

老人早起吃饭悠着点

冷爱民



考虑到不少老人牙齿缺损,肠胃功能较弱,早餐一定要细软。根据中国居民膳食指南建议,老人早餐最好有1~2种以上

主食,1个鸡蛋,1杯奶,另有蔬菜或水果。

老人吃饭要注意细嚼慢咽,这样既能让咀嚼肌肉得到更多锻炼,也有助于刺激胃肠道,促进营养吸收。细嚼慢咽还能预防吞咽过快造成食物误入气管。

吃过早餐后,老人不要立即运动。因为人体进食后,血液会集中进入胃肠道消化系统,如果此时运动,血液将散流到其他器官,导致消化系统供血不足。这时候,老人可能出现头晕目眩、肚子痛等情况,严重者甚至发生肠道扭转现象。建议老人吃过早饭后,先放松一下心情,休息半个小时以上。

健康话题

看中医前

四类食物要忌口

影妍

不少人都知道,看西医讲究很多,比如有些检查需要空腹,有的则需要憋尿等。而看中医,很多人就随意多了,认为只要号号脉,就能把自己的病情“摸”的八九不离十了,因而就诊前饮食“百无禁忌”,这是一个认知误区。

中医诊病自成体系,包括望、闻、问、切四方面。望,指观察患者的神、色、形、态;闻,指听其声音,嗅其气味;问,指询问患者的现病史和既往史等;切,指通过切脉来了解其体质虚实,病情深浅,病在何脏腑等。四诊合参,对其矛盾之处和假象有所取舍,作为整体辨证和精准遣药的依据,才能药到病除。这就需要患者在就诊前有所准备,尤其饮食方面要避免摄入以下4类食物,以免干扰医生对四诊信息的判断。

1. 气味浓烈的食物。看诊中,消化不良的患者常可闻到其口气臭秽、酸腐;老慢支、支气管扩张的患者常有明显的痰腥气味等。气味浓烈的食物有葱、蒜、柑橘类水果、口香糖、香烟等,食后可遮盖自身气味而影响医生的判断。

2. 容易使舌苔染色的食物。舌质、舌苔是中医“窥探”人体体质寒热虚实及五脏六腑病情变化的一面“小镜子”,舌红、苔黄腻通常是湿热体质的常见舌象表现,如患者不慎摄入让舌苔黄染的食物,会干扰医生读取舌象信息。故患者就诊前不要进食容易染舌苔的食物,如山楂、草莓、枇杷、芒果、柑橘、牛奶、豆浆、核桃、花生、瓜子、杏仁、乌梅、杨梅、橄榄、糖果等,以免让“小镜子”谎报“军情”。

3. 兴奋刺激性食物。兴奋性饮料(咖啡、红牛、浓茶)可使患者的神色、形态较日常状态发生改变,个别人饮用后甚至出现精神亢奋等现象;食用辣椒等刺激性食物则使人气血运行加快,舌质偏红,脸红出汗,脉搏加快。

4. 冰冻饮品。中医认为,冰冻饮料为寒凉生冷之物,饮用后容易使血管收缩,出现血脉凝滞,从而使脉象发生变化,干扰医生对患者脉诊内容的判断。因此,看中医前不可喝冰冻饮品,即便日常也不要多吃冷饮,以免伤了脾胃。

温馨提示

多揉颈窝 止咳利咽

谢明霞

很多人伤风感冒后容易落下慢性咳嗽的毛病,一咳就是好几天,严重的甚至得一两个月。如果有以上情况,建议不妨每天揉一揉颈窝,中医临床将其作为止咳平喘、护咽利喉的好方法,尤其对虚火上扰引起的慢性咽炎有很好的缓解作用。

颈窝,位于喉结下方4寸左右,胸骨上窝中央凹陷处。这里是天突穴所在,为任脉穴位。中医认为,刺激颈窝可减弱神经系统对喉部及呼吸道黏膜刺激的兴奋感,使肌肉痉挛紧张度下降,达到宽胸理气、通利气道、降痰宣肺的作用,能治疗咳嗽、咽喉肿痛、噎膈等,还可缓解恶心呕吐等不适。

具体方法是:用拇指或食指按压颈窝,并向内下方缓慢均匀用力,也可画圈按揉,同时做吞咽动作,约1分钟左右,自觉局部酸重感为止。也可用1/4片伤湿止痛膏贴在颈窝,30分钟后会感到咽部清爽,咳嗽、咽干咽痛的不适随即缓解。

中医养生



血压高、波动大都影响听力

公永太

血压长期过高可导致机体重要脏器的功能异常,甚至不可逆损伤,如常见的脑出血、高血压性心脏病、肾脏功能不全及眼部损害。近日,一项针对10万人进行的临床追踪研究结果显示,长期的血压过高和过度波动也可增加听力受损的风险。

随着年龄增长,听觉细胞老化,不少老年人会出现听力减退,但除此之外,很多人都忽略了高血压对听力的影响。人体内耳供血的血管叫迷路动脉,迷路动脉在耳朵里又分为前庭前动脉和耳蜗总动脉。迷路动脉的血供主要来自

健康常识

小脑下前动脉、基底动脉、椎动脉、小脑后下动脉等,如果上述血管出现病变,就可能

导致听力异常。

脑中风等是最常见的引发脑动脉异常的疾病,而这类疾病又大多与高血压有关。血压升高时,血液动力学发生显著改变,血流对血管内皮细胞的冲击力明显增大,最终导致损伤,从而引起血管狭窄、斑块形成。上述病理改变使得血流减缓、血液黏稠、血流供应受阻,因内耳动脉非常细小,又无侧支循环,易出现内耳微循环灌注障碍。耳蜗的供血不足,就会造成不同程度的听力损伤。

有研究表明,高血压患者中46.8%存在听力受损,收缩压异常增高是引起听力异常的危险因素。临床也发现,脑血管病人群的听力往往有损伤。因此,控制好血压是防止听力受损的措施之一,不仅要做到将血压控制在目标值内,更要减少血压忽高忽低的变化。有很多人只在每日清晨测量血压,但这不能良好地反映血压的真实水平,应在不同时间点进行多次测量,或者到医院进行24小时动态监测,以发现血压波动情况。服用降压药尤其需要保证每日规律性,定时定量,不可随意停药或换药。此外,充足睡眠、饮食合理,也能够帮助控制血压,减少对听力的损伤。

头痛用药当心越止越疼

党大胜

头痛是几乎人人都会有的常见病,类型多样,如偏头痛、神经性头痛、血管性头痛等。临床上,治疗头痛的药主要有三大类:以阿司匹林、布洛芬、扑热息痛为代表的非甾体抗炎止痛药,以曲马多为代表的中枢性止痛药和以吗啡、杜冷丁等阿片类药物为代表的麻醉性止痛药。另外,还有用于缓解头痛的中药复方止痛药和专门治疗偏头痛的曲普坦类药物。

但是,有一种头痛正是由过度用药引起的,那就是药物滥用性头痛。病因是由于患者为了治疗头痛,长期、大量使用止痛药物,反而促发了头痛进一步发作。可以说,所有可以缓解头痛的药都可以导致这种特殊性头痛。

这类头痛女性更高发,男女比例为1:3;常见于中年人,患者年龄多为40~60岁;在伴发一些危险因素的人群中更常见,如有精神心理共患病(抑郁与焦虑)、肥胖、失眠、吸烟等。

这种头痛有以下几个特征:

1. 头痛症状高度变化。头痛的性质、部位、严重程度及伴随症状在不同病人之间,即使在同一病人身上发作也有很大变化。

2. 反跳性头痛或早晨头痛。用药时头痛可以缓解,一旦停药,头痛便会

加重,需要依靠更多的止痛药来缓解,从而形成恶性循环。另外,此类头痛常发生在早晨,病人常会从睡眠中痛醒。

3. 颈部疼痛。颈部疼痛随药物过量应用而加重,停药后可缓解,但头痛发作时又会复发。

4. 伴有焦虑和抑郁。

5. 睡眠障碍。药物停用后睡眠常会改善。

6. 自主神经症状与体征。患者常有鼻塞、流泪等症状,临床上常被误诊为鼻窦疾病。

目前临床上对药物滥用性头痛的诊断要点是:1. 每月头痛时间≥15天;2. 过度使用一种或多种头痛急性治疗和(或)对症治疗药物时间>3个月;3. 不符合其他头痛诊断。因此,患有头痛且经常使用药物治疗,但疗效越来越差的患者,要警惕自己是否患上了这种头痛。中国偏头痛指南建议:偏头痛患者口服单一的非甾体类消炎止痛药不得超过15天/月,口服复合的止痛药制剂不得超过10天/月。

药物滥用性头痛的治疗相对简单,只需停用止痛药即可,但建议患者到医院接受正规的断药治疗,医生会根据患者的情况来决定是直接停药,还是给予过渡性、辅助缓解性药物来度过这段时期。

医生的话

煮点桑白皮消水肿

刘志刚

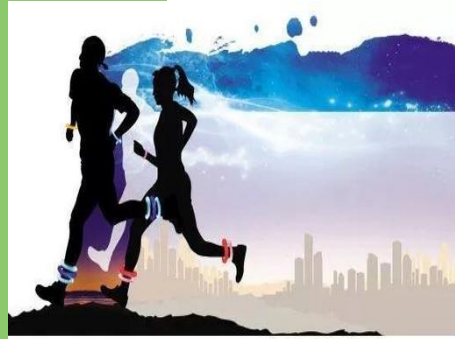
有些人脸上、身上“肉肉的”,用手按下去会有一个坑,且凹陷复原速度缓慢,这就是我们常说的水肿。生活中,造成水肿的原因大致有三类:一是常吃高钠,也就是盐含量高的食物。体内的钠离子容易锁住水分,摄入钠过多,便会把更多水分保留在体内,造成水肿。二是体内的钾离子不足,不能进行有效排水。三是肾炎引起的水肿。

消除水肿,不妨试试这款药方:取桑白皮30克,刮去表皮,冲洗干净、切成短节,煮3~4沸后离火,焖几分钟即可饮用,每日一剂。

方中,桑白皮性寒味甘,气味辛辣,具有泻肺平喘、利尿、行水消肿的功效,对肺经、脾经都有不错的保健效果。桑白皮还具有抗炎及清肝明目、降血压的功效,也可配以茯苓、陈皮一同煮水。对于体内湿热型肾炎引起的水肿患者,服用桑白皮饮,一方面可利尿去水肿,另一方面可以抗炎,可谓治标又治本。

需注意,桑白皮属凉性药物,不适合阳虚人群和慢性肝病引起浮肿的患者。水肿患者在生活中应避免久坐久站,多按摩水肿的部位。饮食上多吃富含碘、钾等利尿的食物,如冬瓜、香蕉、海带等。平时注意休息,多喝水,并加强运动。

专家建议



夜跑比晨跑更有益

郭亮

对披星戴月赶地铁的上班族来说,早上的时间太过紧张,因而越来越多人倾心于“夜跑”的锻炼方式。近日,以色列和美国的科学家研究发现,晚上锻炼效率高、益处大,晚间可能是慢跑的最佳时机。

以色列魏兹曼科学研究所的生物分子科学家盖得·亚舍领导的研究团队首先观察小鼠运动时间与运动表现的关联性。研究人员分别在一天不同时间把小鼠放在跑步机上,检查不同运动方案和强度下,小鼠的运动效率高低。结果发现,小鼠在白天的整体运动成绩比晚上好50%。随后,研究团队对12名参试者进行了类似试验,发现人类在晚上的运动效果比白天好。研究人员分析指出,上述结论证实,生物钟对运动表现有较大的潜在影响。小鼠习惯在夜间活动,人类则是在白天活动,在生物钟周期内的“非活动时间”运动时,氧气消耗量比“活动时间”要低,这就转化成了更高的代谢效率。

美国加州大学欧文分校代谢学家保罗·萨森领导的研究团队进行了另一项试验。他们通过观察糖酵解(糖代谢和能量产生)及脂质氧化(脂肪燃烧)等过程,考察运动对人体肌肉组织的影响。结果显示,晚间运动对人体新陈代谢产生了最有益的影响。

专家提醒,晚上锻炼时需要注意以下5点:餐后一小时再锻炼;运动强度不宜太大;运动量要适度;最好在21点前结束;夜晚注意人身安全。

医学发现