



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、切碎、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在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有疾病的。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

哪些人更适合睡前喝水

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

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。

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，认知障碍症发病率高出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



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



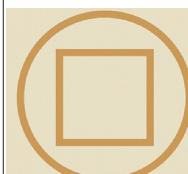
②



③



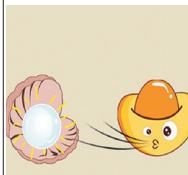
④



⑤



⑥



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。