



春节别犯这十“忌”

忙碌了一年的人们,在迎接春节的时候,总免不了要欢庆一番。但是,专家提醒人们过节不要忘记防病保健,做到饮食有节,起居有常,七情有度,不要劳作,过一个健康、快乐、平安、吉祥的春节。



按摩穴位 有效预防老年痴呆

- 1.按摩双侧风池穴,翳风穴**
风池穴在项部,枕骨之下,微低头,耳后高骨后一横指凹陷处。翳风穴在耳垂后凹陷处。此组穴可改善基底动脉供血情况。
 - 2.按摩印堂穴**
印堂穴位于两眉头连线中点。该穴有改善脑血循环,活化脑细胞,增强记忆力的作用。
 - 3.刺激委中穴**
委中穴位于腘窝横纹中点,属足太阳膀胱经。其经脉循行可以从头顶入里联络于脑,刺激此部位,可直达脑府,使头脑清利,浑身舒爽。
- 以上诸穴,早晚各按一次,一次20分钟,可交替使用,每次任取一组,长期坚持,能有效预防老年痴呆,到耄耋之年,仍能耳聪目明,思维清晰,反映敏捷,大家不妨一试。

老人应该 如何保护听力

老年人听觉器官,随着年龄的增长而逐渐衰老,听觉功能不断减退,容易形成老年性耳聋。这种耳聋是人体衰老的必然现象。专家说,听力衰退虽不可逆,但是可以缓解。

耳朵有回响说明听力下降
听力下降大约出现在40岁左右。最易察觉的细节就是:在看电视时听力变差的人不会自觉调大音量。

掏耳朵很伤听力
不少人都有顺手挖耳屎的习惯,对此,经常掏耳朵很伤听力。耳屎可以阻挡从外界进入外耳道的污物以保护耳膜。耳屎也会自动排出,根本不用掏。

鸣天鼓保护听力
保护听力可以常做鸣天鼓操:两手掌心紧贴两耳,将两食指跷起叠在中指上面,用力下滑,重重叩击脑后枕部。

- 1.忌 肝病患者忌“酒”**
肝病患者饮酒,会直接伤害肝细胞,甚至会使肝细胞变性或坏死,导致病情进一步恶化。
- 2.忌 胰腺病患者忌“饱”**
节日期间,美味佳肴丰富,如过量进食会刺激胰腺大量分泌胰液,造成胰管压力增高,致使胰管破裂,诱发急性胰腺炎。
- 3.忌 胆病患者忌“油”**
节日期间食物油腻,胆病患者如果大量进食荤腻食品,会加重胆囊的负担,诱发急性胆囊炎。因此,有胆病的患者要忌食油腻食品。
- 4.忌 消化性溃疡患者忌“熬”**
我国民间有除夕“守岁”的习俗,胃及十二指肠溃疡患者如果也同家人一起熬夜,或通宵看电视,极易引起疾病发作或病情加重。
- 5.忌 高血压患者忌“闹”**
节日期间,亲朋好友相聚,人多热闹,可使大脑处于兴奋状态,导致体内儿茶酚胺分泌增多,促使心跳加快、血流加速、小动脉痉挛、血压升高而诱发心脑血管病发作。
- 6.忌 冠心病患者忌“累”**
节日期间操劳太多或玩乐无度,会使心跳加速、心脏负荷加重、血压升高,可诱发心绞痛、心肌梗塞或脑中风。
- 7.忌 糖尿病患者忌“甜”**
节日期间,糖尿病患者应忌“甜”食,否则会使人体内负担加重,甚至可能危及生命。
- 8.忌 感冒患者忌“聚”**
春节期间天气寒冷,人们容易伤风感冒,如走亲访友聚在一起,极易造成疾病的交叉感染和流行。因此,感冒患者不宜外出,最好在家中调养,这样既有利于病情恢复,又能避免将病传染给他人。
- 9.忌 脉管炎患者忌“烟”**
节日期间,常有亲朋好友来家“拜年”,脉管炎患者为了招待客人而陪着频频吸烟,这样会使血小板聚集性增加,并能抵制纤维蛋白溶解,使血液处于高凝状态,从而使病症加剧。
- 10.忌 慢性呼吸道疾病患者忌“凉”**
春节期间,气温较低,因此支气管炎、肺气肿等呼吸道疾病患者应注意防寒保暖,避免受凉,以防旧病复发。
(陈新华)

老人冬令食谱

羊肉萝卜汤

主料:羊肉(瘦)400克,白萝卜300克。
配料:香菜10克。
调料:酱油2克,黄酒6克,盐3克,色拉油15克,大葱10克。
制作方法:
1.羊肉洗净切片,用酱油、绍酒浸入味。
2.萝卜洗净去皮切片,香菜切碎。
3.用油将葱、羊肉炒一下,加入适量清水,加萝卜,中火40分钟,下香菜调味。

萝卜炖牛肉

主料:白萝卜450克,牛肉(瘦)100克。
调料:大葱15克,姜15克,料酒10克,酱油10克,盐4克,味精2克,八角3克,花生油40克。
口感:质地软烂,醇香清鲜。
制作方法:
1.将萝卜、牛肉分别洗净,均切成2厘米见方的块,分别入沸水中略焯,捞出;
2.锅内加油烧热,放大葱段、姜块、八角炸香,加入鲜汤、料酒、牛肉块,炖至熟烂;
3.再放入萝卜块,烧开,撇去浮沫;
4.待萝卜块熟烂,加入精盐、酱油、味精;
5.再撇去浮沫,出锅盛入汤碗内即成。

葱爆羊肉

主料:羊肉(后腿)150克,大葱150克。
调料:植物油25克,香油5克,酱油15克,大蒜15克,料酒10克,醋5克,姜汁5克。
口感:肉嫩,略带葱香味。
制作方法:
1.将羊肉去筋切成4.5厘米长的薄片。
2.大葱去葱叶留用葱白洗净切滚刀段。
3.蒜去皮洗净剥成蒜米。
4.锅中放油烧热,下入肉片煸炒至变色,加入料酒、姜汁、酱油煸至入味;
5.最后放入葱白、蒜米、醋,淋入香油即成。

砂锅豆腐

主料:豆腐800克
配料:牛蹄筋(泡发)75克,海参100克,鱿鱼(鲜)150克,竹笋150克,猪肚200克,鸡200克,香菇(鲜)50克,虾米15克。
调料:盐10克,味精10克。
制作方法:
1.豆腐去硬边、硬皮,切2厘米块;蹄筋、海参、鱿鱼洗净,切成片状;笋切成薄片;猪肚切片状;洋葱切成长半;以上各材料用热水余烫一下。
2.鸡入高汤煮熟,取出泡在冷水中,待凉透后切成长方块。
3.准备一只砂锅,将豆腐、蹄筋、海参、鱿鱼、笋、猪肚、洋葱放入锅中,加高汤、盐、味精,先用大火煮滚,再改小火炖煮,约1小时即可。
(张云)

