

# 养生

## 存放面包时放段芹菜

中国烹饪名师辛尧说,在面包的包装里,放一两段芹菜,其所含的水分可以随时让面包“保湿”,不会变干硬。先把新鲜芹菜洗净,沥干表面水分。然后,把干净的芹菜放到面包袋里,封紧袋口。这样,面包在一周内都会保持松软、新鲜。

### 健康快报

## 全国19家医院将设晚期癌症患者关怀试点

由中国医院协会、中国健康教育协会联合主办的“晚期癌症患者规范化管理及关怀试点项目”近日正式启动,全国11个城市的19家医院将设立晚期癌症患者管理及关怀试点。该项目的主要内容包括:设立专职护士对患者及其家属进行日常的治疗教育心理关怀,减轻他们对疾病的恐惧;设立项目热线及网站,回答患者和家属的日常咨询等。

### 生活提示

## 饭后不洗澡 酒后不洗头

谚语说:“饭后不洗澡,酒后不洗头。”这看似简单的谚语,其实也有益寿延年的养生学问在里面。

吃饱饭后,人的消化系统开始工作,大量的血液在胃部运转,其他器官血液相应减少。这时候洗澡,皮肤和肌肉血流量增加,胃部没有充足的血液,就会影响食物的消化和吸收。虽然洗澡不是剧烈运动,但对于患有心脑血管疾病的老人,饭后马上洗澡可能会造成心脏缺血,引发心脑血管疾病的猝发。所以,洗澡最好在饭后一两个小时进行。

很多人喜欢喝两盅,如果饮酒后没过多久就洗头,很有可能引起颅内血管功能异常,出现头晕、眼发黑和呕吐等症状。患有心脑血管病的老人,平时不要用过凉的水洗头,喝酒后则更要注意。

### 夕阳正红

## 中老年人腿“抽筋”补钙为啥没有用

中老年人除了内分泌紊乱会影响钙代谢外,不会发生低血钙,所以说中老年人腿“抽筋”一般不会是低血钙引起。既然如此,就没必要盲目补钙了。

中老年人腿“抽筋”是什么原因引起的呢?最常见的原因是下肢受凉或者过度劳累。除了这个原因外,还需特别注意一些能引起肌张力增高的疾病。如神经内科疾患、小脑病变、帕金森病,也会引起下肢痉挛;其他比较少见的还有颈胸脊髓肿瘤、椎管狭窄而造成脊髓压迫也会引起下肢肌肉兴奋性增高而发生痉挛。

如果中老年朋友经常发生腿“抽筋”,最好先到医院神经内科、骨科检查以明确诊断,排除某些器质性疾患,防止盲目自疗而耽误病情。

怎样才能预防腿“抽筋”呢?中老年人应注意下肢保温;另外,睡前用热水泡脚也是很好的方法。

江毅

## 一夏无病三分虚

# 秋季进补正当时

俗话说“一夏无病三分虚”,秋季人们极易出现倦怠、乏力等症状。在民间素有“秋补”习俗,中医认为“春夏养阳,秋冬养阴”。因此,秋季是调养生机,去旧更新,恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机。

本报综合



## 秋季进补要对号入座

秋天正是养阴补虚好时节,但只有了解自己的体质才好对症进补。

**爱感冒型** 呼吸浅短,声音低微,神倦懒言,动则汗出,食欲减少,舌质淡就属于气虚性体质。用黄芪、党参、西洋参沏水喝、泡酒,或者做粥是最简单的方式。爱感冒的人一般都是气虚,胃气不固,因此,

进补这些能起到预防感冒的功效。

**血虚型** 如果你面色苍白,口唇淡白,夜热盗汗,肌肤枯涩,舌淡红无苔就属于血虚体质。你可以用当归、红枣、何首乌、桑椹做粥,在炖鸡汤、炖肉时也可以加点。

**盗汗型** 如果你颧面潮红,口燥咽干,盗汗,尿少而赤,大便秘结,舌红少苔就是

阴虚的体质。可以用麦冬、五味子、山药、百合等,熬粥的时候可以放几味。

**怕冷型** 如果你畏寒肢冷,腰酸腿软,咳嗽身肿,容易腹泻,尿清长,舌苔薄白就是阳虚体质。可以食用肉桂、羊肉、狗肉、生姜等。

## 秋季防病要顺应节气

秋季的气候特点是初秋湿热较甚;白露后雨水减少、气候干燥,昼热夜凉;寒露后天气很快变冷。许多人很难适应气候的变化,所以秋季也是疾病的高发季节,安度多事之秋做好防病尤为重要。

**烂嘴角** 秋天容易烂嘴角,这时候最好多吃米粉、豆类、小米这类粗粮和绿色新鲜蔬菜。

**呼吸道疾病** 秋季气候干燥,很容易导致呼吸道黏膜不断受到刺激而伤风感冒,还会引起扁桃体炎、气管炎和肺炎等

呼吸道疾病。所以平时要注意保持房间里空气流通,并且多喝冰糖梨水、冬瓜汤来保持上呼吸道黏膜的正常分泌,防止咽喉肿痛。

**情绪抑郁** 秋风落叶,凄风冷雨,容易诱发消极情绪,这时要注意心理调适,保持积极乐观的情绪,深呼吸可以促进肺部排尽浊气,增加血液的含氧量,使身体处于松弛状态,排解紧张焦虑等压抑感。

**心脑血管疾病** 深秋时节,低气温下血管弹性降低,血压升高,血液黏稠,血栓

容易形成。因此,要特别注意高血压、糖尿病、冠心病的先兆症状,如果感到眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等,应及时到医院治疗,以防发生意外。

### 温馨提示:

#### 入秋别忘吃萝卜

俗话说:“萝卜就茶,急得大夫满地爬。”初秋吃萝卜,一是能祛除盛夏心中的火,排除人体中的有毒杂气;二是能够平肝去郁,清凉明目。

### 饮食健康

## 吃月饼搭配冷饮可致腹泻



中秋节即将到来,各种各样的月饼纷纷上市。消化内科医生提醒,吃月饼可以

搭配着吃。

**一是吃月饼品清茶:**边吃月饼边喝茶,有助于消化。茶可促进消化道分解月饼里的油,减少“积食”。绿茶和薄荷能促进人体葡萄糖代谢,乌龙茶含有丰富的茶多酚,还能吸附油脂排出体外,避免摄取过多的热量。而汽水、可乐、果汁等含有大量糖分,吃月饼时饮用无助于健康。

**二是酸味水果配月饼:**吃月饼时,可

配吃味酸、富含维生素C的水果,如奇异果、番石榴、橙子、西瓜和香蕉等,有助于人体对脂肪的吸收代谢。

**三是配热不配冷:**月饼富含脂肪,吃时不宜配喝冷饮,否则会引起腹泻。最好泡一杯热茶或备一杯开水,边吃边饮。

另外,值得注意的是,糖尿病患者吃月饼要相应地减少饭量,即使是吃无糖月饼也要减饭量。

韩里

## 加湿器的四大妙用

干燥的秋季来临,许多家庭开始使用加湿器。您可知,在增加空气湿度的同时,加湿器还有许多妙用呢!

**预防疾病** 在加湿器水箱中按照1:20的比例加入板蓝根冲剂、鱼腥草注射液或双黄连口服液,可有效预防流感。在水箱里加几滴醋,能杀菌,也能够预防感冒。在水箱里加几滴薄荷精油或花露水,可以有效缓解儿童鼻塞。烫伤时,可以用加湿器的喷雾对着烫伤部位,能达到降温、止痛的作用。在水箱里加入淡盐水,则可舒缓喉痛及慢性咽炎。把口、鼻对着加湿器的雾气做深呼吸,还可改善鼻塞、咽干、口干等症状。

**美白皮肤** 在水箱中加入3-4滴柠檬

精油,能对女性皮肤起到调节作用,并能美白皮肤。将皮肤朝向加湿器的出气口5-10分钟,可以补水。敷面膜时,让加湿器的蒸汽轻轻喷在脸上,可以补充水分,然后再擦护肤品,效果更佳。化完彩妆,让脸对着加湿器的水雾“滋养”几分钟,既保湿又定妆。

**净化空气** 加湿器水箱中加入少量橘子皮,可以为室内加香,清新空气。新装修的房屋,将醋加入加湿器水箱里,可减轻装修的气味。干燥季节装修时,房内放置加湿器,可防止刚刚的墙面开裂,避免木质家具变形。

**促进睡眠** 晚上,在加湿器水箱里滴几滴薰衣草精油,可以促进睡眠,提高睡眠质量。

管育

