

解决养生焦虑要多管齐下

今年59岁的罗大妈一直在一家养生足浴馆里消费,最近其家人发现,罗大妈有些心事重重,还向家里人开口借钱,家人一查她的消费记录,大吃一惊,罗大妈在足浴店4个月竟然花了14万元。原来,养生足浴馆的工作人员告诉罗大妈,她的身体内有毒素,如果不排除,可能会得癌症。罗大妈被吓得可不轻,为

此购买了脏腑排毒、疏通心肺等理疗服务。

通过虚构病情的方式胁迫老年人掏钱下单,罗大妈的遭遇令人感到愤怒。更令人感到愤怒的是,在这家养生足浴馆里,罗大妈的遭遇并非孤例。罗大妈的家人到这家足浴馆讨说法时,恰巧在店内遇到过来消费的胡女士。胡女士说,自己的遭遇和

罗大妈如出一辙。看到这里,很容易使人产生的疑问是,这家养生足浴馆到底蒙骗了多少人?

养生、保健行业的黑幕屡见不鲜,老年人总是最大的受害者。究其原因,随着生活水平不断提高,公众的健康意识越来越强烈,与此极不相称的是,多数人的健康素养仍有待提高。数据显示,我国居民健

康素养平均值为14.18%,距离“健康中国行动”设定的30%的目标仍有很大差距。因为健康素养不高,有些人很容易偏听偏信,特别是养生意识强、防范意识差的老年人,更容易成为不法商家瞄准的目标。

除了健康素养有待提高之外,老年人容易落入养生陷阱还有一个重要原因:因为精神需求难以得到有

效满足,一些老人更希望花钱买服务,甚至是“买温暖”。此前有不少媒体都曾报道过同一种现象:明知已经上当受骗,老人依然对骗子深信不疑,原因只是因为他们说话好听。由此不难看出,在物质丰富而精神匮乏的当下,尊老敬老不只是对老年人生活状况的关照,同时更应体现在对老年人精神层面的慰藉。

关于养生,《黄帝内经》有一句经典描述:正气存内,邪不可干。只有多方关注培养老年人的“正气”,才能破解养生焦虑,使他们有能力和实力抵御歪风邪气的侵扰。由此,不仅需要老年人提高健康素养,注重健康的生活方式,而且需要子女对老年人多一些精神层面的关怀和慰藉。(据《快乐老人报》)

天寒要学会给血管经络解冻

每逢寒潮降温,去医院看腰痛、腿脚等毛病的人就明显增多。这些人普遍有这样的感觉:肩膀、腰背、脚像被“冻”住了一样,完全不听使唤。专家解释,寒冷不仅会冻脸冻手,还会“冻住”经络、血管,比如寒冷会导致血管收缩,使下肢的供血受限,导致腿脚不便。如果天一冻就出现腿脚等不适,可以试着先帮血管“解冻”。

天冷脚麻或是血管老化

寒冷的冬季,不少中老年人会发现腿部疼痛、酸麻,很多人会以为是年纪大了,肌肉骨骼老化受不得冷,实际上更多是因为下肢血管老化。受寒冷刺激,血管会收缩,血流变慢,血黏度增加。有些人的脚在冬天比平时更凉,严重的会出现间歇性跛行。

“有些人腿脚发凉、发麻了,就以为想让脚多休息,或者坐着不动,这些做法是不对的,我们更提倡科学地走路锻炼。”暨南大学附属第一医院介入血管外科副主任医师张艳介绍,走路锻炼,应在能够承受的速度下尽量快走,如果越走越远,说明血管供血在改善。

久坐或是腰背痛诱因

严寒冬日,很多人选

择蛰伏在家看手机、刷刷、烤火,一天下来,啥体力活都没干,反倒脖子、腰背酸痛起来。还有不少中老年人一到冬天,就会出现腰背发凉、酸痛、僵硬等状况,这主要是由于背部经络不通、气血不畅引起的。

要缓解这种腰背痛,应及时给经络“解冻”,最简单最常用的方法是按摩。先沿着脊柱两侧进行按摩——趴在床上,家人帮助用手掌沿着脊柱及两侧(距离脊柱1厘米处)从上到下按揉10次左右。然后自行搓腰——将两手掌根紧按腰部,用力上下擦动,动作要快速有力,搓到发热为止。之后将两手掌搓热后,紧按腰眼处,这样做能疏通气血。

几个小动作预防腰痛脚麻

为抵御寒冷,很多人不得不待在室内,久坐成了不可避免的情况。为了预防因久坐导致腰痛、腿麻等,可坚持练习几个小动作,以此来抵消因久坐带来的伤害。

上举动作:坐椅子上,双手五指交叉,翻转手腕,掌朝上放在头顶上,连续上举15~30次。

双脚交替伸直:坐位,双手叉腰,一只脚放在椅子

下,另一只向前伸直,两脚交替前后移动15~20次。

抱膝动作:坐位,双手抱左膝,使其尽量触及胸部,然后换做另一侧,每侧抱膝抵胸10~15次。

踮脚:坐了一段时间后,起身踮脚数十次,可以锻炼小腿肌肉,帮助恢复气血运行。

中药泡脚温经活血

天寒地冻,很多人喜欢泡温泉。对于血管、经络不畅的群体,不妨借鉴此方法在家泡中药澡。有研究显示,泡澡不仅可以放松身心,还有助于预防心脑血管疾病。在此推荐两种药浴方。

艾草泡脚,可以活血通络。取新鲜艾叶30~50克,在澡盆中用沸水冲泡5~10分钟,取出艾叶加水调至适宜水温即可沐浴。

葛根泡脚,可助镇痛、降压、降血糖,使关节更灵活。一般每次用葛根50~100克,加水熬汁,倒入浴盆,加水调至适宜水温即可沐浴。

需注意的是,老人泡脚最好选择半身浴,这样水压较小,不至于压迫血管、心脏等。泡脚前,最好先用热毛巾擦一擦身体,加快血液循环,然后再慢慢坐进浴缸。此外,泡脚时间别太长,时间控制在20分钟以内。

(据《快乐老人报》)

你的主食吃对了吗?



主食,是指馒头、米饭、粥、面条、面包等以谷类为主要成分的食物,它们的共同特点是含有大量碳水化合物,能提供很多能量。中国人每天饮食摄入能量约50%来自主食,这也是称其为主食的原因。但好多人吃主食时,都犯了这3个错误。

错误一:主食量太多

《中国居民膳食指南2016》建议,一般成年人每天应吃250~400g(千重)的谷薯类食物。但是,这个主食建议量对应的是每天走6000步的运动量。现在好多人很懒,或没时间运动,一天的运动量(能量消耗)远远没有达到6000步或与之等量的运动量。运动不达标,吃的却还是那么多,就容易能量超标,因此应根据自己的体重、运动量

来决定吃多少主食。肥胖、超重的朋友,必须减少主食,最低可以少到每天150克,当然还要少吃甜食、油大的食物,控制总的热量摄入。瘦的朋友,则应该增加主食,甚至加到一天500克,再配合优质蛋白的摄入。

强调一下,要注意调整主食的量,当然,也不能一点不吃,毕竟每天一半多的能量要靠这些碳水化合物来供应。

错误二:粗粮太少

白米饭、白馒头、白面条、白面包、白稀饭,都是精制谷物,营养价值低,而且吃了以后血糖容易大幅上升。这对控制糖尿病,以及高血压、高血脂、脂肪肝、肥胖等,都不利。相比而言,全谷物,如全麦面粉、糙米、小米、玉米、燕麦、荞麦等,以

及杂豆类,如红豆、绿豆、扁豆等,不但营养价值较高,而且餐后血糖升高较慢,更有助于控制慢性病。

每天主食中,粗粮的比例占到1/3到1/2,都是可以的。而调查表明,中国人全谷物摄入量仅占主食总摄入量的3%至7%。但如果消化不好,胃肠敏感容易不舒服,那么可以适当减少粗粮的比例。因为这些食物中的膳食纤维通常较多,不太容易消化,会在一定程度上加重胃肠负担。

另外,糖尿病病人不要总喝熬得很烂的粥,否则血糖容易很快升高。

错误三:主食额外加油加糖

油条、葱油饼、泡饼、甜粥、糖包、豆沙糕等是不少人的心头爱。然而这些高油高糖食物,营养价值低,热量油脂却很高,吃多了,血脂异常、肥胖、高血糖等,很容易找上门。应尽量不吃或少吃此类主食。

总而言之,吃主食时,记得控制总量、多吃粗粮、少油少糖。每天都要做的事,更要把它做对做好。日常的小事,很可能就是影响健康的大因素。(据《成都商报》)

按摩穴位去去火

入冬以来,很多人总觉得口干舌燥,有些人甚至出现流鼻血、口腔溃疡等不适,这多是因为“上火”的缘故。冬季“上火”的主要原因是气候干燥,加上使用了空调、电烤炉、暖气等取暖设施,人体长时间处于偏热的外部

环境熏灼中,极易导致阴阳失调,内火旺盛,津液不足而出现“上火”的症状。

平时,可坚持按摩一些祛火穴。承浆穴位于面部下嘴唇与下巴中间的凹陷处,用手指指腹用力按揉此处,感觉到口腔内有津液分泌

时将津液吞下即可;液门穴位于手背部,在第4、5指间的凹陷处,用手指指腹用力按揉此处3分钟左右;照海穴位于内踝区,在内踝下缘边缘凹陷处,用手指指腹用力按揉此处3分钟左右。

(据《银川晚报》)

扁桃体也会长结石

胆结石、肾结石等,您一定听说过吧?您可听说过扁桃体结石吗?前些天,河南洛阳56岁的黄女士刷牙时掉出白色“石头”,后来又咳出一颗。检查发现,黄女士患上了扁桃体结石。

洛阳市第一人民医院耳鼻喉头颈外科主治医师程鹤香表示,黄女士喜欢吃油炸、辛辣刺激性食物,

“如果之前嗓子发炎没彻底治愈,加上这些食物不断刺激,易形成慢性炎症,导致扁桃体结石”。结石会藏在扁桃体隐窝处,不容易被发现。“很小的结石不会引起明显症状,较大的结石则会引起口臭、咽喉反复疼痛、吞咽有异物感等症状,可让医生用棉签、钳子等器具取出。”程鹤香

说,黄女士的扁桃体出现严重感染,建议切除。

如果成人出现以下情况之一,可考虑切除扁桃体:慢性扁桃体炎每年急性发作超过4次;扁桃体严重肥大,影响呼吸、吞咽功能;扁桃体周围脓肿;扁桃体上长了明显肿物;扁桃体角化症保守治疗效果不好。(据《快乐老人报》)