

# 最好的营养来自日常饮食

现在生活水平提高了,多数老年人对营养的认识却没有同步提高。面对越来越多样、越来越高档的食物,该如何恰当地从中获取营养呢?以下是一位90岁老人的几点养生要诀:



饮食结构要呈“宝塔形”

这个“宝塔”共有四层:基础层是水和谷类、豆类。所谓“饮食”,饮在食前,每天喝足量的水是最重要的。喝水时要一口一口慢慢地喝,以免还没吸收就排出去了。第二层是蔬菜、水果。第三层是鸡鸭鱼肉和蛋奶,这些营养不可缺,要适量地吃,但不能太多。第四层是猪油、盐、糖,要少吃。

早餐:两片加热的面包,中间夹吐司、肉松,涂点芝麻酱(芝麻酱可补钙补铁),一杯牛奶或咖啡,一个煮鸡蛋,还可吃些泡菜。

午餐:四个菜,一荤三素,荤的多数是鱼或鸡,素菜中有一个凉拌菜,以绿叶蔬菜为主,配以少量米饭。

晚餐:喝豆粥,吃些软和的鸡蛋饼等面食。

午饭前和午休后适量吃葡萄、香蕉等水果。

坚持适当锻炼

摄人的营养如果总是远远多于消耗,就会营养过剩,导致“三高”:高血脂、高血压、高体重、高血糖、高血黏稠度、高尿酸、高抗胰岛素血症、脂肪肝,引发一系列代谢综合征。

每天至少排便一次

由于饮食得当又坚持运动,几乎不会有便秘,这对保持

健康和良好的肌肤是很重要的。对于老年人来说能拉比能吃更重要。

还有些老年朋友为腹泻所困,这些老人可以常吃一些炒米或炒面。面和米都是碳水化合物,炒去水分之后,余下具有收敛作用的碳,可以有效缓解腹泻,减少营养流失。

什么是“营养”?“营”是谋求、寻找,“养”是养生之道,“营养”就是寻找我们的养生之道。营养的最佳途径其实就在于寻常的食物。因此,只要学会了正确的饮食之道,就能从饮食中获取人体所需要的足够营养。

(王有国)



## 黄瓜生吃不宜多

黄瓜是一种可以美容的瓜菜,被称为“厨房里的美容剂”,经常食用还可防止唇炎、口角炎发生。另外,黄瓜是很好的减肥食品。因此,希望减肥的人可多吃黄瓜,但千万记住,一定要吃新鲜的黄瓜而不要吃腌黄瓜,因为腌黄瓜含盐反而会引发肥胖。黄瓜有降血糖的作用,对糖尿病人来说,黄瓜是最好的亦蔬亦果的食物。《本草纲目》中记载,黄瓜有清热、解渴、利尿、消肿之功效。

如果把黄瓜当水果生吃,则不宜过多。因为黄瓜比较寒凉,含维生素较少,因此常吃黄瓜应同时吃些其他的蔬果。有肝病、心血管病、肠胃病以及高血压的人都不要吃腌黄瓜。脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者都应少吃。

(小新)

## 办公桌太乱有损健康

书横一本竖一本本地堆放在桌子上,各种各样的笔横七竖八地扔着、文件夹颠三倒四地叠放在一起、各种物品的缝隙处落满了灰尘……很多人就是“刨”出个地方来工作、学习。可是,在这些杂乱的物品及堆积的尘埃中,却藏着健康隐患。

心理学教授沈政分析,不喜欢收拾办公桌,与一个人长久以来的生活习惯、本身的个性及心理惰性都有关系。有些人是为了释放内心压力而故意这样做。但一张凌乱、积满灰尘的办公桌,会使人们的思维凌

乱,产生烦躁的情绪。无形中会扰乱大脑的思维,影响工作效率及智慧的发挥。如果办公桌之间距离比较集中,凌乱的桌面还会影响其他人的视觉和工作情绪。

“如果办公桌上经常积满灰尘,还容易影响到空气质量。”呼吸科副主任医师杨媛华说,如果桌面、桌隙间的灰尘不经常打扫,加上室内温度和湿度,很容易滋生尘螨。尘螨是目前国内外公认引起哮喘和过敏性鼻炎的重要因素,不及时清除,对健康会造成隐患。特别是对

于一些患有哮喘或过敏性鼻炎的人,如果书和文件中灰尘较多,翻阅资料时,容易使尘埃吸入体内,诱发过敏性疾病。如果环境潮湿,办公桌上容易滋生细菌和霉菌。对于皮肤比较敏感的人来说,在接触到细菌和霉菌后,可能导致皮肤过敏。

医生建议,可以在办公桌上安置一个小书架,把杂志和书报都分类放好。另外,小杂物盒也必不可少,用来收纳回形针、胶水、剪刀等办公用品。如果文件比较多,最好准备不同颜色的文件夹或文件袋,按类



别、时间分好,贴上文字标签,就容易让你找到所需要的东西了。最后,办公桌最好每隔些天就清理一次。此外,办公桌还可

用些有色调的装饰来调节环境。如冬天用橙、黄、红等暖色调的物品;夏天用绿、蓝等冷色调物品。

(吴明)

很多人都听说过睡前喝牛奶对胃有益的说法,对此消化内科主任医师罗振华却有不同看法。他说:“其实,睡前喝牛奶对胃并无益处,特别

霉变、烟熏和盐渍食品会增加胃癌发生的危险性。而酗酒、抽烟更是“帮凶”。罗振华表示:“喜欢半夜吃夜宵也不是好习惯。因为临睡前进食会导

## 睡前喝牛奶可能伤胃

是对反流性食管炎患者更是大忌。因为牛奶中的蛋白、脂肪和糖类等会引起胃酸分泌,长期如此,在夜间空腹状态下有可能对胃造成损伤,并加重反流症状。但白天喝牛奶就不会伤胃了。”

致胃酸分泌,而且产生的热量容易囤积。”

罗振华说:“很多门诊病人就诊时,对自己的胃过分顾虑。但其实胃并不十分娇气,有自我修复和保护作用。健康的胃有一道胃黏膜屏障,具有完善的自我保护作用。”

## 服用速效救心丸有讲究

副主任医师 王建仁

速效救心丸是治疗冠心病,缓解胸闷、闭气、心前部疼痛症状的一种著名中成药,具有芳香开窍、理气止痛的功效。但如要使药效充分发挥,在服用方法上大有讲究。

服用前患者要找到自身心绞痛发作规律。如胸闷、心前部不适、左肩膀酸沉等症发生后,应立即含服此药,切勿等典型的心绞痛发作后再含服。

含服速效救心丸时,最好采取坐姿。因为若站立含服,头部位置较高,常因血管扩张而致血压降低,引起头晕、目眩,甚至晕厥;躺位服药也不妥,因大量血液回流到心脏而使心脏负担加重,不易控制症状。

开始服用时剂量要小,一般用4粒,含服时放在舌头下面。若为了让他更快地发挥作用,可嚼碎再含到舌



下,经黏膜吸收后直接发挥药效。切不可吞服,因吞服后经胃肠吸收,起效慢且药效大打折扣,无法起到治疗作用。如用药10分钟症状不缓解,可再含服一次;若连服两次不缓解,应考虑急性心肌梗死的可能,须立即送最近的医院急救。

在舌下含服速效救心丸时,如果无药物的苦辣味和凉麻感,说明该药品已失效,应停止服用。

速效救心丸主要成分为川芎、冰片。长期使用冰片之类的药物会耗气伤阳,致使心脏功能减退。因此,使用时要注意用量不要过大,用药时间也不要过长,以免发生不良反应。

## 睡醒后四忌

一忌恋床

现在醒后恋床不起的人越来越多了,尤其是节假日。凡有过恋床不起的(不管年轻的)都会有这样的感受:睡眠和恋床的时间多了,反而觉得四肢发沉、精神萎靡、有“越睡越累”、“越睡越不舒服”的感觉,结果,还不如每天忙于工作或学习时那样精力充沛。恋床打乱了平日正常的生活规律,使体内许多生物钟错点。

二忌老人醒后起身小便

早晨醒来后,膀胱内已充满了尿液,有排尿感,尿意越

是紧迫,越要沉得住气,不可立即起身小便,尤其是老年人,直立位小便要避免。这是因为膀胱排空容易引起头晕,甚至出现排尿性晕厥。

三忌醒后立即剧烈运动

许多人晨起后习惯进行适当的体育锻炼,只要注意,对健康的确有益处。但是,运动必须在晨起后稍作休息一下,待气血阴阳运行平衡后方可进行。若起床后未做准备活动,便马上投入比较剧烈的运动,就容易发生心、脑血管病的意外。

四忌不吃早餐

许多人认为早餐不重要,可吃可不吃;还有不少人因种种原因(睡懒觉来不及,或少食)为了“减肥”节食)不吃早餐。因为生活节奏加快等原因,目前普遍存在着“早餐马虎、中餐凑合、晚餐丰富”的现象,这与科学进餐的原则是相违背的,是饮食中的误区。不吃早餐或吃不好,会直接影响上午的工作、学习效率,还会因营养摄入的不均而损伤大脑,因为大脑的能源主要靠血糖来提供。

试想一下,从白天晚上吃晚饭至早晨,已空腹12小时之久,此时人体血糖明显下降,大脑正在发生能源危机,若不及时补充,会受到损伤。只要及时吃上早餐、吃好早餐,血糖随之升高,“危机”就可解除,大脑的灵敏度得到提高,工作和学习的效率也得以提高。

(小虎)



## 带状疱疹病毒侵入不可忽视

带状疱疹,中医称为“缠腰蛇丹”、“蜘蛛疮”,它是一种水痘引起的病毒,往往会潜伏在人的脊髓神经和三叉神经内,当人体免疫力下降时病毒就会乘虚而入,会引起神经痛、三叉神经痛等。

就病程而言,年轻人2周~3周,老年人3周~4周,体弱免疫力差者时间会更长。得了此病,患者不必恐慌,只要积极配合规范治疗是可以痊愈的。

垂询电话:3976644 3322774

## 创可贴不能随便贴

创可贴是每个家庭必备的急救药物之一,不过创可贴到底该如何正确使用,贴的部位又有什么讲究?很多市民并不了解,以下是专家总结的创可贴不能随便贴的几种情况:

1. 小而深的伤口不能贴:由于创可贴的吸水性和透气性都比较差,不利于伤口内的分泌物和脓液排出,容易使细菌生长繁殖,引发或加重感染。尤其是比较容易感染破伤风杆菌等厌氧菌。

2. 动物咬的伤口不能贴:对于狗咬伤、猫抓伤、蛇咬伤、毒虫蜇伤等,由动物造成的伤口切忌使用创可贴,以免毒汁和病菌在伤口内蓄积或扩散。应在第一时间用清水、冷茶水、矿泉水、生理盐水、2%的肥皂水等,反复冲洗伤口15分钟以上。

3. 各种皮肤疔肿不能贴:因为创可贴的吸水性及透气性都很差,不利于脓液的吸收和引流,反而有利于细菌生长繁殖。

4. 污染较重伤口不能贴:有些伤口污染较重,甚至已经发生感染,或烧伤、烫伤的创面以及创面较大的皮肤擦伤,都不能使用创可贴来覆盖创面,否则将会引发或加重感染。

5. 表皮轻微擦伤不需贴:一般来说,如果仅仅是轻微的表皮擦伤,大可不必使用创可贴,只要用碘酒或酒精涂一下,就能预防感染。

(陈志春)

**“大鼎”门窗**  
安阳“大鼎”门窗公司免漆快装门 398元安装到户!  
诚征乡、镇级经销商  
地址:安阳市文明大道东二路口  
电话 0372-3931128