

散步 梳头 喝杯加蜜牛奶

睡前六件事延年益寿



睡前有六件事是必须做的事情,这六件事看起来虽然烦琐,却能让你的全身心得彻底放松,同时也能提高你的睡眠质量。

让你充满精力地工作,这六件事究竟是什么事呢?

- 1.散步**
平心静气地散步10~20分钟,会使血液循环到体表,入睡后皮肤能得到“活生生”的保养。躺下后不看书报,不虑问题,使大脑的活动减少,较快进入睡眠。
- 2.刷牙洗脸擦身**
睡前刷牙比早晨更重要,不仅可清除口腔积物,且有利于保护牙齿,对安稳入睡也有帮助。看完电视后,洗洗脸、擦擦身,以保持皮肤清洁,使睡眠舒适、轻松。
- 3.梳头**
古代医学家探明头部穴位较多,通过梳理,可起到按摩、刺激作用,能平肝、熄风、开窍守神、止痛明目等。早晚用双手指梳到头皮发红、发热,可疏通头部血流,提高大脑思维和记忆力,促进发根营养,减少脱发,消除大脑疲

- 4.开窗通气**
保持寝室内空气新鲜,风大或天冷时,可开一会儿,睡前再关好,有助于睡得香甜。但注意睡时不要用被蒙头。
- 5.洗(搓)脚**
民谚曰:“睡前烫烫脚,胜服安眠药”、“睡前洗脚,胜服补药”、“养树护根,养人护脚”等等。国外医学专家把脚称为“人体第二心脏”、“心之泵”,十分推崇脚的保健作用。国内医学认为,脚上的60多个穴位与五脏六腑有着十分密切的联系。若能养成每天睡觉前用温水(40~50℃)洗脚、按摩脚心和脚趾,可起到促进气血运行、舒筋活络、阴阳恢复平衡状态的作用。对老年人来说,更具有祛病健身的功效。
- 6.喝杯加蜜牛奶**
古代民间流传这样一句话:

“朝朝盐汤,暮暮蜜。”就是说早喝淡盐开水,晚饮蜜糖水。据国外医学专家研究,牛奶中含有促进睡眠的L-色氨酸,睡前1小时喝杯加蜜的牛奶可助睡眠。蜂蜜则有助于整夜保持血糖平衡,从而避免早醒,尤其对经常失眠的老年人更佳。(郑宏)



蔬菜多一点 晚餐早一点

养成长寿饮食小习惯



- 一、饭要稀一点**
把饭做成粥,不但软硬适口、容易消化,而且多具有健脾养胃、生津润燥的效果,对益寿延年有益。但老年人不能因此而顿顿喝粥。毕竟粥以水为主,“干货”极少。在胃容量相同的情况下,同体积的粥在营养上和馒头、米饭相差很多,长此以往,可能会营养不良。
- 二、饭菜香一点**
这里说的“香”,不是指多用盐、味精等调味料,而是适当往菜里多加些葱、姜等调料。人的五官是相通的,可以用嗅觉来弥补味觉上的缺失。闻着香喷喷的饭菜,老年人一定能胃口大开。
- 三、蔬菜多一点**
多吃蔬菜对保护心血管和防癌很有好处,老年人每天都应吃不少于250克的蔬菜。
- 四、菜要淡一点**
老年人的味觉功能有所减退,常常是食而无味,总喜欢吃口味重的食物来增强食欲,这样无意中就增加了盐的摄入量。盐吃多了会加重肾脏的负担,可能降低口腔黏膜的屏障作用,增加感冒病毒在上呼吸道生存和扩散的几

- 率。因此,老年人每天的食盐摄入量应控制在5克左右,同时要少吃酱肉和其他咸食。**
- 五、荤菜少一点**
荤素兼顾,粗细搭配,品种越杂越好。每天主副食品(不包括调味料)不应少于10样。
- 六、质量好一点**
蛋白质对维持老年人机体正常代谢、增强机体抵抗力有重要作用。一般的老年人,每公斤体重需要1克蛋白质,应以鱼类、禽类、蛋类、牛奶、大豆等优质蛋白质来源为主。
- 七、食物热一点**
生冷食物多性寒,吃多了会影响脾胃消化吸收,甚至造成损伤。因此,老年人要尽量避免吃生冷食物,尤其在严冬更要注意。
- 八、数量少一点**
老年人每日唾液的分泌量是年轻人的1/3,胃液的分泌量也下降为年轻时的1/5,因而稍一吃多,就会肚子胀、不消化。所以,老年人每一餐的进食量应比年轻时减少10%左右,同时要保证少食多餐。
- 九、吃得慢一点**
细嚼慢咽易产生饱胀感,可防止吃得过多,使食物消化得更好。
- 十、早餐好一点**
早餐应占全天总热量的30%~40%,质量及营养价值要高一些、精一些,不宜吃油腻、煎炸、干硬以及刺激性食物。老年人晚餐的最佳时间应在下午六七点,而且应不吃或少吃夜宵。(张扬)

养生之道

“脆骨”袭击老人身体 老将如何“御敌有策”

编者按:人老了一定会有一些体态的改变,或许是弯腰驼背,这在我们看来似乎是一个很正常的现象,认为老年人就是这样。而实际上,是骨头有了变化。一般来说像驼背,首先要考虑是骨质疏松。骨质疏松是老年人最常见的一种骨骼疾病,在慢性病里面它排第四位,排在它前面的是什么?肿瘤、心脑血管疾病、糖尿病。骨质疏松仅次于它们,也是一种高发疾病。另外,骨质疏松还是一个全身性的疾病。骨质疏松不一定让老人摔跤,却让老人弯了腰。那么,老人的哪些部位也容易遭受骨质疏松的“袭击”呢?对于骨质疏松,老人应该如何“御敌有策”?



- 老年人骨折的好发部位**
老年骨折的常见部位包括骨质疏松性骨折、股骨近端骨折、挠骨远端骨折、及股骨近端骨折(包括股骨颈骨折和股骨转子间骨折)等。
- (一)骨质疏松性骨折:**骨质疏松后造成的椎体压缩性骨折好发在胸椎及腰椎交界处,多发时会造成严重的驼背变形。椎体压缩性骨折的发生引发的后续后果包括将来其他部位骨折的机会增加,慢性背痛,生活品质变差,甚至死亡等。严重或多节的椎体压缩性骨折则视其椎体压缩程度而须手术治疗。
- (二)股骨近端骨折:**据流行病学研究77%的股骨近端骨折发生在女性,而股骨近端骨折的发生率在50岁以后也以倍数增加,显示此骨折与骨质疏松有密切的关系。
- (三)挠骨远端骨折:**平衡的失调加上骨质疏松使得老年女性有很高的挠骨远端骨折的机会。

功能减退等因素有关,因此要注意含钙食品的摄入,如牛奶、鸡蛋既能提供优质蛋白,又含有丰富的钙、磷。
多多运动
适度的运动有益于肌肉和骨骼的健康,老人参加运动要注意掌握好运动量,运动要适量,太多,太少都不适宜;并且要注意安全,运动的时间应该选择在光线充足的时段。
药物治疗
如饮食钙量不足者,可服用钙片补充。目前常用的钙剂剂型很多,用药应遵医嘱,病情较重的不能单用钙剂,应配合其他药物治疗。维生素D有利于钙质吸收,也可选用活化维生素D,对老年人有更好的效果。
温馨提示:患骨质疏松后会给患者带来很大的精神痛苦和生活压力,所以大家要积极预防老年骨质疏松。(陈东)

女白领午餐常吃凉皮患胃癌

专家支招科学防癌

早餐没空吃、午餐凑合吃、晚餐应酬吃、宵夜地摊吃,这些不良的饮食习惯被称为都市人的“健康杀手”。专家提醒,越来越多的年轻人患上胃癌,癌症患者呈低龄化趋势逐年明显,需要引起警惕。

据媒体报道,近日,一位23岁的河南女白领朱小姐午餐常吃凉皮、麻辣烫,长期饮食不规律等不良生活习惯,让本来肠胃不好的朱小姐患上胃癌,让人惋惜。据了解,癌症患者呈低龄化趋势,恶性肿瘤成为威胁群众生命健康的主要疾患,许多群众谈癌色变。专家认为,癌症是一种慢性病,科学防癌就能远离癌症。专家说,经过医学科学家研究和临床实践证明,癌症是一种慢性病,是可防可控可治的。80%的肿瘤是由不良生活方式和环境因素所致,不良的生活方式包括经常吸烟、常喝很热的浓茶、常熬夜、憋大小便、偏吃肉食、长期吃霉变及不洁食物、染上槟榔癖、缺乏体育锻炼等。长期处在污染严重的环境,也容易诱发肿瘤。专家提醒,选择科学健康的生活方式是预防癌症的关键,包

括坚持合理健康的膳食结构、三餐要规律、少吃腌制食品、加强体育运动、控制吸烟、远离二手烟、限制饮酒、保持心情舒畅、正确日晒、定期体检等。

早期诊断、早期发现、早期治疗,是肿瘤获得良好预后最有效的手段。专家建议,一些患有胃部疾病的患者,每年都应该做一次胃镜检查。一旦出现呕血和便血、不明原因的消瘦,要及时去医院做检查。(钟才)



简便三招 巧防流感

冬季是流感的高发季节,专家表示,流感属于通过呼吸道传染的疾病,一些简单方法可以起到预防流感的作用。
空气消毒 可以用紫外线照射;喷洒0.1%的过氧乙酸溶液;食醋熏蒸(每立方米空间用食醋5~10毫升,以1~2倍水稀释后置锅中加热,门窗密闭,每次熏蒸一小时,每日或隔日熏蒸一次)等方法消毒。
自制中药预防流感 可选用板蓝根、大青叶、菊花、金银花,各15~30克煎水饮用,每日1剂,连用3~5日。
中药外用 把艾条点燃,在居室内熏,可对居室内空气起到一定的消毒作用;也可佩带由藿香、佩兰、艾叶、大青叶、金

银花、冰片、檀香等制成的中药香袋,对流感也有一定的预防作用。(李妍)



老人挑鞋三原则

美国骨科医师协会(AAOS)曾指出,65岁以上的老人,1/3有足部问题。美国洛杉矶骨科医院的脚和踝关节中心曾有研究指出,鞋子很可能是造成老人跌倒的主要原因。台湾《康健》杂志最新刊文,介绍了老人挑鞋的诀窍。骨科医生表示,不少老人鞋子不合适可能引起大拇指外翻,还有不少老人因为鞋子不合脚扭伤脚,甚至摔倒导致骨折的案例。因此,一双合脚舒适的鞋对老人格外重要。老人鞋不合适主要有以下几个特点:鞋子大,容易与脚分离,走路时需要花更多的力气固定鞋子,长久下来脚部会感到疲累;布料太柔软,如布鞋等,缺乏减震、包覆设计;鞋跟过高,使老人在平衡感较差的状况下更容易扭伤脚。

挑鞋子有三原则。骨科医生指出,老人挑鞋子应遵循“鞋前宽、鞋中韧、鞋跟硬”的原则。即脚趾前至少要留出一厘米,预留足够的空间让脚趾活动;鞋子中段韧度适中,不易崴脚,挑鞋时可以用手扭转观察,扭不动或可以扭成“麻花”状都不行;老人脚跟脂肪垫变薄,缓冲能力变弱,一不留意踩到小石子,脚跟很容易疼痛,发生足底筋膜炎的几率也会变高,因此鞋跟要有一定硬度,并且至少2~3厘米高,才有助于分散脚底的压力。此外,老人应穿透气性好的鞋子,如运动鞋,尽量避免



魅影霓裳

11月7日,超模琳赛·埃林森在美国纽约举办的“维多利亚的秘密”时尚内衣秀上展示新款设计。(新华社发)



秋冬久咳不愈腰痛? 当心是肝癌

很多肝癌患者确诊前都会出现干咳,并且伴有肋骨疼痛,胸片照射也没有发现问题,但经过长期治疗也没有看到效果。病情恶化后才知道是肝癌。提到肝癌,很多老百姓想到的就是肝区痛,其实不然,肝癌的表现多种多样。专家说:“除了咳嗽外,突出的肝肿瘤会刺激膈肌,引起腰痛。有的肝癌病人会有腹痛、腹胀等症,这是因为门静脉被堵住了,引起腹水,导致腹胀的症状。还有的病人被突出的肿瘤压迫住胃和十二指肠,吃下去东西就感觉疼痛,自以为是消化不良,按照胃病治疗,耽误了病情。因此,慢性咳嗽、腰痛、胃痛,久治不愈,需要警惕肿瘤的可能。”

左右的时间。而2厘米的肝癌与8厘米的肝癌,预后完全不同。临床上,把小于3厘米的肝癌称为小肝癌,这种小肝癌的5年生存率可以达到65.4%。肝癌现在治疗上主要还是手术为主,但是肝癌往往伴有肝硬化的情况,有的患者不适合手术治疗。介入治疗是肝癌最主要的治疗方式,在介入治疗上配合中药的治疗,效果更好。如现代中药提取物人参皂苷Rh2,经证实可以抑制癌细胞的增殖,诱导癌细胞的分化,减轻其他治疗的并发症,提高生活质量。专家强调,肝癌要做到早期发现,在做肝癌的筛查时,最好“影像学检查和抽血”同时进行,比如先做B超、CT、MR等检查,再结合肿瘤指标(抽血)的检查,双管齐下。因为在临床上,大约有30%的病人对甲胎蛋白不敏感,AFP呈现假阴性,但这并不意味着肿瘤不存在,因此,只有结合影像学检查,才能得出较准确的判断。(李楠)