

老人养生要多吃蜂蜜少吃糖



蜂蜜虽也称蜂糖,但它的主要营养成分是果糖和葡萄糖这两种单糖,而属于双糖的蔗糖含量仅在4%左右。单糖进入人体胃肠道后不需转化就被直接吸收,不会积累而造成脂肪堆积。而且蜂蜜中富含氨基酸、维生素、矿物质、酶类及乙酰胆碱等营养成分,其含量均符合人体所需的比例,所以蜂蜜系统天然、绿色、药食兼备的保健食品。以蜜为药或以蜜配药治疗多种疾病在我国已有三千多年的历史,明代名医李时珍在《本草纲目》中说“蜂蜜之功有六生则性凉,故能清热熟则性温,故能补中甘而和平,故能解毒柔而润泽,故能润燥缓可去

急,故能止心腹肌肉疮疡之痛和可补中,故能调和百药而与甘草同功。”老年人常服蜂蜜,益处多多。
保护胃肠
患慢性胃炎、浅表性胃炎、萎缩性胃炎、胃及十二指肠溃疡等胃肠病的中老年人宜常食蜂蜜,因为蜂蜜中的酶对胃酸有双向调节作用,可渐渐将胃酸调节至正常水平。
用法:胃酸少者可在饭前直接食用蜂蜜,也可以根据患者的爱好用凉开水稀释后食用,胃酸多者则可将蜂蜜用温水稀释并在饭前1-2小时或饭后3小时(最好安排在早餐或午餐前后)饮用为佳。

润肺止咳
蜂蜜有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效,雪梨蜜的止咳作用最好。
用法:雪梨1个,切薄片拌蜂蜜吃,每日数次。
消除积食
蜂蜜还有增强肠蠕动的作用,能显著缩短排便时间。
用法:每天早晚空腹服蜂蜜25克。
解酒护肝
蜂蜜中的果糖可以促进酒精的分解吸收,因此有利于快速醒酒,并解除饮酒后的头痛感。另外,蜂蜜对乙肝、脂肪肝、肝硬化等慢性肝病也有辅助疗效。
用法:饮酒前吃50克蜂蜜或几块涂蜂蜜的饼干,酒后饮蜂蜜水。
缓解疲劳
蜂蜜可迅速补充大脑所需的能量,蜂蜜中的果糖、葡萄糖可以很快被身体吸收利用,改善血液的营养状况。
用法:中午喝1杯蜂蜜水。
镇静安眠
蜂蜜中的葡萄糖、维生素、镁、磷、钙可以调节神经系统功能,缓解神经紧张,促进睡眠。蜂蜜没有其他药物所具有的压抑、疲惫、分神等副作用。苹果蜜的镇静功能最为突出。
用法:睡前半小时喝1匙蜂蜜。
经过以上的介绍,原来蜂蜜的养生保健功效有这么多样啊,广大喜爱甜食老年朋友们不妨用蜂蜜来代替糖,这样既营养又会避免病情的加重,何乐而不为呢?
(滕小兰)

小常识 老人饮食



△ 红糖



红糖具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化淤的作用。而要发挥红糖的这些功效,吃法上也很有讲究:红糖煮荷包蛋,可以使鸡蛋和红糖的营养互补,让老年人面色红润,有精神;用红糖泡桂圆干服用,对改善睡眠有着积极作用;红糖泡人参,则有调理气息,改善低血压的作用。

人们一般认为,红糖水适合月经不



调

和刚生了孩子的妇女吃。其实红糖更适合老人,特别是适合年老体弱、大病初愈的人吃。

1. 香蕉含有大量糖类物质及其他营养成分,可充饥、补充营养及能量。
2. 香蕉性寒能清肠热,味甘能润肠通便,可治疗热病烦渴等症。
3. 香蕉能缓和胃酸的刺激,保护胃黏膜。
4. 香蕉中含血管紧张素转化酶抑制物质,可以抑制血压的升高。
5. 香蕉果肉甲醇提取物对细菌、真菌有抑制作用,可消炎解毒。
食用效果
香蕉味甘、性寒,入肺、大肠经。具有清热,生津止渴,润肺滑肠的功效。主治温热病、口烦渴、大便秘结、痔疮出血等症。

△ 云耳



云耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外,从而起到清胃涤肠的作用。同时,它还有帮助消化纤维类物质功能,对无意中吃下的难以消化的头发、谷壳、木渣、沙子、金属屑等异物有溶解与烺化作用,因此,它是矿山、化工和纺织工人不可缺少的保健食品。它对胆结石、肾结石等内源性异物也有比较显著的化解功能。黑木耳能减少血液凝块,预防血栓等病的发生,有防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。它含有抗肿瘤活性物质,能增强机体免疫力,经常食用可防癌抗癌。

△ 香菇



1. 提高机体免疫功能:
香菇多糖可提高小鼠腹腔巨噬细胞的吞噬功能,还可促进T淋巴细胞的产生,并提高T淋巴细胞的杀伤活性。
2. 延缓衰老:
香菇的水提取物对过氧化氢有清除作用,对体内的过氧化氢有一定的消除作用。
3. 防癌抗癌:
香菇菌盖部分含有双链结构的核糖核酸,进入人体后,会产生具有抗癌作用的干扰素。
4. 降血压、降血脂、降胆固醇:
香菇中含有嘌呤、胆碱、酪氨酸、氧化酶以及某些核酸物质,能起到降血压、降胆固醇、降血脂的作用,又可预防动脉硬化、肝硬化等疾病。

(胡灵)

冬季泡脚的好处与禁忌



人的双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区,当用温水泡脚时,可以刺激这些反射区,促进人体血液循环,调理内分泌系统,增强人体器官机能,取得防病治病的保健效果。同时热刺激会使足部微循环加快,使得水中的药物成分快速地被吸收,直接进入人体血液循环,使泡脚治病的效果更胜于口服给药。
我们先一起来学习一下正确的泡脚方法:
1.要选对泡脚桶。
既然是泡脚,就要体现出一个“泡”字来。“泡”在这里体现是,水要多,热量要够,时间要长。不能随便拿一个盆放点水就行。那样是起不到养生作用的,最多也就是洗脚,而不是泡脚。
正确的选择是,买一个比较深的木桶,要把小腿整个放进去的那种。为什么要选择木桶呢?一是比较容易保温,二是贴近自然。
2.要选择加热设备。
市场上卖的这种泡脚桶,没有加温设备,这样,我们在泡脚的时候,有时感觉水凉了,不得不往里加热水,所以泡脚前我们可以多准备些热水瓶,灌满热水备用。
3.如何确认泡脚效果。
怎样算是泡好脚了呢?那就是泡到你的后背感觉有点潮,或者额头出汗了,就算是好了。注意,千万不要出大汗。因为汗为心之液。出汗太多会伤心的。只要出微汗就OK了,说明你的经络上下贯通了。这也是证明你经络是否通的一个办法。

泡脚最佳时长:
虽然沐足对肩背腰腿关节疼痛、失眠、皮肤瘙痒和咳嗽等当季常见病、多发病的保健效果不错,但要注意根据个人体质和疾病控制好浴足时间的时间,一味用热水长时间浸泡对身体健康并没有好处。
泡脚时间以30-45分钟为宜,每天或隔一天泡一次即可。还有中药热足浴方法:每次足浴前先在水里放入煎煮过的药液(可对水稀释),然后按普通热足浴的方法进行。
但是,特别提醒老年人,泡脚时间要再短一些,因为老人泡得太久,容易引发出汗、心慌等症状。所以,老人每日临睡前泡脚20分钟为佳。
泡脚最佳水温:
泡脚的水温不宜过热或过凉,一般维持在38℃-43℃为宜。但是,糖尿病患者和敏感皮肤者要注意,由于对外界刺激不敏感,温度过高的水很容易导致烫伤。
晚上九点泡脚最养肾
专家建议晚九点泡脚最能养肾。之所以选择这个时间段补肾,是因为此时是肾经气血比较衰弱的时辰,在此时泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,有利于活血,从而促进体内血液循环。同时,白天紧张了一天的神经,以及劳累了一天的肾脏,都可以通过泡脚在这个时候得到彻底放松和充分的调节,人也会因此感到舒适。
(王芳芳)

中老年人要仔细护腰



中老年人随着年龄的增长,肾气逐渐衰退,骨质脱钙,腰部关节韧带、肌肉和椎间盘易发生退行性改变,常会出现腰部酸痛或不适,有些严重早衰者甚至发生腰椎弯曲,形体佝偻,经常腰酸背痛。
预防腰酸背痛,强肾壮腰的最好方法就是要经常注重腰部的锻炼。注重腰部活动能改善脊椎骨的血液循环及代谢,以及改善肾脏的血液供应,提高肾脏排除代谢废物的能力,延缓骨质疏松、脱钙等老化过程,加强关节的韧性,提高脊椎和关节的弹性和灵活性,使人体活动敏捷,身体挺拔。进行腰部锻炼的运动很多,如太极拳、易筋经体操、球类活动等。另外可以自选一些转动腰部及弯腰的动作,亦可以做以下壮腰健肾法:
1.站立,两手插握腰部,上身稍向前,腰部慢慢做左右扭摆动作,逐渐加快,使腰部感到发热为度,每日早晚各一次。
2.擦肾俞穴:每日临卧时,坐于床边,两足下垂,解衣松带闭气,舌抵上颚,目视顶,提缩肛门,以两手擦两肾俞穴(第二腰椎下,旁开一寸五分,约与裤腰带平)左右各120次,如能坚持锻炼,对强肾壮腰定有好处。
(张兰)