



## 醋、热茶、扇子、番茄汤 老人度夏有四宝

居于室内时,保持通风,可多用扇子降温。户外锻炼尽量选择清晨或傍晚进行,此时气温相对较低,中暑可能性较小,高温天气应减少户外活动,可每天喝点番茄汤防晒。另外还应保持情绪稳定,戒躁戒怒,多喝解暑饮料,例如绿豆汤、绿茶等。平时吃饭可适当加些醋。由此可以总结出:老人度夏有四宝,醋、茶、扇子、番茄汤。

醋目前已成为食疗的常用饮品,它具有较强的杀菌能力,可以杀伤肠道中的葡萄球菌、大肠杆菌,有预防痢疾的作用。夏季高温给食品保存带来了挑战,这种情况下老人可适当在菜或汤中加些醋,以防止腹泻。另外夏季容易犯困,多吃点儿醋能解除疲劳,保持精力

充沛。

对于老人来说,茶叶中富含钾元素,既解渴又解乏;茶的降温能力大大超过冷饮制品,是消暑饮品中的佼佼者。需要注意的是,尽量喝热茶而不是凉茶,热茶能发汗散热,有利于避暑降温。凉茶是短时间内降低体温,不利于疏通血脉。

扇子更是老人夏季一宝,不仅能送风解热,还有很好的健身效果。摇扇子需要手指、腕和肩部关节、肌肉的协调配合,不仅可促进上肢血液循环,还可提高上肢肌肉力量及各关节的灵活性。此外,扇风大小可以自由掌控,扇子获得的风可以和自然风媲美,最为宜人。

夏季老人要适当喝点儿番茄汤,一方面能开胃消食,另一方面也能补充水分和养料,保护心脏和前列腺健康。番茄汤还有防晒功能,可以保护老人皮肤免受紫外线侵袭。

此外,为防夏季中暑,老人一定要及时补充水分,特别是患有高血压、高血脂的老人,饮水宜少量频饮,忌口渴时一次喝大量的水。合理饮食,忌食物种类过于杂乱,中午宜午睡半小时,10时~15时光照强烈,气温偏高,应尽量避开这段时间外出。

(据《生命时报》)

### 核心提示

现下天气炎热,阳光强烈,人们纷纷寻找避暑妙招。相对于年轻人来说,老年人新陈代谢和体温调节功能差,水分补充不足,更容易中暑。特别是患有高血压等基础疾病的老人,由于抵抗力弱,心肺功能差,高温天气极易诱发心脑血管意外。此时,老年人更应该注意生活细节,平安消暑。

## 50岁后适合什么锻炼 用游泳代替跑步,练瑜伽改善平衡

随着年龄增长,很多人的运动量也随之减少,老年学者认为,坚持运动对老年人维持身体健康和独立生活至关重要。美国芝加哥洛约拉大学基础医疗系主任凯西·维斯利克博士则认为,锻炼对治病的功效几乎等同于口服药物。当然,人体的自然老化过程会对锻炼提出挑战,维斯利克博士为此提出了适合不同年龄段老人的锻炼方法。

进入50岁后,人们的肌肉和关节疼痛会越来越明显,这时需要进行一些能提高心率的有氧锻炼,同时对关节的冲击力又不能太强。可以采用游泳和骑车的锻炼方式来代替

跑步。如果酷爱跑步而舍不得放弃,那就需要选择一双质量好的运动鞋以减轻地面对膝盖的冲击力。如果你是个一直不怎么运动的人,进行有氧锻炼之前一定要充分认识到各种可能的风险因素。后背疼痛也是困扰50岁以上老人的一个常见症状。维斯利克认为,保护后背的最佳办法就是塑造强壮的核心肌肉群。

进入60岁之后,老年人应该加强平衡性和腿部力量锻炼,这两种锻炼方法能增强身体的柔韧性,避免意外摔倒。散步和瑜伽等锻炼能改善老年人的平衡性和增强其腿部力量。这个阶段进行负重锻炼还能让老年人保

持骨骼健康,预防骨质疏松。

很多60岁的老人都存在关节炎的症状,这让他们难以进行锻炼。维斯利克博士认为,只要方法得当,锻炼有助于缓解关节炎患者的症状。能让心跳速度增加的散步就是不错的锻炼方式,关节炎和纤维肌痛患者在水中进行锻炼(如游泳)更合适。

对于七八十岁的老年人来说,老年痴呆症是困扰他们的最大隐患,体操、散步、太极拳、园艺劳动都能预防。维斯利克认为,体育锻炼和正确的饮食习惯结合起来,老人生活质量会得到提高。(据《扬子晚报》)

## 夏季肠胃病高发 应规范治疗肠胃病

每逢夏季,各医院消化科、肠胃科门诊的病人数量节节攀升。由于夏季消化道疾病多发,肠胃病的正确治疗、保养尤为重要,应避免贪凉、食用不洁食物。

夏季天气热,空调房与室外的温度相差悬殊,一冷一热的刺激使胃肠容易发生痉挛性收缩导致腹部疼痛。气温高的季节里,人体神经系统经常处于紧张状态,某些分泌腺的功能会受到影响,常常出现消化功能减弱。夏天出汗多,饮水多,胃酸被冲淡,消化液分泌相对减少,剩饭剩菜或熟食容易被细菌污染,细菌会使胃黏膜遭受损伤。还有一些市民喜欢在路边大排档吃辛辣的食品、喝冰啤,而很多路边排档食品卫生不过关,尤其夏季的食物保存不当就极易变质,给人们带来健康隐患。食物在冰箱中保存时间过长,各类细菌尤其是大肠杆菌就会在湿冷环境中滋生。若取出食物立即食用,细菌就会入侵胃肠引发“冰箱性胃肠炎”。此外,大量食用冷饮,也会使胃肠道正常的生理功能发生紊乱,出现餐后饱胀感、恶心、呕吐、厌食、暖气及上腹烧灼痛等。

胃肠疾病发病原因较复杂,在病因不明的情况下擅自用药,很容易引起不良反应。如果不查明病因随便自行服用药物,有可能有害菌没被杀掉有益菌却被杀掉了。所以,一旦出现肠胃不适,应及时到正规肠胃专科就诊,寻找病因,正确诊断,早日对症下药。不能怕麻烦不去医院治疗,容易耽误病情导致病情恶化。

爱民医院健康在线: <http://www.hbaimin.com> (小语)

## 肝硬化的早期信号

□牛卫理

肝硬化可分为早期肝硬化和晚期肝硬化。当患者出现肝腹水、脾肿大、门脉高压、蛋白比例倒置、食管胃底静脉曲张破裂出血时,就可能是晚期肝硬化了,说明肝脏破坏严重,失去了正常的生理功能,给治疗带来困难。因此早诊断、早预防和治疗,是防止肝硬化病情进一步加重的关键。

早期肝硬化患者大多无任何特殊表现,只有部分病人可出现全身不适和慢性消化不良的症状,如疲倦、乏力、体力减退、精力不集中、腹胀、便秘、腹泻、肝区隐痛等,部分病人可见肝掌、蜘蛛痣,脾脏可正常或轻度肿大。由于症状不明显很难引起慢性肝病患者的重视,随着时间的推移,肝脏损害进一步加重,一旦症状明显,很可能已是肝硬化晚期。

慢性肝病患者应警惕下列情况:1.无明确诱因的消化不良症状,特别是食欲减退、腹胀、腹泻、便溏等;2.无明确诱因的脾肿大;3.无明确诱因的男性乳房发育、乳腺胀痛;4.近半年来肝功能反复异常,血常规提示白细胞、血小板进行性下降或低于正常检测线;5.反复慢性肠道感染或溃疡性结肠炎;6.经常出现鼻衄和牙龈出血;7.手掌发红,尤以大小鱼际和指腹明显;前胸和后背出现蜘蛛样红斑,压之褪色。有以上症状者,应及时到专科医院咨询相关专科医生,接受检查。(作者为市传染病医院肝炎科主任)

患者复查肿瘤消失  
引发广泛讨论

## 专家提醒 抗肿瘤没有神药

近日,郑州肿瘤患者任晓玲(化名)在上海复查时,发现肿瘤竟然消失,这个消息在病友间传得沸沸扬扬。任晓玲既吃惊又疑惑:“上海医新葑枫苓合剂,我吃了1个疗程,去医院检查,3公分的肿瘤没了,我一时间不敢相信。”

是误诊?还是碰到神药?  
专家建议复查

由于不敢相信这个结果,任晓玲找枫苓合剂咨询中心主任求证。中心主任表示:患者服用1个疗程后肿瘤完全消失,确实出乎意料,建议进一步复查。

该主任提醒:抗肿瘤没有神药。肿瘤是人类疾病中的顽症,应进行综合治疗,过度手术、化疗是不可取的,更不能相信一些吹嘘可根除肿瘤的神药。

枫苓合剂不是神药是好药

枫苓合剂是我国首个可替代手术、放疗化疗的抗肿瘤新药,该药得到了国家科技部的大力扶持,全国7年临床表明,它对治疗胃、肝、食道、胰腺、肠及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等肿瘤,效果很好。

因为疗效突出,枫苓合剂已被列入上海市医保用药(医保编号:Z0131200010020)。

相关链接:

为了让我省患者也能用到枫苓合剂,安阳市彰德路春草大药房(海鑫购物广场南侧)已引进此药,并成立枫苓合剂专家咨询服务处。

专家预约热线:0372-5065712



3322234

小丽帮您问  
健康接线员

四肢肿胀是怎么回事

王女士:我今年49岁,四肢肿胀、麻木,手握不住,去年夏天曾发生类似情况,之后好了,肝功能、甲状腺、尿检均正常。想问问是怎么回事。

京立医院内科副主任医师李俊杰:20岁至50岁的女性易出现特发性水肿,特发性水肿找不到确切的发病原因,是体内水盐代谢紊乱的表现,特发性水肿有周期性,大多无严重后果。您可以带着您的检查结果到医院看一下。 晨报记者 范丽丽

腿疼去哪儿治

张女士:我坐月子时留下腿疼的毛病,想问下哪位医生治这个病比较好?

小丽:京立医院康复科冯罡大夫为著名针灸学家“中原第一针”邵经明教授再传弟子,擅长运用无痛针刺、灸法、针刀、埋线、中药、贴敷等手段治疗颈肩腰腿痛、哮喘、单纯性肥胖、小儿腹泻等病。 晨报记者 范丽丽

孩子不长个儿是怎么回事

《淇河晨报》健康周刊QQ群“懵懂少年”:我孩子今年六岁,个子较低,出现少量白发,还不愿意吃东西,是怎么回事?

京立医院儿科副主任医师王河川答:根据以上三个症状判断应该是缺锌,建议到医院化验血,我周一至周六坐诊,咨询电话:3377028。 晨报记者 范丽丽

您有什么健康方面的疑问和问题?您想了解哪家医院的专科水平?都可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部的电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群(群号:135790073)进行提问,小丽帮您解答。已经咨询过小丽并去医院治疗过的读者,欢迎来电或者加入QQ群反馈您的治疗效果,与广大读者分享。