

百科知识

教你一招

# 这三个时刻 老人最好坐着

随着年龄增长,老人的反应时间延长、平衡力不再稳定,增加了跌倒的风险。老人可以通过改变居家环境,并在几个时刻养成“坐着”的习惯,避免跌倒的发生,保证自己的安全。

**换衣服时要坐着。**老人的前庭功能下降、肌肉松弛、关节退化僵硬、反应迟钝等,都会导致在站着穿脱衣物及鞋子时,肢体不能有效配合,容易跌倒。建议老人在衣帽柜或鞋柜前放一把高度适宜且稳定性好的椅子,换衣服时坐着可使重心由双

腿转移到腰部及躯干,避免因失去平衡而跌倒。

**如厕时要坐着。**老人常患有高血压、心脏病等慢性病,再加上多有便秘表现,蹲位时间过长,大脑可能出现短暂性供血不足,就容易造成眼前发黑,增加跌倒风险。因此,有老人的家庭应将蹲便改为坐便,不但可以减少老人因体位改变过大而发生的体位性低血压,还能减少体力消耗,降低老人在如厕过程中跌倒的概率。此外,建议在家中马桶旁安装扶手、洗手间做成防滑地面、老人穿着防

滑拖鞋。

**洗澡时要坐着。**洗澡多在密闭空间,空气不流通,环境氧气含量较少。同时,如果水温过高,会让皮肤表面血管扩张,导致心脏处于缺血状态。这些因素都容易导致老人出现头晕,甚至跌倒。因此,建议老人洗澡时坐在防滑且稳定性好的座椅上,不仅能减少体能消耗,还能防止因地面湿滑造成的意外事故。浴室中还安装通风扇和防滑垫。

来源:人民网

# 冬季注意预防老年人跌倒

对老年人而言,跌倒不是一件小事。据中国疾控中心官微消息,冬季气温低,雨雪天气多见,地面湿滑增加老年人发生跌倒的风险。中国疾控中心提醒每位老年人和老年人的照护者,主动预防老年人跌倒。

中国疾控中心指出,科学的锻炼有助于降低老年人跌倒和因跌倒导致骨折的风险,在冬季和节假日,老年人不要中断锻炼习惯,天气不好时可改为室内锻炼。老年人运动时,要在确保安全的前提下,注意加强对平衡能力、肌肉力量、耐力等功能的锻炼。比如,可进行太极拳、八段锦等运动,还有一些针对预防老年人跌倒的小招式可加强锻炼。

家庭是老年人发生跌倒的常见地点。中国疾控中心建议,可以对居家环境做适老化改造。比如,地面防滑处理,在卫生间、马桶、楼梯等位置安装扶手,去除室内地面高度差,改善室内采光和照明,夜间可使用小夜灯,更换高度和软硬不适宜的沙发等,搬走室内会阻碍老年人走动的物品。

另外,雨雪天气老年人应尽量减少出门。老年人出门时,要放慢走路速度,穿防滑鞋,双手不要插在衣兜里,必要时要使用手杖。要选择地面平坦、障碍少、有扶手、光线好的路段行走。特别要注意上下楼梯、滚梯、台阶时,要慢行、站稳。

来源:人民网

心理健康

老年习作

# 老年“低头族”需要更多帮助

整天抱着手机不放,手机没电便坐立难安,时刻离不开wifi……随着互联网的普及,越来越多的老年人开始频繁使用智能设备,有些成为了过度依赖社交网络和群组群的“网瘾老年”。

在笔者身边就有好几个老年“低头族”,整天手机不离手,一会儿发个抖音,一会儿刷个视频,一会儿发一个朋友圈,一会儿看看小视频,一会儿打打小游戏,基本上就没有歇的时候,这些老人对网络的上瘾程度,和年轻人相比是有过之而无不及。

2021年5月11日发布的第七次全国人口普查主要数据显示,我国60岁及以上人口超2.4亿,随着老龄化的加深,老年人口还会继续增长。老年“低头族”需要更多帮助,老年人网瘾需要引起重视。沉迷于网络的老年人,很可能会将自我迷失在网络中,造成身体和经济两方面损

害。

帮助老年人摆脱网瘾,让老年人“抬头”正常生活,需要各方真情关心,采取切实有效措施。社区街道应多组织群众文化活动,让老年人的业余时间过得充实。老年大学应在课程设置上优化升级,为老年人提供更全面的服务。线上适老化改造应针对老年人特点,在便于老年人操作使用智能手机的同时,向老年人推荐健康优质的适老化内容。

作为子女,应在平常多陪伴老人,距离远的经常打电话和老人聊聊天,让独居老人内心不孤独,精神有寄托。老年人自身也应从家庭走出去,扩大自己的社交圈,主动融入社会,通过参与志愿服务等公益活动发挥余热,用积极的心态把晚年生活过得多姿多彩,从而摆脱对手机的过度依赖。

来源:北京青年报

# 迎新对联

■吴朝正

虎跃九州新岁笑  
牛勤中华巨龙腾良法捍主权  
善政惠民生国安兆民乐  
家和万事兴聚九州众志,炎黄子孙同圆中国梦  
采五岳朱蓝,华夏儿女齐绘尧舜天同窗情深,六十春秋风雅颂  
学友谊长,八千里路日月星旧几读联盼友苦  
阳台观景品茗香喜寿福禄福寿喜  
安宁康健康宁安

《多彩生活》 杨世兰/摄

中国疾控中心提醒:

# 不吃晚餐不能减肥 反而会对健康不利

许多人为了减肥把晚饭“忌”了。但是坚持不吃晚餐的人慢慢会发现,不但体重没有减少,反而抵抗力越来越差了。那么,为了减肥,晚饭能不能吃呢?应该怎么吃呢?

近日,中国疾控中心通过微信公众号提醒,仅靠省掉晚餐就想达到减肥的目的并不实际,不吃晚饭不但不能减肥,还会对身体健康产生不利的影响。

中国疾控中心指出,一日三餐符合人体正常的饮食规律,如果违背这个规律,不能按时摄取足够的能量,就会使身体的新陈代谢变慢,身体消耗的能量降低了,反而不利于减肥。而且,人体的运作是需要能量支撑的,如果长期不吃晚餐,那么在早饭、午饭时吃进去的食物热量会自动转化为脂肪,这样体重反而会增加。并

且一旦恢复饮食,体重反弹的速度会非常快。

那想要减肥应该怎么办呢?中国疾控中心提醒,正确的减肥方式主要应该控制好两个“量”,运动量和摄入量。只有合理控制好这两个“量”,保持一个健康的身体状态,减肥才能事半功倍。那么,晚餐到底应该怎么吃才正确呢?我们一起来了解一下。

不宜吃得过饱

通常在晚上的时候不像白天那么忙碌,晚餐时间也相对充裕,所以会吃得很多,还很容易吃撑。其实,健康的晚餐不宜吃得过多,应尽量少吃,吃得过饱、过多,摄入的能量超标易引发肥胖,从而引起其他相关病症。

不宜吃得过晚

因为工作繁忙,许多人经常饿着肚子加班,晚餐会吃得很晚,并且吃完直接就睡觉了。

当人在睡眠状态下时,血液流速会变慢,小便排泄也随之减少,而饮食中的钙盐除被人体吸收外,余下的须经尿液排出,处于睡眠中的人无法及时将其排出,很容易患尿道结石。

应以清淡为主

晚餐应该少吃,但不能不吃,并且应以

清淡的食物为主。如果晚餐吃得太油腻,热量过高,多余的油脂摄入会引起血脂升高,进而导致动脉硬化和冠心病,对患肝肾疾病的人也非常有害。

应当吃主食

有些人觉得主食含有大量的淀粉和碳水化合物,因此晚餐只吃蔬菜和水果。但是,蔬菜和水果中的营养毕竟较单一,为了满足饱腹感反而会吃得更多,最终导致营养失衡。

实际上,任何一餐健康的饮食都不能没有主食,晚餐的主食可以以稀食为主。

来源:人民网

# 冬吃萝卜夏吃姜

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜,不找医生开药方”。在中国的饮食文化和中医药知识中,姜都占有重要地位。夏季宜吃姜,但其实冬季也同样适宜吃姜。

生姜、干姜、炮姜  
本领各不同

我们常用的姜类有生姜、干姜、炮姜。生姜辛温,归肺脾胃经。

其实,生姜、干姜、炮姜本为一物,均能温中散寒,适用于脾胃寒证。但由于炮制的方法不同,其性能亦异。生姜长于散表寒,又为“呕家之圣药”;干姜辛热,善守中,偏于祛里寒;炮姜则善走血分,长于温经止血。古人对这些姜简单概括为“生姜走而不守,干姜能走能守,炮姜守而不走”。但在日常养生中,我们用得最多的是生姜。

吃姜的好处不少。体质偏寒者通常怕冷、手足发凉,吃冷食后易腹泻,吃姜能温中驱寒,防寒邪伤脾胃,避免消化不良。

姜可止呕,有晕车、晕船苦恼的人,在途中含几片姜,或喝点姜水可以改善症状。当吃饭不香或饭量减少时,吃点姜能改善食欲,增加饭量。如果患了风寒感冒,

喝一碗热姜汤、粥等,症状就会有所改善。

冬季用姜方法多  
养生清单请收好

冬季用姜可以根据不同人群的需要制定养生方案。

**姜红茶。**中药与茶叶也并非不能同服,姜红茶就具有调理肠胃的作用。姜红茶的做法:取红茶1至3克、鲜姜3片,放茶杯里以沸水冲泡,加盖焖3至5分钟,每天喝1至2次即可;也可用鲜姜15克,榨汁后调入红茶水中。

**姜枣茶。**生姜具有温中散寒、发汗解表的作用,用生姜大枣泡水,具有温中散寒、调和营卫的作用,对于冬季初感外界风寒疗效非常显著。

**姜汁撞奶。**对于患有胃溃疡的人群,姜汁撞奶可护胃。生姜汁两到三勺,倒入半斤煮沸的牛奶中,放温后,清晨空腹饮用。牛奶和姜汁可在胃黏膜的溃疡面形成一层保护膜,防止胃酸的侵蚀。

**生姜粥。**对于脾虚便秘的人群,生姜熬粥也值得推荐,做法:取大米50克,洗净后加水熬粥,快熟时加入姜片10克,煮至米熟即可,趁热服食。

# 现在吃姜也适宜

**醋泡姜。**生姜具有独特的辛辣味,可以刺激味蕾,健脾开胃,而醋有开胃活血的作用,用醋泡姜能调理脾胃,促进消化。姜主发散,醋性收敛,姜中加入醋后,两者的作用互相提升,既升阳气,又疏发肝气。醋泡生姜具有疏肝养胃的功效,适合脾胃虚寒和消化不良的人食用。做法:第一步,先把鲜姜切成薄片;第二步,把切好的姜片放到干净的空瓶子里,倒入米醋(米醋一定要没过姜片),加少量糖和盐,拧紧瓶盖后放到冰箱的冷藏室里储存,3天后便可食用。每天早晨取出2至4片姜,可以配小米粥食用。

**生姜泡脚。**可以温阳通络。阳气不足的人一般手脚冰凉,容易怕冷,经常腹泻,消化不良,精神不振。此时可用生姜切片,大火煮开后,加水泡脚。注意温度一定要适宜,水温以40℃至45℃为宜,泡脚时间不要超过半小时。

吃姜要卡点  
否则影响睡眠伤肠道

姜虽好,但使用时也有诸多注意事项。腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质——黄樟素,它可使肝细胞变性、坏

死,甚至诱发肝癌、食道癌等。食用生姜前一定要仔细观察。

吃姜并非多多益善。服生姜过量致鼻衄的事件屡有发生。现代研究提出吃姜一次不宜过多,以免吸收大量的姜辣素,再经肾脏排泄过程中会刺激肾脏,产生口干、咽痛、便秘等“上火”症状。

此外,姜适用于胃寒之人,也就是经常腹泻、四肢不温、怕冷喜暖的患者。凡属阴虚火旺体质者,经常口干、眼干、鼻干、皮肤干燥、心烦易怒、睡眠不好的人不宜多吃姜。或内热较重者,患有胃热呕吐、痔疮出血、痈疮疖疔等,不宜食姜。

吃姜还要看时辰。早晨,人的胃中之气有待升发,吃点姜可以健脾温胃。到了晚上,人体应该是阳气收敛、阴气外盛,因此应该多吃清热、下气消食的食物。现代研究也表明姜酚刺激胃肠道蠕动,白天可增强脾胃作用,夜晚会影响睡眠、伤及肠道。

生姜红枣水只适于风寒感冒或胃寒患者。风寒感冒或淋雨雪后出现畏寒、发热症状时,食用生姜有助于寒气发散外泄,可温中暖胃。此外,服用鲜姜汁可对付受寒引起的呕吐,其他类型的呕吐则不宜使用。

来源:北京青年报

劳累了一天,能够拥有高质量的睡眠既可以恢复精神,又可以缓解疲劳。

不过,一组关于睡眠的数据却让人不淡定了。据调查,我国睡眠障碍的发生率在30%以上。

长期失眠不仅会给我们带来精神上的损害,更是会实实在在地破坏我们的身体机能。睡眠不足会降低胃的自我修复能力,还会引起精神萎靡,情绪焦虑抑郁。面部粉刺、痤疮等皮肤问题也会随之而来。此外,长期睡眠不足可损伤大脑功能,使脑细胞衰退老化加快,并引发神经衰弱或卒中等疾病。

那么,如何拥有一个完美的睡眠就显得尤为重要。下面为大家介绍一个简单好操作、经济又实惠的中医耳穴治疗失眠的方法。

耳与经络、脏腑有着密切的联系,中医有“十二经脉上于耳”“耳为宗脉之所聚”“肾气通于耳”之说。同时,耳廓上分布着较丰富的神经:躯体神经、脑神经、交感神经,它们相互重叠,形成了神经丛。因此,耳穴既是全身疾病的反应点,又是疾病的治疗点。

那么,针对不同的失眠原因,我们的选穴也有所不同,主要包括:神门、肾、心、神经衰弱区、神经衰弱点、神经系统皮质下等。

神门、枕、神经系统皮质下:由于失眠使大脑皮层兴奋和抑制过程平衡失调,高级神经活动的正常规律遭到破坏。耳穴神经皮质下穴具有调节大脑皮层兴奋和抑制功能。

神门:具有镇静、安神、利眠作用。  
心:心主神明、为五脏六腑之主。当阳气不足,则神经衰弱、失眠、健忘、身软无力;心阴不足表现为交感神经兴奋为主的神经衰弱,如心悸、多汗等,取心穴可宁心安神。

耳穴贴压疗法对于失眠有很好的疗效,对缩短入睡时间、减少觉醒次数、延长睡眠时间、提高睡眠质量均有良好效果,还有副作用小、见效快、取材易、疗效好、经济、简便等诸多优点。贴耳穴的同时配戴安神宁心香囊效果更显著。

来源:北京青年报

# 睡觉不够香 压一压耳朵

