



老人常做舌头操有利于健康



专家指出,老人常做舌头操有利于健康,因为经常运动舌头,可加强内脏各部位的功能,有助于食物的消化吸收、强身健体、延缓衰老。

舌头操的具体做法是:

1. 每天早晨洗脸后对着镜子,舌头伸出与缩进,各做 10 次,然后舌头在嘴巴外面向左右各摆动 5 次。
2. 坐在椅子上,双手十指张开,放在膝盖上,上半身稍微前倾。首先,由鼻孔吸气,接着嘴巴大大地张开,舌头伸出并且呼气,同时睁大双眼,平视前方,反复操练 3~5 次。
3. 对着镜子,嘴巴张开,舌头缓慢

地伸出,停留 2 至 3 秒钟,反复操练 5 次。然后头部上仰,下巴伸展,嘴巴大大地张开,伸出舌头,停留 2~3 秒钟,反复操练 5 次。

4. 嘴巴张开,舌头伸出并缩进,同时用右手食指、中指与无名指的指尖在左边至咽喉处,上下搓擦 30 次。接着在舌头伸出与缩进时,用左手三指的指尖,在右边至咽喉处,上下搓擦 30 次。

老人常做舌头操有利于健康,这套操,不仅新鲜有趣、简单易学,最要紧的是随时随地都可以练习。

(滕小兰)

老胃病要少吃这三种水果



很多老人都有老胃病,有胃病的老人一定要多多注意饮食,除了要养成良好的饮食习惯外,还要注意忌口,不要吃生冷刺激的食物,专家指出,老胃病要少吃这三种水果。

猕猴桃通便但“烧心”

猕猴桃可以通便,富含維生素 C,被称为“水果之王”,但是医师提醒,猕猴桃属寒性,过食损伤脾胃的阳气,会产生腹痛、腹泻等症状。

鲜枣好吃但枣皮扎胃

冬枣有天然“维生素丸”之称,医师提醒,鲜枣不宜吃太多,否则会伤肠胃。

这是因为大枣的膳食纤维含量很高,一次大量摄入会刺激肠

胃,造成胃肠不适。膳食纤维大部分存在于大枣的枣皮中,而大枣的枣皮薄而坚硬,边缘很锋利,如果胃黏膜刚好有炎症或者溃疡,会加重疼痛和不适。

山楂开胃易致结石

很多人觉得山楂开胃,酸甜可口,因此一不小心就会吃很多。因为山楂中果胶和单宁酸含量高,接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀,与食物残渣等胶着在一起形成胃结石,结石可引起胃溃疡、胃出血,甚至胃壁坏死和穿孔。但是把山楂煮熟了吃会减少单宁酸的影响。

老胃病要少吃这三种水果,建议脾胃不好的人少吃山楂,过量吃山楂有可能导致胃结石。

(蔚蓝)

常吃胡萝卜让你健康长寿



胡萝卜素有益健康,民间有“土人参”之称。但是胡萝卜到底好在哪里?它的维生素 C 含量很平淡,钾镁钙元素含量也不突出,抗氧化能力一般般,纤维含量也排不上前列。除了提供大量 β -胡萝卜素,在身体当中转变成维生素 A 之外,胡萝卜还有什么特殊的好处?如果问到这里,恐怕很多营养师也难说出所以然来。

但是,就在最近,这个既出名又低调的胡萝卜又开始火了。这次它重振声名的原因,是因为研究发现,人体血液中的 α -胡萝卜素浓度,与各种死亡原因的死亡率都有负相关。也就是说,血液中 α -胡萝卜素浓度越高,人们提前发生各种疾病而死亡的危险就越小,也就越有希望健康长寿。

其实,多吃蔬菜水果能够减少癌症和心脏病,延长人们的寿命,这已经

被无数研究证据所确认,根本不算新闻了。但是,为什么吃蔬菜水果就能长寿呢?其中有多重健康因素,哪些因素效果最强大呢?这个问题一直还没有弄清楚。

以前,人们曾经寄希望于蔬菜水果中含量很高的 β -胡萝卜素,还曾经把它提取出来做成胶囊给受试者长期服用,但是并没有收到延长寿命、预防癌症和心脏病的效果。然而,另外一种胡萝卜素带来了新的希望,人们发现,在体外实验当中,它抑制肿瘤细胞的能力是 β -胡萝卜素的 10 倍,对预防 DNA 的异常变化效果很强。早在十多年前就有研究发现,血液中 α -胡萝卜素的浓度越高,则受试者的心脏病危险就越低。

(秋莉)

适合老年人的化妆品



如今,使用化妆品已不再是年轻人的专利,许多老年人也加入了化妆品消费行列。但目前市场上的化妆品品牌繁多,性能复杂,老年人如何根据自身皮肤的特点选购适宜的化妆品呢?

老年人的皮肤特点是松弛而有皱纹,皮下脂肪减少甚至消失,汗腺及皮脂腺萎缩,皮肤干燥、变硬变薄、防御功能下降。因此老年人只能选择适当的营养性化妆品,方可延缓皮肤老化、保持肌肤活力。

常见的营养性化妆品有以下几类:

珍珠类:即在一般化妆品中添加珍珠粉。珍珠中含有 24 种微量元素及角蛋白肽类等多种成分,能参与人体酶的代谢,促进组织再生,起到护肤、美颜、抗衰老的作用。

人参类:即在一般化妆品中加入人参成分。人参含有多

种维生素、激素和酶,能促进蛋白质合成和毛细血管血液循环,刺激神经、活化皮肤,起到滋润和调理皮肤的作用。

蜂乳类:蜂乳中尼克酸含量较高,能较好地防止皮肤变粗;另外,蜂乳还含有蛋白质、糖、脂类及多种人体需要的生物活性物质,从而滋润皮肤。

花粉类:花粉中含有多种氨基酸、维生素及人体必需的多种元素,能促进皮肤的新陈代谢,使皮肤柔软、增加弹性,减轻面部色斑及小皱纹。

维生素类:维生素 A 可防止皮肤干燥、脱屑;维生素 C 可减轻色素,使皮肤白净;维生素 E 能延缓衰老、舒展皱纹。

水解蛋白类:水解蛋白类可与皮肤产生良好的相溶性和粘性,有利于营养物质渗透到皮肤中,并形成一层保护膜,使皮肤细腻光滑,皱纹减少。

(赖金玉)

老人在家穿什么样拖鞋好?

很多人在外出后回到家就是换上舒适的拖鞋,那么对于老人来说他们穿什么样的拖鞋比较的好呢?

为了轻松和保持室内卫生,很多人从外面回到家里,立刻甩掉穿了一整天的皮鞋,换上一双宽松舒适的拖鞋。可是,对于那些已经七八十岁的老年人来说,宽松的拖鞋却很可能导致一些意外发生。

究其原因,这要从拖鞋的特殊设计说起。医师认为,拖鞋宽松,鞋底一般都比脚掌长,老人穿起来,很难像绑在脚上的鞋子那么牢靠和跟脚。此外,拖鞋多是平底、平跟,故而穿拖鞋时,脚掌必须紧紧用力贴住鞋底,才能正常走路。

而且,平底鞋让脚部的压力增大后,会影响血液循环,

或使足部因神经紧张产生疲劳感。如出现长期的压迫和摩擦,还容易造成皮肤破损,特别是一些患有糖尿病的人,在皮肤破损后很难愈合。

为分散足底的压力,最好选择那种后跟在 2~3 厘米的拖鞋,或者干脆就穿有点跟的布鞋,因为垫起的鞋跟能减轻足弓压力,起到一定保护作用。

老年人在选择拖鞋时,不宜太宽松,也不宜太紧。长度以刚刚塞满足部为好,不要太长。而鞋底材质也要考虑,塑胶的与地面摩擦力小,容易滑倒,所以最好选择布底的。

需要注意的是,一些身体肥胖或患有高血压的老人,最好选择一双合脚的布鞋。

(林飞)

牙龈出血试试四个食疗方



牙龈出血是牙龈炎和牙周病的主要症状,主要病因是由于牙结石的机械刺激和牙菌斑中的细菌感染造成的。其治疗方法除了通过清除牙结石和菌斑、口服消炎药和补充维生素 C 外,也可以用清热泻火的中药治疗。日常生活中我们还可以通过简单易行的食疗来达到清热消炎的目的。下面就介绍几种食疗方法:

1. 槐花 15 克,炒焦研末,蛤壳粉 30 克,调匀,每次 3 克,每天 3 次,温开水冲服,连服数剂。
2. 梨 2 个,鲜藕 250 克,生荸荠

125 克,生地 15 克,白糖适量,共同煎水服,每天 1 剂,连服 4~5 剂。

女性在怀孕期间由于体内雌激素水平的升高,牙龈特别容易出血,下面两个方剂尤其适合于她们:

1. 蜜橘鸡粒。橘子 4 个,鸡脯肉 100 克,蛋清、精盐、味精、淀粉、水淀粉、料酒及西芹叶子、白萝卜丝适量。先把橘子洗净,用刀切成两半,放在盘里;剩下的橘子剥皮后,橘肉切成小粒;鸡脯肉洗净后,切小粒,放在碗里,用精盐、味精、蛋清、料酒、淀粉浸腌;把精盐、料酒、水淀粉放入碗里,

兑成稀芡汁;锅放在火上,倒入色拉油,烧至三四成热下入鸡粒滑散,捞出沥油;向锅里下入鸡粒、橘粒、稀芡汁,推匀出锅,分别浇在盘中已切成两半的橘子剖面上,用白萝卜丝、西芹叶子点缀即成。此方中富含维生素 C、B1、B2 及胡萝卜素、尼克酸、纤维素及铁、锌、钙等微量元素,既可防止牙龈炎,又对胎儿有健脑作用。

2. 红椒拌藕片。红椒 2 个,白嫩莲藕 1 根,白糖、生姜、芝麻油、香醋及精盐适量。先将莲藕、红椒及生姜清洗干净(最后一遍水应该用温白开

水),莲藕去皮切成薄薄的片,先不要散开,直接装入一个器皿中,放精盐并加凉开水大约 300 毫升浸泡至软,取出后装盘;红椒去籽、去蒂、切丝,装入莲藕片盘中;生姜切细丝,把白糖、香醋及姜丝一起撒在藕片和红椒丝上,略腌一会儿,淋上芝麻油拌匀即成。此方酸甜有味,清淡爽口,其中的红椒富含维生素 C,莲藕中富含丹宁酸,具有收缩止血的作用,对孕妇有生津止渴、清热除烦、养胃消食、养心生血之功。

(艳玲)