不是说老人要每天吃肉,很多食物可以补充蛋白质,比如牛奶。

据新华网

WiFi信号对孕妇有影响吗?



有人说,WiFi信号会对孕妇造成辐射,导致胎儿畸形,让不少有孕妇的家庭很紧张。甚至有一位丈夫担心家中孕妇受影响,每天挨家挨户敲门,让全楼居民关闭WiFi。

WiFi真的这么恐怖吗?

事实上,这种担心没有必要。有实验结果已经证实,包括WiFi信号在内的无线网络频率虽然较高,但功率都不大,对人体的影响微乎其微,基本在安全范围内。而且,它能够影响的也仅仅是人体皮肤表面,只要不是紧贴着身体,产生的辐射都可以忽略不计。人们所说的电磁辐射通常指的是非电离辐射,除了WiFi,还包括紫外线、手机、电脑、高压线、变电站、手机基站等产生的电磁场。这些辐射危害性较弱,基本都在安全范畴内,孕妇不必过于恐慌。

在不少人眼里,仙人球、龙舌兰等绿植是办公室的防辐射利器,防辐射服更成了孕妇的标准配置。事实上,这些大多也只能起到心理安慰的作用,因为只有铅服能阻隔辐射。但如果孕妇每天因担心辐射而生活在焦虑中,反而容易影响自身和胎儿健康。

当然,如果实在不放心,孕妇也可与辐射源保持一定距离,尽可能减少在WiFi环境下停留的时间,将影响降到最低。使用手机时,不妨用长线耳机,睡觉时手机远离头部。使用微波炉时尽量不站在机器旁边。

总之,面对生活中常见的非电离辐射要采取科学态度,既不能漠不关心,也不要草木皆兵,应理智对待。

据人民网

初春喝茶加点“料”:搭生姜调脾胃 配陈皮助消化

虽然已经立春,但天气依旧寒冷。在这样的日子里,红茶格外受宠,其色泽红亮、香气浓郁、滋味醇厚,闲暇之余喝上一杯别提有多惬意了。东南大学附属中大医院中医内科主治医师刘志刚告诉记者,从中医角度讲,天冷喝红茶时加点“料”,会有更好的养生效果,大家不妨试一试。

>>> 生姜

生姜性味辛辣,入肺经、脾经、胃经,具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳的功效,有助缓解风寒感冒、胃寒胃痛、呕吐腹泻等不适。在乍暖还寒的初春,喝上一杯生姜红茶不但能驱寒暖身,还有助调理脾胃。方法:用刚煮沸的水冲泡红茶,加入姜丝或姜片,盖上杯盖泡几分钟,让红茶和生姜中的有益物质充分溶解。需要提醒的是,经常口干、眼干、鼻干、皮肤干燥、心烦易怒的人不要这样喝红茶,否则加重不适。

>>> 肉桂

从中医角度看,肉桂常用于腰膝冷痛、阳虚眩晕、虚寒吐泻的治疗,它性热,可以补火助阳、散寒止痛、活血通经,和红茶搭配,有助暖脾胃,除积冷。方法:肉桂放入杯中,倒入开水,泡10分钟左右将杂质过滤掉后放入红茶,再加入开水冲泡5分钟左右就可以喝了。值得强调的是,肉桂一天摄入

量最好不超4克。

>>> 陈皮

红茶经过发酵烘制而成,茶多酚在氧化酶的作用下发生酶促氧化反应,生成的氧化产物能够促进人体消化。陈皮能化痰健脾,降膩止呕,跟红茶搭配饮用,助消化的功效加倍。方法跟泡生姜红茶一样。新鲜的橘子皮里含有很多挥发油,不适合药用,还是要用正规炮制的陈皮。

>>> 柠檬

柠檬性微寒,能生津止渴、化痰止咳,主治暑热烦渴、胃热伤津、痰咳咳嗽等症。从营养学角度看,柠檬富含维生素C、柠檬酸、苹果酸、枸橼酸、橙皮苷等营养物质。两者搭配,不仅味道清新,还有健胃助

消化的作用。方法:将红茶用沸水冲泡好,晾至80℃左右,把切好的柠檬片放入红茶,一杯清新酸甜的柠檬红茶就泡好了。最好选择鲜柠檬泡茶,其香味浓郁,干柠檬的香气成分和维生素C都有一定损失。鲜柠檬一定要带皮切薄片。因为皮富含橙皮甙、柚皮甙等有益健康的成分,切薄则有利于柠檬皮中的香气成分泡出来。

>>> 花椒

花椒味辛性温,能祛湿醒神、温中止痛、除湿止泻。南方潮湿,用些花椒,春夏可祛湿,冬季能御寒。花椒跟红茶一起泡水,有助消食提神、清热降火。方法:取花椒10粒,与适量红茶一起冲泡。花椒属热性食物,经常上火的人最好少喝花椒红茶,以免引起不适。

据《生命时报》



脾胃内热,要节制饮食

如果出现脾胃内热,就要节制饮食,尤其是控制高油和高蛋白食物,也可服用具有通腑化积性质的食物或药物,如萝卜银耳冰糖粥、防风通圣散等。

脾胃是后天之本,其功能是运化水谷、化生气血、调转一身之气机。中医向来重视脾胃调养,金代名医李东垣曾说:“内伤脾胃,百病由生。”

脾胃喜温恶寒,具有温则行、寒则凝的特点。若逆时而动,令脾胃受风、遇寒或饮食寒凉,则易有腹痛、腹胀、腹泻等不适。因此保养脾胃,一定要避免外寒侵袭,虚寒体质者更当多加注意。一旦出现外寒侵袭,则要及时服用

如生姜红糖水、小建中汤等温热的食物或药物,也可通过温敷腹部的方法调整。

人处天地之间,所谓的“天人相应”,既有“顺应”,也有“逆应”。外寒较重时,人体代谢反而更加活跃,容易产生内热。民间所说“冬吃萝卜夏吃姜”,也是考虑到冬季内热的情况。如果出现脾胃内热,则要节制饮食,尤其要控制高油和高蛋白食物,也可服用具有通腑化积性质的食物或药物,如萝卜银耳冰糖粥、防风通圣散等。饮食中可加莲子、薏米、白豆蔻等。

传统中医认为,脾主四肢、主肌肉,其实是划定了一个以脾胃为中心

的身体功能系统。舒展四肢,运动肌肉,可令气血通畅,更能反向增强脾胃运化功能。运动前必须充分热身,运动本身不宜过于激烈。同时,不宜过度运动,大汗淋漓会导致表阳耗散,卫外功能不足,容易出现外寒侵扰的情况。

很多人喜欢吃火锅。火锅高油、高盐、肉多,如果高温进食、超量进食,容易导致脾胃负担过重,出现腹泻、呕吐、食积、消化不良等临床表现。因此,火锅不可贪食。高油高蛋白饮食可较夏季略有增加,但不宜过多。

脾胃强则寿命长。脾胃调养必须因时因地、因人而异,充分把握冬季胃肠的生理病理特点,因势利导。

据《人民日报》

“五皮五藤饮”缓解关节热痛

有些患者常感到关节、肌肉灼热(或全身发热),或有关节疼痛、红肿、舌质红、苔黄、脉细数等症状。从中医角度看,这是“热痹”的表现,是由热毒流注关节,或内有蕴热,复感风寒湿邪,与热相搏所导致的。治疗通常以清热祛邪、宣痹止痛为主。

在此,介绍一个已故的著名皮肤病专家赵炳南的经验方“五皮五藤饮”,主治血热挟湿或血热挟风的皮肤病,如湿疹、荨麻疹、带状疱疹、银屑病、过敏性紫癜等,也能治热痹。

该方由五种藤类和五种皮类中药组成:青风藤、海风藤、夜交藤、双钩藤、天仙藤各25克,粉丹皮30克,白鲜皮、海桐皮、桑白皮、地骨皮各20克,用水煎服,一日三次,10剂一疗程,可服2~3个疗程。其中,“五藤”中青风藤、海风藤、天仙藤三味药辛散、苦燥、温通,有祛风除湿、行气活血的功效;青风藤、天仙藤兼能利水消肿,擅治风湿痹痛、关节肿胀等;夜交藤养血安神、祛风通络;钩藤能清血液热毒,有助透热、使邪气出。“五皮”中,丹皮清热凉血、活血散瘀;海桐皮祛风除湿、通络止痛;白鲜皮清热燥湿、祛风解毒;桑白皮泻肺火、利水消肿,有助湿毒经小便排出;地骨皮能凉血退热、泻肺火。

五皮五藤饮药性平和,寒温并用,虽主治热痹,但加温热药,也可治寒痹。对于筋脉、肌肉、关节等疼痛,也可依据本方加减收到良效。需要注意的是,方中天仙藤因含伤肾的马兜铃酸,建议不用,可用路路通20克替代。

据《生命时报》