

初春食疗养生 养肝护肝为先

春天,是万物复苏的季节。中医学认为:肝脏与草木相似,草木在春季萌发、生长,肝脏在春季时功能也更活跃。因此,初春养生以养肝护肝为先。

◆多喝水

初春寒冷干燥易缺水,多喝水可补充体液,增强血液循环,促进新陈代谢,多喝水还可促进腺体,尤其是消化腺和胰液、胆汁的分泌,以利消化、吸收和废物的排出,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

◆饮食平衡

不要暴饮暴食或常饥饿,这种饮食习惯,会导致肝脏功能的失调。所以,春季饮食要保持均衡,食物中的蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质等要保持相应的比例;同时还要保持五味不偏;尽量少吃辛辣食品,多吃新鲜蔬菜、水果等。

◆少饮酒

初春时节,寒气较盛,少量饮酒有利于通经、活血、化淤和肝脏阳气之升发。但不能贪杯过量,要知道肝脏代谢酒精的能力是有限的,多饮会伤肝。据医学研究表明,体重60公斤的健康人,每天只能代谢60克酒精,若超过限量,就会影响肝脏健康,甚至造成酒精中毒,危及生命。

◆乐观开朗

乐观使人健康。由于肝喜疏泄郁,故生气发怒易导致肝气淤滞不畅。要想肝脏强健,首先要学会制怒,即使生气也不要超过3分钟,要尽力做到心平气和、乐观开朗,从而使肝火熄灭,肝气正常生发、顺调。如果违反这一规律,就会伤及肝气。

(据新华网)

合理饮食预防老年痴呆



科学家向人们发出警告:老年痴呆症将成为21世纪人类社会的流行病。国内的专家也报告称,中国是老年痴呆症的高危国家之一。

老年痴呆症是指50岁以上的人出现一些慢性精神衰退性症状,如记忆力下降、反应迟钝、智力减退、抑郁,甚至痴呆。大体分两种形态:一是脑血管性痴呆,约占50%;二是阿兹海默型痴呆,约占25%;其余为混合型。

由于饮食营养对老年痴呆症患者的脑功能有明显的影响,所以如果在平时能够注意提供充足的营养物质,对本病的恢复是有好处的。

自由基是痴呆症的祸根。现代科学证明,消灭自由基的有效物质,主要有维生素C、维生素E、β-胡萝卜素及硒。含维生素C较多的食品集中在新鲜的水果蔬菜中。含维生

素E较多的食物有:腐竹、黄豆粉、豆腐干、素鸡、黄豆、腐乳等豆制品,以及杏仁、生麦芽、葵花子油等食品。含β-胡萝卜素较多的食品有胡萝卜、甘薯等;鸡肝、鹅肝、猪肝中维生素A的含量每百克均超过4900毫克。

胆碱缺乏是痴呆症的主要原因。卵磷脂是大脑内转化为乙酰胆碱的原料,补充卵磷脂可使乙酰胆碱增加。富含卵磷脂的食物有大豆及其制品、鱼脑、蛋黄、鱼籽、猪肝、芝麻、山药、蘑菇、花生等。

通过不断研究,科学家对微量元素与老年痴呆症的影响,又有了新的认识。如锌参与脑组织中不少酶类和神经递质的合成,在老年痴呆症患者的血、脑脊液及脑组织中,锌的含量均降低,含锌较多的食品有瘦肉、豆类、鱼类及小麦等食品;硒具有抗氧化活

性,可能具有一定的协同作用,含硒较多的食品有羊肉、火鸡腿、鸡肝、青鱼、带鱼等;镁是各种酶反应的辅助因子,与钾、钙等元素协同维护心肌功能和防治动脉硬化,从而增强脑的血流量,有利于防治老年痴呆症的发生。以上推荐的食物宜多吃。环境中铝的含量过高与老年痴呆症的发病率、死亡率相关,应注意避免摄入。

维生素B₁₂和叶酸的摄入有利于避免常见的早发性痴呆。富含维生素B₁₂的食物有:香菇、大豆、鸡蛋等;叶酸丰富的食物是:绿叶蔬菜、西红柿、牛肉等。

必需脂肪酸是大脑维持正常功能不可缺少的营养物质,核桃、鱼油的必需脂肪酸含量较多,在膳食中可适量增加。

注意给予低糖饮食。因为过多的食糖,特别是精制糖摄

入过多,易使脑功能出现神经过敏或神经衰弱等障碍。另外,烹调菜肴时,不要放过多的味精。

降低饮食热量,可能有助于预防,因为低热量饮食可诱发一种保护脑部不受这种疾病侵害的蛋白质生成。

保护好牙齿。研究人员发现,青年时期缺牙不补,易患早发性痴呆。健康人和早发性痴呆患者的残留牙齿数有明显的差别,而且患者开始缺牙的年龄比正常人小得多。另外,有力的咀嚼不仅能防止大脑老化,还能维护全身健康。

老年痴呆症的病因至今未明,故无特殊疗法。合理饮食有助于延缓疾病的发展,对治疗也是有辅助的。

(据《解放日报》)

相关链接

患上老年痴呆的六个信号

据美国老年痴呆症研究会近日统计,目前美国65岁以上老年人痴呆的患病率高达5%,而年龄每增加5岁,老年痴呆病人的患病率将上升2倍。

老年痴呆症现阶段尚无根治办法,但老年痴呆是有早期警示信号的。子女如果发现父母出现了如下几个甚至更多的症状,就应该及时带父母去找有经验的医学专家进行全面检查。

1. 相同的问题,问完一次又一次;
2. 一次又一次,逐字逐句地重复念叨同样的故事;
3. 忘记了如何做饭、缝制衣物、打牌等经常做的简单日常活动;
4. 失去算账的能力;
5. 在熟悉的环境中迷路,或者经常忘记家里东西放在何处;
6. 过于依赖别人来帮助他们回答问题或作出决定,而这些事情以前他们自己是能够做到的。

如何排遣老人 节后伤感寂寞

过年时,老年人看到孩子们都回家,感到很开心。假期结束时,老年人送走了儿孙,看着热闹的家庭冷清下来,他们容易产生失落、伤感、寂寞、抑郁等情感。

心理学研究发现,人的每一种情感都具有不同的等级,同时也有着与之相对立的情感状态,比如:紧张与轻松、激动与平静等。一般情况下,在心理活动过程中,情感等级越高,呈现的心理斜坡也就越大,很容易滑向相同等级的对立情绪状态。对老人来说,儿孙们回到家,让他们觉得特别热闹、特别开心,而一旦聚会结束,儿孙离开,老人的情绪就容易滑向另一个极端。因此,儿女们应该意识到父母可能出现的负面情绪,并有意识地采取干预手段。为此,专家提出以下建议:

第一,给父母一定的思想准备。儿女吃完饭不要马上起身,表示“要离开了”,而是要陪老人聊会儿天。在走之前,儿女们可以通过多种方式,向老人暗示要走了,比如帮孩子整理书包,向父母告知明天要工作等。

第二,为了减少父母的失落感,儿女们可以在到家后给父母打个电话,多聊几句,比如聊聊下一周的生活和工作安排等。同时,儿女们可以把下次再来的日子说清楚,让父母的心里有一种慰藉。

最后,为了避免父母陷入不良情绪,儿女们可以给父母安排一些活动,比如让父母去逛逛街,向父母推荐一部好电影等,这些都可以有效地转移他们的注意力,从而缓解他们心理上的落差。

(据《新民晚报》)

分类广告

售房

● 淇滨花园一期住房一套, 一楼, 三室二厅二卫, 水、电、暖、气齐全。
电话: 15039291399

● 鹤翔西区五楼, 面积 143 平方米, 水、电、暖、证齐全, 高档装修。
电话: 13903928188

● 新区高中附近现房一套, 三楼, 面积 117.23 平方米, 每平方米 2200 元, 另加地下室等其他费用, 非诚勿扰。
电话: 13939298509

出租

● 山城区朝霞街东段路南有一门面房欲出租, 面积 85 平方米。
电话: 13939234677

● 现有淇滨花园二期 1 号沿街楼三楼门面房八间出租, 可办公、住宿用。
电话: 3186888

分类广告

求租

● 二室一厅三楼以下住宅一套。
电话: 13939288668

招聘

● 聚丰斋饭店因工作需要, 现招聘优秀服务员若干名, 工资优厚。
电话: 13569639915

● 鹤壁市百姓量贩有限公司因业务发展需要, 现面向社会公开招聘以下精英: 经营管理人员、门店理货员、收银员、防损员。
百姓团队诚邀您的加入, 期待与您携手共进。
电话: 0392-3336036
联系人: 杨小姐

转让

● 兴鹤大街名烟名酒店, 棋牌室欲转让, 共三层, 280 平方米, 精装修。
电话: 3331919
13569665556

● 淇县上街路一家音像店欲转让, 证件齐全, 价格面议。
电话: 3962070
13673929923

● 现有一美容院(营业中)欲转让。
电话: 15939285211
联系人: 路小姐

征婚

某女, 貌佳, 身高 1.70 米, 1982 年生, 经商, 欲找一位年龄相当, 身高 1.79 米以上, 诚实可靠, 有责任心, 条件优越的男士共谱今生幸福婚姻, 非诚勿扰!
电话: 15539251599

鼎鑫劳务

● 鼎鑫劳务是专业从事人力资源管理、具有劳务输出、职业介绍、劳务派遣、劳务分包、劳务代理等多项目综合性服务公司, 长期为用人单位提供各类所需人员, 为求职者提供合适的工作, 面向社会常年招聘各类人员(专兼职均可), 欢迎社会各界人士加入。有意者请递简历至(dingxinlaowu@163.com)或致电: 0392-2176066, 我们会及时与您联系!

北京新辣道餐饮管理有限公司招: 服务员 30 人、厨师、收银各 5 名。待遇: 1000-2000/月。
某大型电器厂因工作需要现招聘: 装配、压卸工普工各 30 名, 派遣至芜湖、沈阳、哈尔滨各分厂。常年向苏州、上海、青岛、武汉等地输送务工人员, 报名从速。
电话: 0392-3386666(新区)
0392-2660000(山城区)