

立秋暑未消 别急着“换季”调养

贴秋膘尚早,蜂蜜水先喝起来

立秋后,早晚要凉快不少,白天还是很闷热。

有人准备贴秋膘。其实,经过整个炎夏,人的胃口还没有彻底恢复,此时急着贴秋膘,肯定是不合适的。为贴秋膘大吃大喝,更不是养生,而是伤身。就我个人而言,会等三伏天彻底过去,再给家人炖莲藕排骨汤,此汤简单、营养又滋补。



立秋后,我还有喝蜂蜜水的习惯,哪一种蜂蜜都行,润肺祛燥的效果差不多。(河南洛阳市第三人民医院中医科副主任 邢国红)

叮嘱家人关注血压变化

每年八月底九月初,随着早晚天气慢慢转凉,我们病房里的病人会明显增多。

我的爱人和岳父都有高血压,立秋后,我都会叮嘱他们密切关注血压。在这要特别提醒一点,立秋后肠胃疾病多发,心

脑血管患者一定要保护好肠胃,少吃生冷瓜果,剩饭剩菜最好别吃。因为一旦发生腹泻,就会导致身体水分流失,血压黏稠流动缓慢,容易引发心脑血管病。(河南洛阳市中心医院神经内科三病区主任 韩月珍)

8月8日已立秋,立秋是自然气候中寒热转换的时间节点,但时下仍处于三伏天,在这个尴尬的时间点,该如何保健养生?我们来看看医生是怎么做的。

瓜果诱人,切记管住嘴

立秋后,各种水果纷纷上市,葡萄、石榴、苹果、梨等水果都挺好,富含维生素C、β胡萝卜素等,但一定要注意控制好摄入量,像苹果、梨等,每天吃一个就够了。

我个人喜欢吃深紫色的葡萄,它富含花青素,具有

抗氧化作用,能抗衰老,对眼睛和心脑血管都有好处。葡萄我从来都是带皮吃,因为果皮中的花青素含量更高。葡萄籽也是可以吃的,但肠胃不好的人最好少吃。(河南洛阳市中心医院营养科主任 田俊梅)

调养仍以祛暑湿为主

立秋后,白天比夏天更加燥热,因此,防暑祛湿要继续。我个人倾向于吃点清补祛湿的食物。

百合大枣粥:取山药若干,百合40克左右,大枣15枚、薏仁30克及大米适量。将以上原料洗净煮粥,每日喝两次。此粥能补脾和胃。

沙参百合鸭汤:取北沙参30克,百合30克,肥鸭肉150克,精盐、味精各适量。将鸭肉切成小块,与百合、沙参同人砂锅,加水适量,文火慢炖,待鸭肉熟后调味,饮汤食肉。此汤能滋阴清热、润肺止咳。(辽宁本溪市中医医院肾内科主任中医师 初中)

喝中药“代茶饮” 先辨明体质

中药饮片代茶饮近年来十分盛行。泡制“代茶饮”和使用中药汤剂一样,需要先详细了解使用者的体质、病证。如清热解毒的菊花、夏枯草等对实热体质易上火的人非常适合,但因其性寒,脾胃虚寒的人就不宜使用。

一般饮片应贮存在阴凉干燥处(室温10℃~25℃,相对湿度45%~75%),多数家庭的贮存条件不可能长期稳定达到以上标准,因此不要一次买过多的饮片放于家中。(北京中医药大学附属护国寺中医医院医师 吕薇)

吃莲藕炒豆芽 滋阴润燥

推荐一款创意菜——莲藕炒豆芽,既滋阴润燥又清热。取猪瘦肉、莲藕各50克,绿豆芽100克,金银花10克,干荷叶10克。将干荷叶洗净,砂锅中加入适量的水,把荷叶放入砂锅中,煎出汁水。将猪瘦肉洗净,切丝;莲藕洗净,切片;绿豆芽洗净。锅中放入食用油,把肉丝炒熟后盛出。锅中放入莲藕翻炒,放入金银花、荷叶汁(约30毫升)。加入猪瘦肉及绿豆芽,加少许盐,大火翻炒后出锅。(河南省中医院健康体检中心医师 李晓芳)

清热解暑 试试金银花泡茶

用金银花泡茶饮用,可调理多种不适。

金银花露:取金银花50克,加水1500毫升,浸泡半小时,然后先猛火,再小火煎熬30分钟,加冰糖后放入冰箱备用。此茶有解毒养血的作用。

银菊饮:取金银花、菊花各10克,用开水冲泡或水煮后加白糖或食盐少许饮用。有清热解暑止渴之功效,适应于外感风热所致的头痛患者服用。(摘自《大河报》)

毛豆虽味美 有些人要慎吃

毛豆味美营养丰富,富含钾,而大量摄入钾会增加肾脏负担,因此,肾功能不全、尿毒症患者应慎吃毛豆;毛豆还富含植物蛋白和大豆低聚糖,在肠胃中难消化,食用过多,可能引起腹胀,消化不良者要少吃;毛豆、黄豆本身是一家,对黄豆过敏的人也要避免食用。(河南省中医院健康体检中心主任 刘永生)

肉类煲汤 不适合晚上食用

有的人晚餐总吃剩饭菜,这存在一定风险,如蛋白质含量高的剩鱼、剩肉变质后,可能导致细菌感染。

一些人通常喜欢煲肉类汤作为晚餐,以补充身体所需。其实,排骨汤等脂肪含量很高,尤其是对心血管有害的饱和脂肪含量很高,不宜常喝。肉类煲汤不适合晚上食用,选在中午吃比较好。(摘自《银川晚报》)



徐小凤:心中事少人年轻

作为歌坛“大姐大”,徐小凤近年来深居简出。日前,有好友在社交媒体晒出徐小凤的近照。今年已70岁的她满面红光,状态很不错。此前,徐小凤在接受采访时透露,随着年龄增长,自己愈发重视养生。

手边常备养生茶 徐小凤曾被誉“为香港之莺”。为了保养嗓子,她手边常备养生茶,主要配方是罗汉果花、金银花和薄荷等。

打乒乓球训练反应能力

徐小凤说,自己之前喜静,爱打牌,那时她的牌友是沈殿霞、张国荣、邓丽君……后来,徐小凤很少再上牌桌,爱上了运动和锻炼,“现在我爱打乒乓球,它能训练人的反应能力和帮助瘦身”。

徐小凤还爱揉核桃。她说,经常揉核桃可以按摩手上的穴位,促进人体各个器官的运作,加快新陈代谢。

不执着不强求 徐小凤说,养生最主要的还是要开

心,心中事少,不勉强不执著,“我有个保持年轻、开心的小秘诀,当遇到不如意的时候,不妨稍微放纵一下,比如去吃个雪糕。我还喜欢看电影、旅行、和朋友聚会,很快就就把烦恼忘记了”。(摘编自《北广人物》《南方都市报》)



养金鱼调理“手机病”

一项新研究证明,沉迷玩手机会导致掉发秃头。

现代人戒不掉手机,由此导致的“手机病”不少,如手指痛、视力差等。平时出现这些不适,该如何调理?

玩泥巴缓解手指痛 经常握着手机,手指难免出现僵硬、疼痛的情况。这时,可以通过握拳、捏泥巴等来缓解。

握O形手:手指伸直,将所

有手指向内卷起,直到指尖碰到一起,形成字母“O”状。保持10秒后再慢慢将手指伸直。

玩泥巴:玩泥巴(或者橡皮泥)可有效缓解关节炎疼痛。

养金鱼护眼 手机控不妨在家养几条金鱼,闲时可停在鱼缸前观鱼逗趣,每天数次观赏鱼游,可使眼球有规律地“运动”,对预防近视或保护视力都有好处。

抓耳挠头养护头发 玩手机为什么会引起脱发?这是因为肩部和脖子有通向头部唯一的血管通道,经常低头,氧气和营养等很难输送到头部。手机控们平时不妨多抓耳挠头,先揉揉耳垂,然后用手指肚轻轻按压头皮。先从发迹线开始,慢慢移至头顶和后脑勺,重复做几次即可。(摘自《楚天都市报》《生活日报》)

报纸中看不中用 就是一沓废纸

快乐老人报拿起来不厚,但16个版像不百拼全书信息溢如烟海,我们精挑细选,只做与您相关的新闻说法真仍难辨,我们请专家团队把关,只提供可靠的资讯版面才上才全,我们亦断句,不说空话套话废话即使是摘编的内容,也经过提炼整合和二次采访只求对您有用。



快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订阅方式

中国邮政订热线:11185
中国邮政订网网(bk.11185.cn)
微信订:扫描左二二维码
报社咨询热线:0731-88906498

器官缺水会紧急罢工

三伏天气,因为缺水导致身体器官罢工的情况时有发生,各大医院里都收治了不少“缺水病人”。

很多人不知道,当水分丢失量为体重的1%时,人就会感到口渴。当丢失量占到体重的2%,运动机能会受到影响,并伴有食欲降低、压抑感等。当血管缺水时,轻则出现头晕、眼睛发黑等不适,重则会形成血栓。

平时不喜欢吃主食的人,容易有脱水危险,因为燕麦片、糙米等碳水化合物食物在体内具有储存水的功效。另外,某些蔬菜具有利尿作用,如香菜、芹菜等,吃后要适当喝点水。

当然,补水的方式不止喝水,平时喝点蔬菜汤、粮食汤、种子茶等,不仅可以补水,还可以适当补充营养。

蔬菜汤:比较推荐的有白菜豆腐汤、菠菜鸡蛋汤、紫菜蛋花汤。需要注意的是,做这类汤时尽量少放盐,否则不仅不能补水,反而增加肾脏负担。

粮食汤:用糙米、燕麦、绿豆等煮出来的汤,可促进消化增强食欲。

种子茶:大麦茶、荞麦茶、糙米茶中的种子等都经过炒制,用来泡水喝味道很香,还能提供一定量的钾元素,有利于消化。(军事医学科学院食品与营养系博士 芮莉莉)