

温馨提示

郭旭光

夏季进补有说道



夏季天气炎热,人们出汗多,体力消耗比其他季节大,又加上日长夜短、睡眠不足等原因,一般人到了夏天,体质都有所下降,更不要提老年人了。他们对暑热的抵抗力差,难于适应炎热的气候,所以有人说“虚为夏病之本”。因此,在夏季进补同样是很重要的。

以清补为主。夏季,老年人进补,宜清淡可口,避免油腻、难消化的食品。宜多吃一些水果,既可以补充营养,又可以补充身体因大量出汗而失去的水分。夏季进补肉类,首选鸡肉,其不仅富含蛋白质等营养物质,而且能防疾病。其奥妙在于鸭属水禽,性寒凉,从中医热者寒之的治病原则看,特别适合体内有热、上火的人食用,如低热、虚弱、食少、大便干燥、水肿等患者。应以炖汤为主,在炖汤时,还可以适量加用一些花生、黄豆、海带、莲藕、山药、萝卜等同炖,以满足老年人对各种营养的需要。

重视健脾养胃。夏季老年人进补时一方面要健脾养胃,促进消化吸收功能,同时又要解暑散热,生津止渴,避免暑毒。

清凉解暑。宜食用清凉食物和各种蔬菜、瓜果,如绿豆、玉米、毛豆、西瓜、甜瓜、芒果、香蕉、奇异果、

冬瓜、苦瓜、黄瓜、菜瓜、丝瓜、莴苣、芦笋、芹菜、生菜、番茄等,一方面可解暑气,另一方面又可补充因出汗多而损耗的大量体液和矿物质。

以苦为补。苦味虽不那么受欢迎,但其泻火、通下的作用不可低估。在气候炎热的夏季,我国民间有“十苦九补”的说法,可适当吃些苦瓜、苦菜、苦菊等苦味食物。苦味食物中所含的生物碱具有清暑清热、促进血液循环、扩张血管等药理作用。苦味食物通过其补气固肾、健脾燥湿的作用,不仅能清心除烦、醒脑提神,而且可增进食欲,健脾开胃,达到平衡机体功能的目的。

患有阴血气虚者,宜选用滋阴补血之品,如当归、首乌、熟地黄、桑葚等中药。

多补水。夏天离不开饮料,首选的饮料不是各种冷饮制品,也不是啤酒或咖啡,而是极普通的热茶。茶叶中富含钾元素,既解渴又解乏。但应注意,由于老年人脑神经的口渴中枢反应较迟钝,在夏季难以发出“口渴要喝水”的命令,如果得不到及时饮水来补充,往往会造成脱水状态,遂使血液的黏稠度增加,血流缓慢,循环不畅,甚至会诱发脑卒中。

心理导航

喜剧养生法

郭华悦

早些年,我并不喜欢看喜剧。原因很简单,我把影视当成一种能有所启发的精神营养品。不管是看电影,或者看电视剧,我总会以能否有所思有所得为衡量的前提。答案是肯定的,这才接着看下去;若是不能从中得到什么启发或思考,就不再看了。

而喜剧多以引人发笑为目的,因此能让人沉思或有所得的,显然很少。也正因为如此,喜剧一向在我的黑名单内。对于喜剧,我有一种出自本能的排斥。我总觉得,看一部毫无所得的影视作品,简直是在虚度光阴。

一直到近年来,这种态度才渐渐改变。

我开始看喜剧的,并不是因为内心的转变,而是身体的变化。因为平日里,生活和工作过于紧张,压力大,导致身体出现了一系列的问题。先是焦虑,然后是失眠,再之后是脾气越来越差,整个人精神状态直线下滑。

这样的烦恼,如今很多人大概都经历过。不管是请教身边的人,还是咨询心理医生,答案都只有一个,就是放松,多笑笑。这个方法,我自然也都知道。可问题是,对于像我这般,终日焦头烂额的人来说,笑比哭还难呢!

也是在这种时候,我才尝试着看看喜剧。一开始,特别不习惯。但后来,每次看到笑点之处,哪怕觉得不怎么样,也会试着笑一笑。如此一来,越到后来,就笑得越是习惯。甚至,到了如今,我渐渐喜欢上了喜剧。

其实呀,不管是从生理上,还是心理上,笑都是最好的保养品。这个常识,绝大多数人都知道。可问题是,多数人还是做不到在生活中时时刻刻保持笑容。更何况,毫无缘由地发笑,对很多人来说,也是挺困难的一件事。

所以,借用一些外部的因素,如多看喜剧,就更为重要了。笑声对人体健康的作用,众所周知,不仅能缓解压力,舒缓紧张心理,还能促进一些体内化学物质的分泌,使得生理上也受益匪浅。笑一笑,十年少,早已是众人皆知的常识。



保健有方

防腱鞘炎保健操

韩长绵

前些年,我曾屡屡被腱鞘炎所困扰,两手的大拇指与食指成了首当其冲的受害者。所谓腱鞘炎指的就是一种功能性的劳损病患,我有乒乓球与写作两个爱好,对这几个手指的使用率远远高于其他手指,所以它们就成了惨遭枪打的“出头鸟”。

大家都知道,人的大拇指与食指,对于我们大大小小的行动来说是多么的重要啊,没有患过腱鞘炎者体会不到,我却对此刻骨铭心,就连最简单的提裤子、穿袜子都得老伴来帮忙,否则自己是难以完成的。我在那几年苦不堪言,每次都得拖到打上几针“封闭”才能缓解病情,而打“封闭”又需要忍受多大的疼痛啊,那也是非亲历者不能说得清楚的。

后来在医生的指导下,为我量身定制了一套保健操,我经过不间断的长期锻炼,病情才逐步得到了缓解控制,近几年彻底根治。

这套保健操一共有五节,第一节是左右两个拇指与食指各自点圆,每点一下成一次圆,每次点100次。第二节是两个拇指与食指各做点钞票动作,也就是两个手指的第一节指面相互碾压,每次碾压100次。第三节是做儿童游戏的打枪动作,也就是两个拇指与食指轮番地张开收回,张开成打枪的手型,收回成握空拳的姿态,每节重复100次。第四节是两手手指并拢,套上松紧带,然后用力撑开,保持5秒后放松,重复做50次。第五节是先用手牵拉左手的拇指与食指,然后再用左手牵拉右手的拇指与食指,需要用力,各做50次。记得我最后罹患腱鞘炎是2007年,从那以后我就每天早晚两次坚持做这套保健操,直到现在十几年过去了,腱鞘炎这个不受欢迎的家伙,再也没有来找我的麻烦。

朋友,如果你仍在饱受腱鞘炎的折磨,建议你不妨做做这套操,只要坚持不懈,肯定会给你带来惊喜的。

误区警示

红霉素软膏不可滥用

新文

不小心烫伤了?擦点红霉素吧!
被蚊子咬了几个包?擦点红霉素吧!
长脓包痘痘了?擦点红霉素吧!
嘴角烂?还是擦点红霉素吧……

一管才两三块钱的红霉素软膏,一直是老百姓家庭药箱的“常客”。红霉素软膏是一种抗生素类的外用药,由主要成分红霉素10万单位、辅料黄凡士林以及软质液状石蜡所组成。

红霉素软膏是生活中常见的涂抹类药物,似乎成了很多人眼中的“万能药”。红霉素软膏总共有两大类应用:抗菌消炎、轻微损伤时的预防感染。

红霉素软膏虽好,但它有着不可忽视的副作用:

1.过敏反应

红霉素软膏的过敏反应因人而异,有些人使用后会出现强烈的过敏反应,一旦出现过敏反应就应及时停止用药,以免给自己带来更多伤害。

2.皮肤干燥

红霉素软膏对处理各种皮肤疾病确实有疗效,

能够起到消炎杀菌的作用,但长期使用就必然会造成皮肤干燥。因此,当患处差不多好了就得停止涂抹了。

3.耐药性

红霉素软膏虽然是外用药,但也属于抗生素类药物,而此类药物都具有一个共同的特点,那就是耐药性,简单来说就是越用得越多越没有效果。

很多人一开始用红霉素软膏时,效果非常好。但用了一段时间后效果却不怎么样,这就是产生耐药性的表现。

更要命的是,红霉素类抗生素,是治疗支原体肺炎的特效药,如果真产生了耐药性。一旦真的患上支原体肺炎这类严重感染,那就真的无药可用了。

建议使用前,一定要仔细阅读说明书,有禁忌的尽量不要使用。如果要与其他药物联合使用,应该先咨询医师或药师。使用时,如果出现一些不良反应,应该立即停止用药,对于哺乳和妊娠期妇女、儿童、老年人、肝肾功能不好的患者等特殊人群,应在医生的指导下安全用药。

养生之道

老爸的健康秘诀

王琪

曾参加过解放战争和抗美援朝战争的老爸年近九旬,但他的身子骨非常硬朗,爬起楼来健步如飞不带大喘,最让人惊奇的是老爸竟然还是满头黑发,以至于不认识老爸的人都以为他还没到60岁。

前些天,亲朋好友们来给老爸祝寿,酒席上众人纷纷向老爸请教健康长寿的秘诀,老爸倒也爽快,当下一五一十道出他的养生经验,总结起来也就是三个字:吃、动和乐。

老爸说,这“吃”是人每天活着都得解决的问题,那吃啥才好?老年人在吃的问题上又有什么讲究?老爸告诉大家说,人到了老年,能吃能喝乃最幸福之事,但他还是最信奉中国食文化里老生常谈的一句话:“青菜豆腐保平安。”以蔬菜为主,杂粮为辅,鸡鸭鱼肉这些荤菜作为点缀。而在蔬菜里,他又最喜欢青菜、豆腐这两样,每日必不可少。他说,如果过度贪吃恋上了鱼和肉的话,你想没病也不行,那些五

花八门的病就会爱你没商量,躲都躲不掉。

第二是“动”。老爸退休后是个坐不住、闲不住的人,他不像一些老人退休后无事可做成天待在电视机面前,一坐就是半天。老妈常埋怨他屁股上有根针坐不住,除了吃饭、睡觉,从早到晚家里都不见他的人影,比以前上班还忙。老爸说生命在于运动,他喜动不喜静,没事就喜欢串门儿和人聊天,小区里住着的大人小孩他个个熟悉都能叫出名来,社区有啥事让他跑个腿什么的,老爸从来就没有不答应,再加之早晚各去公园散一次步的好习惯,老爸的身体想不硬朗都不行。所以老爸对老妈戏言道:别怪我没在家陪着你,你就当我在外面锻炼身体来着,若是把我关在家里憋出病来,你也得跟着一起遭罪,不是这个理儿?

老爸的最后一个养生诀窍是“乐”。老爸最看不得有人成天苦着脸像是人人都欠他债似的,我们从小熟悉的就是一副弥勒佛式笑嘻嘻模样的老爸,遇上什么烦心事,他也从来没有放在心上。退休后的老爸比过去更开心和乐观豁达,他甚至有了自己独特方式的风趣幽默,一句话常能让一帮老头老太乐上半天。难怪老妈笑言道:“这老头子,越老越没个正经。”至于老爸呢,他的一句名言便是:笑比哭好。可不是吗,对于经历过好几十年人间沧桑的老人们来说,如今过的这无忧无虑温饱不愁的好日子,没有不笑不乐的理由啊。

对于一个老人来说,老爸这三个既简明扼要而又切中要害的养生之道让许多人点头称是,但要做到这些也不容易,那就是要用一颗热爱生活的平常心,去过好我们的每一天,才能够健康长寿,永葆活力。

