



Y 养生

两款健脾利湿药茶

玉米须茶

原料:玉米须50g,绿茶适量。

做法:将玉米须与适量的沸水一起放入锅中,用小火煮5分钟。将绿茶放入杯中,用玉米须水冲泡,频饮即可。

功效:降血压、利尿、消肿。

山楂决明子茶

原料:山楂干15g,决明子10g,绿茶2g,冰糖适量。

做法:将山楂干放入清水中浸泡2分钟,用清水冲洗干净。将山楂干和决明子放入锅中,加700ml水,大火烧沸后,改成小火煮10分钟,放入绿茶继续煮5分钟。放入冰糖搅匀,再将茶汤滤出即可。

功效:助消化、清热通便。■ 据《中国中医药报》

M 美食

西红柿土豆疙瘩汤



食材:西红柿、土豆、鸡蛋、面粉。

做法:1.西红柿切块,下入锅中炒成西红柿酱。

2.少许葱姜片煸炒,倒入开水,调入4克盐、10克酱油、一点白糖和白胡椒粉调味。

3.土豆去皮切丁,放入开水锅中焯煮。开锅后关火捞出来,放入面粉中轻轻摇晃,使其均匀裹上面粉。然后用手轻捏定型,再用漏勺筛去多余的粉。

4.土豆疙瘩下入西红柿汤里,定型后倒入蛋液,煮10秒钟左右关火,搅拌均匀即可出锅。

功效:西红柿、土豆这两种食材都含有丰富的钾元素和膳食纤维等营养素,有助于平稳血压、保护血管。■ 据《广州日报》

X 新说

豆芽营养价值高



黄豆芽比黄豆营养价值高,绿豆芽比绿豆营养价值高。比起黄豆,黄豆芽的蛋白质利用率高10%左右,维生素A可增加1~2倍,维生素B2增加2~4倍,维生素B12是黄豆的10倍,维生素E是黄豆的2倍。而绿豆发芽期虽然蛋白质总量有所降低,但蛋白质分解为氨基酸,使氨基酸种类增多,且组成比较合理,适合于人体吸收利用,从而大大提高了营养价值。除此之外,黄豆和绿豆均在发芽后大幅提升了维生素C的含量。

在所有豆芽中,黄豆芽的营养价值最高。黄豆芽在发芽过程中,由于酶的作用,钙、磷、铁、锌等矿物质元素更多地被释放出来。

■ 据人民网



看电视能预防老年痴呆症

预防老年痴呆做好这几件事



老年痴呆症是一种常见的综合征,常会发生在中老年人中。老年痴呆症还会诱发各类并发症,严重影响患者的晚年生活。据外媒报道的一项最新研究显示,未来人类或许可以通过“看电视”的方式对老年痴呆症进行治疗。看电视也能预防老年痴呆症,研究者认为这是“闪烁灯光”以及“声音节奏”在起作用。

■ 据家庭医生在线

老年痴呆有哪些早期表现?

1.记忆力下降。记忆力下降是老年痴呆的早期表现之一,症状比较明显,出现记忆力下降主要与大脑退行性病变有关,主要表现为对近期的事情遗忘很快,甚至不记得刚刚发生的事情,拿什么东西转手就忘了。

2.难以完成简单的事情。平常能做的一些基本家务,现在却很难完成,如不知道穿衣次序、做饭的步骤、出门买菜不会算账,自理能力越来越差,日常生活被搞得一团糟。

3.情绪异常。情绪变得极不稳定,变得喜怒无常,可能以前大大咧咧、为人随和,而现在突然变得斤斤计较、敏感脆弱,有的容易情绪低落,经常发呆,有的则容易变得脾气暴躁、古怪。

4.出现语言障碍。主要表现为表达困难,很简单的词语总也想不起来。

如何预防老年痴呆?

1.打游戏可能预防老年痴呆

近年来,不少专家对于玩电脑游戏是否可预防老年痴呆症进行了研究调查,比如,英国神经系统科学家就通过实验发现,经常玩电脑游戏的老年人,大脑的衰退会明显减慢,因为电脑游戏需要玩家进行快速思考,促进血液和氨基酸不断流向大脑,提高了脑部供氧量,从而避免脑袋僵化。

2.改变生活饮食可以预防老年痴呆

要对老年痴呆症进行预防,在日常生活中,饮食上一定要清淡。对于老年痴呆的预防,在饮食上一定要增加优质蛋白,首选鱼类,尤其是深海的鱼类以及瘦肉、牛肉和脱脂的牛奶。

3.适量的运动可以预防老年痴呆

对于老年痴呆的防治,一般来说我们建议老年人进行适量的运动。可以慢走、打打太极,也可以跳广场舞,此外患者要多动脑,可以多看书、看报,还可以做填词的游戏,自己可以多做题,此外还可以打打麻将、打打纸牌。

Y 运动 老人练握力受益多

握力是衡量人体健康发展的重要指标,也是老年综合评估中,肌肉减少症的评估方式之一。

老人在增强握力时需注意:首先,应循序渐进,不能过劳;其次,锻炼过程中营养要跟上,避免发生低血糖晕厥;最后,因为老人一般都存在骨质疏松,所以在锻炼前可先补充维生素D及钙剂。

老人训练握力可参考以下锻炼方法:

握力圈、握力器 轻巧便捷、价格便宜,每天总练习时长20~30分钟。

拧毛巾 两手握住毛巾两端,抓紧后相对拧转,每天总练习时长20~30分钟。不要太用力,避免手腕受伤。

俯卧撑、引体向上、掰手腕 也有助增强握力。■ 据《老年日报》

常识

头晕该做哪些检查

头晕首先应测量一下血压(高血压、低血压都有头晕表现)、血常规(血色素或血小板过低均会有头晕的症状)、CT颈椎片(排查是否由颈椎病引起)。上述检查均无异样的突发性眩晕者,如伴有耳鸣、恶心、呕吐等症状,可到耳鼻喉科检查是否为美尼尔氏综合征。颅脑肿瘤、脑外伤后遗症及内分泌疾病等也可引发头晕,必要时遵医嘱做B超或CT检查方能确诊。

■ 据《老年日报》

老年人适合坐高椅子

老年人的膝盖、腿、脚都会存在各类问题,因此,选高一点的椅子可以让老年人的膝盖稍微弯一下就能坐,稍微弯一下就能站。如果椅子太低,老年人坐得太低,膝关节容易过度屈曲,压迫下肢静脉,使血液流动缓慢、回流困难,容易形成血栓,对心脑血管系统也会造成负担。

■ 据《健康咨询报》

T 提醒

健康吃喝 牢记这五点



健康吃喝对身体非常重要,广州市红十字会医院主任中医师吴艳华日前提醒大家,这5点必须注意:

1.拒绝不洁食物。不洁食物容易携带病原体,一旦被人体摄入,容易造成急性胃肠炎等。

2.规律饮食,使用公筷。规律饮食能够避免胃肠损伤;而使用公筷,能够最大限度地避免幽门螺旋杆菌等细菌传播。

3.凡事七分饱,好酒莫贪杯。暴饮暴食、大量饮酒容易造成胃肠负荷过重,轻者可能导致胃肠功能紊乱,严重者容易诱发胆囊炎、胰腺炎等疾病。

4.饭后慢走,把胖赶走。饭后慢走有助于促进胃肠蠕动,减少食管反流,对于糖尿病或者肥胖人群还有助于控制血糖以及控制体重。

5.根据自己的体质,合理搭配。中医认为,每样食物都有偏性,在进食的时候一定要根据自己的体质进行饮食搭配。如虚寒型的人群,不能过度进食寒凉,如冰镇、瓜汤、菜汤等;而对于阳盛人群,要尽量避免进食辛辣等。

■ 据《广州日报》

前沿

两份牛油果保健心血管

近日,美国研究人员发现,每周吃两份或更多牛油果与较低心血管疾病风险存在关联。用牛油果代替某些含脂肪的食物,如黄油、奶酪或加工肉类,可降低心血管疾病风险。相关研究结果发表于《美国心脏协会杂志》。

牛油果含有膳食纤维、不饱和脂肪(尤其是单不饱和脂肪)等与心血管健康相关的有利成分。此前的临床试验已经发现,牛油果对包括胆固醇在内的血管风险因素有积极影响。

■ 据《中国科学报》