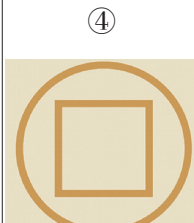
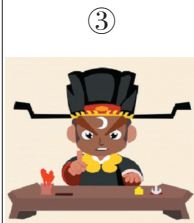




微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语



答案见下
期中缝,也可关
注“老年生活
报”微信,回复
“231208”查 询
本期答案(可扫
描本报一版上
方二维码)

12月6日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、病从口入;
2、崇山峻岭;
3、前赴后继;
4、石破天惊;
5、四平八稳;
6、一叶障目。

健康指南

三个“好习惯” 竟是痴呆元凶

老年痴呆,又叫阿尔兹海默症。研究发现,一些所谓的“好习惯”,其实可能就是致病的元凶。

清淡饮食

很多人走向极端,将清淡饮食等同于长期吃素,甚至油和盐都不敢吃。其实,在不注重营养搭配的前提下长期吃素,会导致虚弱无力、面色苍白、容易疲乏、精神不集中、记忆力减退等症状出现。严重缺乏营养时,甚至会导致阿尔兹海默症、结石、骨质疏松等疾病出现。

太爱干净

研究发现,卫生条件和设施更好、城市化更高的国家,认知障碍症发病率也更高。其中,卫生设施好的国家,认证障碍症发病率高出33%。经常消毒或经常使用抗菌类药物,从不接触大自然……当生活环境太过洁净,也是对生态平衡的破坏。

睡得太足

睡少了不好,睡多了也不好。研究人员发现,每天睡眠超过9个小时的老年人患阿尔兹海默症的风险两倍于平均水平。不过假如你一直都必须每天睡9小时以上才舒服,那没必要故意更改作息,若是为了赖床,或是突然莫名每天昏睡9小时以上,前者就要克服自己的惰性,后者就得去医院了,因为昏睡是阿尔兹海默症的早期症状。

高继明

补血祛斑 试试四味补血粥



材料:川芎5克,当归12克,黄芪10克,红花6克,粳米120克。

做法:1.用米酒洗当归、川芎、黄芪,之后切成薄片,与红花一起放入布袋,加入鸡汤和清水,用小火煎熬出药汁。2.拿去布袋,加入粳米,用大火煮开,再用小火熬成粥即可。

功效:适用于血虚引起的面色苍白,还可以消除皮肤黑斑与黑眼圈。

李燕丽

病毒高发季节 发烧之后该怎样吃才能补身体

最近因为生病发烧而吃不下饭的人比比皆是。这种情况该怎么办呢?要忌口各种高蛋白质的食物吗?今天咱们就说说发烧补营养的事情。

发烧病人 饮食补充注意7点

主食要尽可能多吃点:

主食是能量的主要来源。不吃够主食的话,即便蛋白质吃够了,也都当成热量浪费了,不会真正补到身体上。如果不能吃米饭、馒头,还可以吃浓米粥、软汤面等,可以吃土豆泥、山药糊等,不妨一天多吃几次。这时候,只要是容易消化的食物,病人能吃进去的,都可以尝试。

在病人能接受的范围里,在主食中加入多样化食材:比如蔬菜、水果、奶类、豆制品等。如果不能直接吃果蔬,可以蒸熟、炖软、切茸、压泥,可以把菜叶切碎煮在软汤面或粥里吃。

蛋白质食物要补充得循序渐进:在食欲不振时,先不要直接给大肉块、整煮蛋、炒蛋等。比如说,蛋可以先做成蛋花或蛋羹,肉可

以切碎做成肉茸,还可以用压力锅或电炖锅炖软等。如果实在不想吃肉,可以先喝去油的肉汤,然后尝试把炖软切碎的肉末加入到粥里、汤面里。

如果食量持续严重不足,可补充一些全营养产品:包括蛋白粉类产品。可以把这些产品加入到粥里、山药糊里、藕粉糊里,调成半流食。消化不良的情况下,也可以咨询专业人员使用助消化和有益胃肠的产品,如复合消化酶产品、益生菌产品等。

适当补充维生素:发烧过程中维生素的消耗量增大,可以补充维生素C和B族维生素,以及维生素A和维生素D。在疾病应激和炎症反应过程中,维生素C的消耗量会增加;发烧时代谢率加快,能量消耗增加,对B族维生素的需求也会上升。

另外,维生素D对正常抗病力也十分重要,而维生素A不仅为抗炎反应所需,而且在呼吸道组织的损伤修复中必不可少。病人吃大粒复合营养素丸可能会感觉不舒服,可以用小药片和小胶囊,以及粉状的营养补充品。

远离低营养价值、难消化、过敏及不耐受的食品:避免油炸、油煎、熏烤食物,

避免太硬的食物,避免高糖、高油的加工食品。容易过敏或不耐受的食物也要避免。

调味不油腻、不刺激,但应当注意促进食欲:只要血压基本正常,这时候可以少量加点盐,加点鸡精、味精。因为在发烧出汗之后,需要补充钠盐等电解质,也需要补充氨基酸。适当加一点钠盐有利于胃酸的产生;加点鲜味氨基酸,可以给肠道细胞增加动力,也能增加病人的食欲。

》链接 好吃又易消化 3道半流食食谱推荐

奶香山药泥:蒸软山药后碾成泥,加奶粉调成奶香山药泥。不能吃奶粉的可以用豆浆粉试试。没有山药的话,也可以用土豆泥试试。想吃咸味的话,就加一点盐或鸡精,加几滴香油,做成咸薯泥。

炒米蛋花粥:有些地区有吃炒米的习惯,可以用炒过的糙米煮成粥,加少量盐,打入少量蛋液,搅成细细的蛋花。

青菜豆花小米粥:在煮软的小米粥里面加半勺香油,一把切到细碎的青菜,再加两勺搅碎的内酯豆腐,一起煮几分钟,最后加点盐和鸡精。

范志红

三处青筋异常凸起要留意

什么是青筋凸起?出现青筋显露其实就是静脉血管充盈的表现。有些是生理性的,比如热水洗浴后的毛细血管扩张,有些是病理性的,比如最常见的下肢静脉曲张。青筋明显和皮肤薄,皮下脂肪组织不发达,或者经常健身、健美的人群有关。但身体不同部位发生的浅静脉曲张肯定是病态的。青筋凸起常见于以下三类人群:第一类人是经常从事体力劳动或体育锻炼的人;第二类人是老年人;第三类人是体型偏瘦的人,尤其是原本较胖,在减肥过程中迅速消瘦的人。

医生提醒,3类青筋异常凸起要留意:

下肢青筋:小心静脉曲张青筋的形态:静脉曲张在中老年人群中还是比较常见的,表层血管像蚯蚓一样曲张,明显凸出皮肤,曲张呈团状或结节状。危险:破溃、出血、感

染、形成血栓,最终导致老烂脚,甚至肺栓塞的发生。预防方法:洗澡或洗脚时,水温不应过热;避免久坐久站,有空时双脚抬高,促进远端静脉回流,防止静脉高压。

颈部青筋:可能暗示心脏或肝脏出现问题脖子上青筋暴起,我们称为颈静脉怒张。颈静脉是右心房的压力计,因此凸出表明静脉压增高,可见于心力衰竭、肝肿大肝淤血或上腔静脉回流受阻等疾病。

腹部青筋:预示腹腔脏器血液回流受阻正常人腹壁皮下静脉位置略深,同时又有较多脂肪组织掩盖,很少会出现青筋显露。但是,当发生肝硬化、腹水、腹腔内肿瘤压迫脏器时,门静脉和下腔静脉这两大静脉系统则会出现血管淤滞,静脉血液回流受阻,这时腹壁浅静脉血管就会膨胀,从而出现粗壮、扭曲的青筋。

竺挺

当人熟睡时,体内水分会丢失,造成血液中的水分减少,血液黏稠度变高。临睡前适当喝点水,可以缓解这种现象。

以下这些人更适合睡前喝水:

心血管病人:熟睡时人易出汗,血容量减少,对于心血管病人来说,加上睡眠中生理性的心跳变慢,容易发生血流不畅。睡前喝一杯温水,有助减少夜间心肌梗死、心绞痛、脑血栓等不良事件。对于糖尿病人来说,睡前一杯温水还有利于控制血糖。

前列腺增生人群:这类人往往有夜尿多、出汗多的特点,这使他们比一般人更容易在夜间缺水。建议这类人不仅睡前要喝水,起夜后也应适量补水。进水量应控制,否则起夜过频会影响睡眠质量。

老年人:临睡前适当喝

哪些人更适合睡前喝水

点温水,除了有助降低夜间心肌梗死以及脑血栓风险。在干燥的秋冬季节,尤其暖气使得房间湿度过低时,适当补水还可以滋润呼吸道,帮助老人更好入睡。

需要提醒的是,不建议有肾脏疾病以及肾功能不全等问题的患者睡前饮水。这类患者睡前饮水后,可能晚上不会起夜,但等到第二天,会很容易出现全身浮肿,加重肾脏负担。心脏功能不好的人,睡前喝水过多也有心衰风险。

睡前喝水有要点:选择白开水,淡盐水、果汁、蜂蜜水等虽然也有补水效果,但不建议睡前饮用;睡前一两个小时或睡前排尿后饮水;水温与体温大体相当即可;喝100至200毫升左右,饮水时应把一口水含在嘴里,分几次徐徐咽下。因为快速大量喝水会迅速提升血容量,增加心脏负担,不利睡眠。