

小验方

# 老年人养生保健时间表



恰当时间、恰当饮食及恰当锻炼,有助于增强人体细胞活力,缓解衰老,延年益寿。24小时长寿时间表,可以借鉴学习。

**早上6点:**  
简单运动,减轻压力  
每天早上起床后,进行一些简单的运动,有利于开展一天的工作

和生活,对身体具有恢复功效,能降低心率、放松血管。

**早上7点:**  
**吃点蛋白,能防皱纹**  
皱纹早生与胶原蛋白和弹性蛋白减少有关,且随着血糖水平的升高,皮肤细胞的自我修复能力也更差。早餐不要吃太多甜食,最好吃燕麦片和鸡蛋。燕麦片升糖指数低,不会导致血糖猛升,鸡蛋可提供必要的蛋白质。两者完美搭配可有效赶走皱纹、防止发胖。

**上午10点:**  
**浆果零食,防癌抗癌**  
浆果中富含多种抗氧化剂,可减少体内炎症,进而有助于防止癌症发生。

**中午12点:**  
户外散步,增强肌肉  
随着年龄的增大,肌肉群会

逐渐缩小,因而力量更小,骨骼更易受伤。每天在阳光下活动15分钟,有助于增加体内维生素D水平,进而帮助钙质吸收,增强骨骼肌肉健康。建议中午时到户外快走一圈,但避免暴晒。

**下午3点:**  
**喝杯黄芪茶,为细胞充电**  
研究发现,黄芪中所含的复合物对细胞端粒长度具有积极的影响。建议每天饮用1200毫升黄芪茶,能够及时给细胞充电。如果再喝一些冰咖啡或绿茶,则可促进新陈代谢,燃烧更多热量。

**下午6点:**  
**晚餐吃鱼,改善脑健康**  
记忆力衰退是衰老的一大常见症状,晚餐每周吃两次三文鱼、

金枪鱼或沙丁鱼等深海鱼。这些鱼中富含 $\omega$ -3脂肪酸,有助于改善记忆力。医生建议,应该少吃或不咸肉、香肠、热狗等加工肉食。因为这些食物中都含有与认知障碍症有关联的亚硝酸盐。

**晚上10点:**  
**早睡早起,调节生物钟**  
老年人每晚至少应该睡够7小时。研究发现,晚上10点至凌晨2点大脑褪黑激素水平最高,因而是最佳睡眠时段。

## 治慢性前列腺炎方

山萸肉、淮山药、熟地、生茯苓各30克,菟丝子40克,莲子肉20克,鹿茸3克,枸杞子25克,肉苁蓉15克。将上药切碎后置入低度白酒500毫升中,15-20天后过滤去渣饮酒,每天25-30毫升,连服两个月,尤适宜慢性前列腺炎,且无肝病、高血压等忌酒者。使用前最好先咨询医生。

## 治“疝夏”方

疝夏是指因素体虚弱,又复感暑热之气而引起的以乏力倦怠、眩晕心烦、多汗纳呆、低热等为特征的外感热病。取藿香、佩兰、陈皮、云苓、甘草各10克,白扁豆30克,焦三仙20克,鲜荷叶2张,大枣10枚,水煎后加冰糖少许,分2次饮服,连服7-10剂,可有效缓解和治疗上述症状。

## 治痛风方

山慈菇50克,5%碳酸氢钠(苏打)注射液20毫升。将山慈菇研末,与碳酸氢钠调糊状,外敷患处,胶布固定,每日换药1次。疼痛剧烈者,还可用5%碳酸氢钠100毫升静脉滴注。需要注意的是,痛风所引起的水肿、热痛,均是由尿酸增高所致,与细菌感染无关,无需用先锋霉素、青霉素、大环内酯类等抗生素治疗。

## 电动牙刷好不好

最近,朋友送给我一个电动牙刷,可我每次使用的时候,牙龈都会出血。请问,是我的牙龈有问题,还是这种电动牙刷根本不如传统牙刷好?

读者:胡先生

**胡先生:**  
用传统牙刷刷牙,如果要完整清洁牙齿,一般不能少于3分钟,但是很少有人能刷够时间。因此,相对于传统牙刷而言,电动牙刷的刷牙效率和清洁效率更高,电动牙刷每分钟振动次数在几千次,甚至上万次,能刷到牙齿的每个面,可很好地清除牙菌斑,对大部分的人来说还是适合的,尤其是一些卧床的老人,或没有自理能力的人。

但是,由于电动牙刷在使用的过程中,对牙龈的刺激较大,牙龈出血是一个比较普遍的问题,如果仅有少量出血,问题不大,坚持一段时间,待口腔卫生状况改善后就不会出血了。但对于患有严重牙龈炎和牙周炎的患者,以及7岁以下的儿童,最好不要使用电动牙刷,以免引起牙龈出血。



读者来信

一些年轻人为了追求时髦,把太阳镜作为一种装饰品,不分场合,眼不离镜,久而久之就会使视力下降,视物模糊,严重时会产生头痛、头晕、眼花和不能久视等症状,即所谓的“太阳镜综合征”。这种不适症状多在戴太阳镜的2-3周后出现。

预防“太阳镜综合征”,主要是要选对太阳镜,镜片以灰色、茶色、绿色为宜,并且合理使用。

另外,太阳镜并非所有人都能戴,以下几类人群不宜。

## 哪些人不宜戴太阳镜

**青光眼患者。**患有青光眼的人戴上太阳镜后,光照减少,瞳孔放大,眼压容易升高,使眼睛疼痛难忍。

**视神经网膜炎患者。**戴太阳镜导致神经传导不好,加重炎症。

**色盲患者。**戴太阳镜更难分辨颜色。

**夜盲症患者。**戴太阳镜光线过滤变弱,引起视力下降,甚至看不见。

**儿童。**6岁以下儿童也不适宜长时间戴太阳镜,因为孩子的视觉功能发育未达到成人水平,长时间戴太阳镜可能会形成弱视。

**夏季 大汗后别马上喝冷饮**

则易导致“汗闭”,导致汗毛孔宣泄不畅,机体散热困难,余热蓄积,极易引发中暑。

**冷饮在冰箱中贮存久了别喝。**冰箱不是保险箱,一般家庭冰箱无法有效起到杀灭某些病菌的效果。所以,冷饮买回最好尽快食用,在冰箱中放得时间过长,品质和安全性能会降低。另外,融化的雪糕别再放回冰箱。

**提醒**

体质偏寒的少喝冷饮。有的人有四肢不温、唇色苍白、大便溏、排尿频繁等,为体质偏寒现象,应禁吃冷饮,尤其别直接从冰箱取冷冻品吃。

**老人慎喝冷饮。**老年人阳气减弱,胃肠功能较差,最好少吃冷饮,否则会影响胃肠消化,降低抗病能力。

**某些慢性病患者慎喝冷饮。**比如,高血压、冠心病、慢性胃炎等病人,突然的冷刺激可导致血管痉挛、血压升高,有可能诱发心脑血管病、胃炎等突发或加重。

**每次要吃得适量。**不要1次连续吃雪糕、冰棍超过2支;喝冷饮料每次以150毫升左右为宜,瓶装饮料1次别超过半瓶。

**冷饮要“慢”喝。**喝冷饮最好能细细品味,慢慢饮下,这样对胃肠刺激较小。吃固态冰块,入口后可先含在嘴巴前端,等冰溶化、接近体温再慢慢吞下,这样才不会过猛刺激大脑血管、咽喉、呼吸道。

**大汗后别马上喝冷饮。**刚外出归家,或因活动出汗较多时,不要立即喝冷饮,否

## 高温天气应注意什么

高温天气会给一些重点人群带来健康风险,这些人群要加强自我防暑降温意识,及时补充水分,保证充足睡眠和健康饮食。

国家疾控局发布的《高温热浪公众健康防护指南》明确,高温热浪健康防护的重点人群包括:敏感人群,如儿童、孕妇、老年人等人群;慢性基础性疾病患者,如循环系统疾病、呼吸系统疾病、精神与行为障碍、肾脏疾病及糖尿病等患者;户外作业人员,如农民、建筑工人、环卫工人、快递员等人员。

**怎么识别中暑症状?**专家介绍,中暑分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑和重症中暑等阶段。专家提醒,在高温、高湿环境暴露后,一旦出现头晕、头痛、恶心、呕吐、发烧、肌肉抽筋、抽搐等症状,提示可能要发生中暑。

专家提醒,老年人、儿童、孕产妇、慢性基础

性疾病患者以及户外作业人员等人群,更容易发生中暑,需格外加强自身健康防护。

专家建议,这类人群要尽量避免高温高湿环境,儿童尽量在早晨或晚上进行户外活动,在户外玩耍时最好待在阴凉处;孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内;慢性基础性疾病患者要主动、多次、适量饮水,不要感觉口渴才喝水,若因疾病限制饮水量,要及时询问医生合理的饮水量;户外作业人员要合理安排户外作业时间,预防职业性中暑。

**重点人群中暑了怎么办?**专家建议,出现中暑症状时,要将患者转移到阴凉通风处,解开患者衣袖、领口,用凉毛巾擦拭患者四肢皮肤等,同时用风扇、空调等降低环境温度。一旦患者出现意识障碍、昏迷、呼吸循环衰竭等危重症,应及时送医救治。

## 脂肪肝 不可坐视不管

现在有不少人在体检中检查出有脂肪肝,有的人很不在意,认为是肥胖的必然结果,不用治疗,这种观点是错误的。

在正常情况下,肝脏中脂肪含量不会超过肝脏总重量的4%至5%,因为肝脏是我们身体中的“化工厂”,把我们吃进去的食物进行分类再加工,食物中的脂肪经过肝细胞的处理才能变成能量,支持人的正常活动。肝脏本身并不储存脂肪,可是如果因为肥胖、营养失调等原因会打破肝脏对脂肪代谢的平衡,不断进入肝脏的脂肪得不到有效的处理而积压在肝细胞中,从而形成脂肪肝。

大多数脂肪肝患者没有什么特别不舒服的感觉,只有在极少数的情况下会有黄疸、恶心、呕吐、疼痛等症状,肝功能化验可有谷丙转氨酶升高。

脂肪肝虽然可逆,但长期持续发展下去,也会导致肝硬化,所以决不可坐视不管,要积极治疗。首先,从控制饮食入手,注意饮食营养的合理搭配,提倡高蛋白、高维生素、低糖、低脂肪饮食,不吃或少吃动物性脂肪、甜食,多吃青菜、水果和富含纤维素的食物,以及高蛋白质的瘦肉、河鱼、豆制品等。第二,要戒酒。第三,应坚持体育锻炼,可适当进行一些慢跑、快步走、骑自行车、上下楼梯等运动。第四,可以在医生的指导下服用一些降血脂的药物。

