

这些年节干果不能买

春节临近,都开始备买年货了吧!核桃仁、瓜子、红枣、龙眼干、花生、松子,年货品种那么多,你会选择哪几种?注意!年货品种虽多,但质量参差不齐,很容易买到劣质品,这样的干果不要买。

糖精瓜子:瓜子有绿茶味的、黑糖的、奶油的、五香的、话梅的……味道浓郁好吃,但含有的化学添加剂也不少,多吃对健康不利。有的商家为了减少成本,使用糖精钠(糖精)和甜蜜素炒制瓜子。糖精钠的甜度是蔗糖的400倍,但不会提供热量,所以用量少、成本低,应用较广泛。经常吃糖精钠超标的食品,会增加健康隐患。

买瓜子挑原味:这种瓜子皮上的白色条纹分明,瓜子壳凹痕明显,摸起来不会很滑腻,吃的时候有瓜子的清香,油而不腻。

霉变花生:花生最容易受潮发霉,产生黄曲霉菌。变质的花生会产生一股“哈喇味”,有的黑心商家会用变质花生作为原料加工,并且添加大量的奶精和去麻粉,麻痹人们的舌头,吃不出变质的味道。有哈喇味、霉味的花生不要买。

漂白核桃:未经漂洗的核桃外壳发黑、发黄,被过氧化氢或氨水浸泡过的核桃皮变得更白,更有光泽感,这种经过化学原料处理过的核桃,吃多会引发呼吸系统疾病,导致抵抗力下降。

靖雯

常喝紫苏汤提高免疫力

近期甲流高发,想要不“中招”提高免疫力,抵抗病毒入侵是关键,试试紫苏叶汤:大枣6枚、紫苏叶10克、生姜片10克,洗净后放入锅中,加入适量清水大火煮沸后转小火煮15分钟,滤汁后再煮至大枣软烂。一天一剂早晚服用即可。

注意:脘腹胀满、痰热咳嗽人群不宜饮用。沈伟

甲流来袭,老年人该如何应对

好在发病后48小时内使用。

老年人如何注重防护

老年人比较特殊,一个是流感,一个是新冠,都是重症高风险人群。一个强调预防,一个是有症状了早诊断,早治疗。

预防就是接种疫苗,老年人要每年接种流感疫苗,因为流感疫苗每年会更新,会根据当年可能流行的毒株去提前生产研发,所以每年要接种,保护期就是六到八个月,所以老年人尤其是免疫力低下的、有基础病的还是要每年打。另外到流行季节要特别注意个人防护,尤其是外出去人多、空气流通不好的地方,尤其医院,或者去地下的这些商场、超市,要戴上口罩,还要注意手卫生。还有就是马上要过节,老年人一定要跟家里孩子们也沟通,如果有人有呼吸道症状了,发烧了,咳嗽了,就先别聚会了,先别来探访老人了,因为老年人他是脆弱人群,特别要保护好这些老人,也不要接待已经有发烧咳嗽症状的亲友来探访。综合

据中国疾控中心最新数据,近期流感病毒阳性率持续上升,其中99%以上为甲流。如何快速判断自己是否感染甲流?老年人如何做好预防?听听专家怎么说。



甲流的症状是累及全身

如何判断自己得的是甲流,还是普通感冒?

甲流,是一种由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病。其主要症状包括突发高热、咳嗽(通常是干咳)、喉咙痛、肌肉酸痛(尤其是全身性的)、流涕、打喷嚏、鼻塞等。一些患者可能出现头痛、乏力,有的患者还可能出现恶心、呕吐和腹泻等消化道症状。

从症状看,甲流主要累及全身,最典型的症状是高热、全身肌肉酸痛。而普通感冒往往主要累及上呼吸道,主要以流鼻涕、打喷嚏、嗓子疼等上呼吸道症状为

主。普通感冒通常是低烧,且持续时间短。

抓住48小时治疗黄金期

流感是自限性疾病,对于大多数免疫功能正常的患者来说,是可以自愈的。轻症或者不属于高危人群的,可以选择在家休息,对症处理。一旦疾病进展比较快,同时又属于重症流感的高危人群,需要尽快就医,以免耽误病情。

针对甲流有很好的治疗办法,但要尽早就医确诊用药。出现症状到用药的时间间隔越短,药物起效时间就越快。临幊上常说,要“抓住48小时治疗黄金期”。

目前,专门针对流感病

毒的特效药物就是奥司他韦和玛巴洛沙韦,能够快速起效阻止病毒复制,迅速缓解症状。治疗过程中,除了抗病毒药物,还可以选择解热镇痛药缓解发热、全身酸痛等不适,加上清热解毒的中成药,可以尽快远离甲流的侵扰。

在用药规则上,奥司他韦用于成人和1岁及1岁以上儿童的甲型和乙型流感治疗。玛巴洛沙韦用于健康的成人和5岁及以上儿童单纯性甲型和乙型流感患者,或者存在流感相关并发症高风险的成人和12岁以上儿童流感患者。在确保用药安全、有医生指导的前提下,流感抗病毒药物应在确诊后及早使用,原则上最

冬季养生吃点“凉”

是不是从小总听人说冬天不能吃凉?但中医建议你,冬日不必完全追求温热进补,适当吃点“凉”对身体有益。

此“凉”非彼凉

温度凉的食物不建议吃,像冰棍、雪糕、凉啤酒这类食物容易伤脾胃,影响消化功能,加上冬天室外寒冷,食用会损及阳气,不建议吃。

凉性食物具有养阴、清热、润燥、生津的功效,冬天适当食用是有益的。

蔬菜:冬瓜、白菜、芹菜、菠菜、冬笋等,偏凉且有助于清热解毒、润燥生津。

水果:如雪梨、马蹄等,可清热润肺、生津止渴,缓解冬季室内干燥引起的不适。

其他:绿豆、莲子、银耳

等也有清热滋阴、润燥作用,适合冬季适量饮用。

食用要遵循一定原则

食用时适当配些温性食物平衡寒热。比如炖牛肉配萝卜可补气消食;枸杞、红枣配荷叶可清热下火。

控制食用量。过度食用凉性食物会伤脾胃阳气导致消化不良。

因人而异。阳虚体质、胃肠功能差、四肢冰凉的人要慎食凉性食物。一些特殊人群需要特别关注。老年朋友应避免生冷食物。若想吃凉性食物可选择性质温和的如萝卜、冬瓜并搭配温性食物。小朋友则避免过多甜食、冷饮,食用凉性食物选择温和水果搭配且注意口腔卫生。

李勇

冬季养阴秘诀:朝喝盐水,晚饮蜜汤

冬天是阳气收敛、阴气较盛的季节,养阴是养人体的阴液和阴气,阴液包括阴精、血液、津液,是人体的基本营养物质。民谚云“朝朝盐水,晚晚蜜汤”,即早晨喝淡盐水,晚上喝蜂蜜水,就是一种能补充水分、润燥养阴的妙法。

早晨喝淡盐水的好处

补充电解质:经过一夜的睡眠,人体通过呼吸和皮肤蒸散会失去一定量的水分和电解质。早晨饮用淡盐水可以帮助补充这些电解质,维持体液平衡。

促进肠道蠕动:淡盐水可以刺激肠道蠕动,有助于排便。

促进新陈代谢:淡盐水中含有少量的盐分,可以促进肾脏的排泄功能,

帮助身体排除多余的废物和毒素,保持身体的健康。

晚上喝蜂蜜水的好处

安神助眠:蜂蜜的甜味可以让人感到放松和愉悦,有助于改善睡眠质量。

滋润肠胃:蜂蜜具有补中润燥的作用,还可润肠通便,晚上饮用可以帮助第二天的排便。

稳定血糖:蜂蜜中的糖分释放缓慢,有助于在夜间稳定血糖水平,避免因饥饿感而影响睡眠。

注意,高血压患者由于需要控制钠的摄入,所以应避免早晨饮用盐水。

蜂蜜中的糖分较高,糖尿病患者需要谨慎饮用,以免影响血糖控制。肾脏疾病患者过多摄入盐水可能会增加肾脏负担,故也应避免。

罗丹冬

隆冬季节,是中老年和体弱者,冬补护阳抵阴的时候了,欲购放心满意好海参,就来——

补冬正当时——杨小兵海参特惠买3斤送2斤

长岛大连即食刺参
220元/1斤
买5斤送1斤

长岛刺参
1650元/1斤
买3斤送1斤
另加送1350元/斤
田横岛刺参1斤

长岛刺参
1950元/1斤
买3斤送1斤
另加送1350元/斤
田横岛刺参1斤

大连刺参
2200元/1斤
买3斤送1斤
另加送1350元/斤
田横岛刺参1斤

大连刺参
2350元/1斤
买3斤送1斤
另加送1350元/斤
田横岛刺参1斤

