



常识

如何预防老年斑

预防老年斑,首先应做好防晒,减少紫外线对皮肤直接照射;其次要养成良好的生活习惯,适量补充富含维生素C、维生素E的食物;最后要保证充足睡眠及适量运动,促进血液循环和新陈代谢。

据《中国家庭报》

美味

芦根绿豆粥



材料:芦根50克,绿豆100克,白米150克。

制法:芦根、绿豆、白米洗净,绿豆浸泡1小时,加水适量先煮芦根30分钟取汁,然后加入绿豆、白米慢火煮至粥成,加糖调味。

功效:消暑生津。适合暑热内盛,汗多口干食用。

据《广州日报》

冬瓜莲蓬脊骨汤



材料:冬瓜750克,莲蓬2朵,葱仁30克,扁豆30克,陈皮5克,猪脊骨500克。

制法:上述材料洗净后放入煲内,加水适量,大火煮沸后小火煲2.5小时,加盐调味。

功效:消暑利湿。适合暑湿困阻,大便稀溏,舌苔厚腻食用。

据《广州日报》

提醒

处理不稳定型心绞痛要“三快”

心绞痛可分为稳定型和不稳定型。其中,不稳定型心绞痛介于稳定型心绞痛与急性心肌梗死之间,这种心绞痛疼痛更剧烈,持续时间更长(往往超过30分钟),较低的活动量甚至休息时就可诱发,危害更大。与稳定型心绞痛相比,该病症处理方法有所不同,必须做到“三快”。

**尽快半卧位** 不稳定型心绞痛发作时血管堵塞严重,因而必须立即停止活动,尽快采取半卧位,保持平静呼吸,避免平卧,这样既可避免心肌耗氧量增加,又能避免平卧时导致的回心血量增加,以免加重左心室负担。

**尽快吸氧** 保持低流量(2升/分钟)持续吸氧,可有效缓解心肌缺血,缓解紧张、恐惧、焦虑等情绪,保护心肌,预防心梗发生。

**尽快服药** 如果身边带有急救药(硝酸甘油、丹参滴丸等),应立即服用,如不缓解,可在5~10分钟后再服一次,如此重复2~3次。同时拨打急救电话。

据《现代保健报》



患了空调病 饮食要注意



高温天进出空调房,一不小心就感冒了,身体虚弱的时候尤其要注意饮食调理。

据《现代保健报》

多吃五种食物

- 1.清淡的汤和粥。感冒时,人的肠胃功能变差,清淡的粥和汤相对易消化,同时热汤和热粥可以起到发汗的作用,但发汗之后要注意水分的补充。
- 2.清蒸的鸡和鱼。鸡肉和鱼肉中含有人体必需的多种氨基酸,且其蛋白质易于消化吸收,能增强机体的抵抗力。
- 3.萝卜。萝卜中的萝卜素对预防感冒及缓解感冒时痰多等症状可能有一定作用。
- 4.洋葱和大蒜。气味辛辣,可抗寒,抵御感冒,且有一定的抑菌作用,还能刺激胃、肠、消化腺分泌,增进食欲,促进消化。
- 5.蜂蜜。蜂蜜中含有多种生物活性物质,能激发人体的免疫功能。

少碰五种食物

- 1.甜食。甜食不但会增加痰量,还会导致腹胀,抑制食欲。
- 2.高盐食物。减少盐的摄入,可提高唾液中的溶菌酶含量,保护口腔、咽喉部黏膜上皮细胞,让其分泌出更多的免疫球蛋白及干扰素来对付感冒病毒。
- 3.粗纤维食物。感冒期间,人的胃动力较弱,所以这段时间要尽量避免食用芹菜、韭菜、茼蒿等粗纤维食物,否则会增加肠胃负担。
- 4.太辣的食物。辣椒等刺激性食物会让脆弱的胃肠功能更加紊乱,甚至引发恶心、呕吐。
- 5.浓茶、浓咖啡。浓茶和浓咖啡等会导致胃肠不适,有时可能会引发胃食管反流。

释疑

阑尾炎患者不能吃啥

阑尾炎患者在患病期间及治疗之后,都需要注意饮食,以下食品应忌食。

**油炸食品** 炸鸡翅、炸土豆、炸薯条等,都含有非常多的油脂,在高温下会形成丙烯酸,在胃部堆积就会让阑尾炎更加严重。

**生冷食物** 冰激凌、冷果汁之类的冷饮,阑尾炎患者吃了后会影响胃肠的正常运作,造成肠胃损伤,加重阑尾炎症状。

**豆制品** 食用黄豆、绿豆、豆浆、豆腐片等豆类或豆制品,容易刺激胃酸分泌,导致肠道胀气,从而加重腹痛的症状,影响阑尾炎病情的恢复。

**酒** 阑尾炎本身属于肠道炎症,饮酒有可能会加重刺激肠道蠕动异常,甚至会诱发或加重急性阑尾炎。

**辛辣食物** 辛辣食物会刺激胃壁,加重胃肠道的负担,容易加重腹痛的症状。

**隔夜饭菜** 隔夜饭菜容易受到细菌的污染,阑尾炎患者食用后,会加重腹痛的症状。

据《医药养生保健报》

养生

每天一杯奶 冠心病风险低14%



每天一杯奶,营养又补钙。但补钙只是牛奶带来的健康好处之一。《国际肥胖》杂志刊登一项全球性最新研究发现,经常喝牛奶还有助护心。

这项新研究收集了200多万英国人和美国人的健康信息,结果显示,与不喝牛奶的人群相比,经常喝牛奶的人群胆固醇水平更低(过多胆固醇会阻塞动脉,进而增加心脏病或中风风险)。进一步分析发现,每天喝1杯牛奶(约250毫升)的人罹患冠心病的风险降低了14%。

相关研究人员建议,中低收入的国家应当鼓励民众多摄入奶制品,不要限制全脂奶制品的摄入量。因为,全脂奶制品维生素A、维生素D、维生素E等营养素含量更高,其中一些微量的特殊脂肪酸比如CLA(共轭亚油酸)、短链脂肪酸、支链脂肪酸等在适量摄入时也可能带来健康益处。

据《生命时报》

前沿

脾虚的人,常揉太白穴

脾虚是中医学辨证术语之一,指人体水谷津液运化敷布、气血生化等一系列人体生理功能出现紊乱和受损,表现为食欲不振、脘腹胀满、面色萎黄、四肢水肿、舌边齿痕明显、女性月经不调等。生活中,脾虚人群该如何自我调理?不妨常按揉太白穴改善脾的功能状态。

**取穴:** 仰卧或盘膝取穴,于足内侧缘,第一跖趾关节后,跖骨小头后下方凹陷处。

**具体方法:** 每日按揉太白穴2~3次,每次3~5分钟。按揉时要注意力道,以穴位处微微感到胀痛为宜,无需用力过大。

据《生命时报》

2.3万人数据显示: 听力损失的男性更容易肥胖



《欧洲公共卫生》杂志一项研究表明:感官损伤,尤其是听力损失的男性要比女性更不爱运动,也更易肥胖。研究人员分析了2.3万名成年西班牙人的数据,研究视力与听力损失人群中运动与肥胖的关系,并探讨性别之间的差异。结果显示,疏于运动的听力损失人士出现肥胖的概率是听力正常人士的1.78倍;而疏于运动的听力损失男士的肥胖概率是听力损失女士的2.319倍。

据《生命时报》