

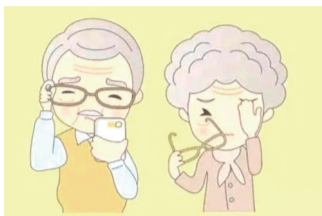
小验方

调理饮食 远离老年性眼病

生活中,原发性青光眼、白内障、老花眼是常见的老年性眼病。随着社会步入老龄化社会,各种老年性眼病的发病率一直呈上升趋势。老年人如果能从日常饮食中注重对眼睛的保护,则可有效防治老年性眼病的发生和发展。

青光眼不宜多饮水。专家指出,多食用黄花菜、桂圆、红枣、枸杞子、童子鸡、花生、核桃、豆浆、茯苓、猪肉、牛肉等补益肝肾的食品,可起到防治青光眼的功效。专家特别提醒青光眼患者不宜多饮水,以免加重病情,日常牛奶、豆浆、果汁等流质饮食也应注意适量。不宜食用大葱、生姜、大蒜等辛辣食

白内障多补维生素C。老年性白内障因年老体衰,晶状体发生混浊影响视力,表现为视力缓慢性



减退。研究发现,在混浊的晶状体中,谷胱甘肽、维生素C含量减少,微量元素不平衡。母鸡、黄芪、扁豆、红枣、黑豆、

猪肝、鸡肝、韭菜、羊肝、绿茶、豆浆和各种豆制品都可以防治。更为重要的是白内障患者大多缺乏维生素C,因此西红柿、橘子、苹果、葡萄、西瓜、猕猴桃等富含维生素C的蔬菜水果是有效的预防性食品。

烟酒中毒性弱视。嗜烟酒的老年人由于摄入烟酒的时间长,机体的代谢趋于缓慢,解毒能力下降,所以比年轻人更易罹患此病。烟酒中毒性弱视常表现为双眼视力逐渐减退,在傍晚或光线较暗时尤为明显。显然,远离烟酒是老年人保护视

力的良方。

老花眼多吃黑豆蜂蜜。老花眼表现为近视力逐渐减退,阅读及近距离工作发生困难。但体虚多病或患有某些眼病时,老花眼常提早出现,症状也较严重。中医认为,老花眼由肾水亏损,精血不足而起,膳食应多食用水果蔬菜、豆制品、动物肝、蜂蜜。黑豆有补肾养血功效,老人服用能固齿明目。

有甲状腺结节 能吃含碘食物吗

我体检时发现甲状腺上有个小结节,但甲状腺功能是正常的,医生说目前问题不大,但要定期复查。请问,这种结节会不会恶变,还能吃含碘食物吗?

读者:杨女士

杨女士:

甲状腺结节是指甲状腺内的肿块,可随吞咽动作上下移动,这种结节可由多种病因引起,如甲状腺退行性变、炎症、自身免疫以及新生物等。甲状腺结节可以单发,也可以多发,一般来讲,多发结节的发病率较高,而单发结节的恶变率较高。

研究发现,碘元素的过量摄入与甲状腺疾病的发生有一定的关系,但并不是唯一的因素,经常性接触电离辐射、佩戴珠宝首饰,以及长期的负面情绪同样会影响人体内分泌,成为甲状腺疾病的帮凶。

因此,如果查出甲状腺有结节,不必过于紧张,也不必滴“碘”不沾,而应该先完善甲状腺功能、甲状腺B超等检查,看是否存在恶变的高危因素,如甲状腺癌家族史、颈部放射史等。



读者来信

避免胃酸过多 多吃含碱食物

胃酸过多源于不良的饮食习惯,那么,要防止胃酸过多,每餐应该定时定量,少吃多餐,老人可以每天分为4-5餐,尽量不要出现饿的情况,避免睡前进食,饭后适量走动。

也能起到暂时缓解胃酸过多引起的不适。对于胃酸过多的人,可用生姜和普洱茶一起煮,喝茶汤。平时烹饪时,加入少量的生姜也可暖胃。

蛋白护胃。平时多补充充足的蛋白质,在胃液排泄过剩,足量的蛋白质能维护胃壁,保护胃黏膜。豆腐、肉、鱼、牛奶等能提供丰富的蛋白质,又不会促进胃酸分泌。

生姜暖胃。胃喜温恶寒,在碱性食品一时摄入不足时,可饮用适量的温开水稀释胃酸,



小知识

妙用电吹风

打嗝。持续打嗝不能缓解,用电吹风往胃部吹风,大约十几分钟,打嗝就会缓解。
落枕。落枕时,可用电吹风吹肩部,一小时后,头就能活络地转动起来,到了傍晚,再吹一次,头颈可基本恢复自由,胀痛感减轻。

腰酸背痛。一般可以先用药酒或红花油等轻揉疼痛位置,然后用电吹风吹沿肩颈的位置吹热风,直至局部皮肤微热,同时配合食指、拇指轻揉。用电吹风吹腰背部,整条脊椎,大约吹10多分钟会感觉烫,冒汗、疼痛、头痛就会减轻。

鼻窦炎、流鼻涕。用电吹风机调到弱风,对着鼻孔轻轻地吹。鼻塞时吹,流鼻涕时也可吹,每天持续使用,能有效改善。

感冒。当感冒初起时,可在距离鼻子约10厘米处,从下向上用电吹风机吹鼻尖及鼻孔5-8分钟,能缓解鼻塞、流鼻涕等不适现象。

脚汗。用电吹风机向鞋内吹上片刻,这样一来,热风不仅会使鞋子穿起来更干燥、舒适,还有杀菌作用。

腹胀腹泻。当腹部受凉或饮食不当引起腹胀、腹泻时,可用电吹风机以肚脐为中心向四周扩散,用热风吹几分钟,即可感到腹内舒畅,有气体排出。一般2-3次即好。

酸痛。当受凉后肌肉内发生酸痛,可沿疼痛部位,用电吹风机吹热风,吹到局部发热出现红斑,即可停止,每天1-2次,症状即可减轻,逐渐好转。

不宜过早

初春时节,晨间气温低,室内外温差悬殊,人体骤然受冷,易致感冒或使哮喘病、“老慢支”、肺心病等病情加重,故老年人应在太阳升起后外出锻炼为宜。

不宜空腹。老年人新陈代谢慢,早晨血流相对缓慢,血压、体温偏低,且经过一夜的

消化,腹中空。故晨练前应喝些热饮料,如牛奶、蛋汤、咖啡、燕麦片等,以补充水分,增加血容量和热量,加速血液循环,防止脑血管意外的发生。

不宜迎风。早晨户外活动,要选择避风向阳、温暖安静、空气清新旷野、公园或草坪中,不要顶风跑步,更不易脱

衣露体锻炼。当感到身热出汗时,可减少运动量,或休息一会再锻炼,千万不可立刻脱衣,让寒风直吹,寒邪入内而致病。

不宜过劳。老年人体力弱,适应性差,运动要量力而行,循序渐进,舒适为宜,不宜过于激烈或持久,防止过度疲劳。宜多做些散步、练气功、打太极拳等舒缓的活动。

不宜过急。即不做无准备的锻炼,因老年人晨起后肌肉松弛,关节韧带僵硬,四肢功能不协调,故锻炼前应轻柔地活动躯体,扭动腰肢,放松肌肉,活动关节,以提高运动的兴奋性,防止因骤然运动而诱发意外伤害。

春季晨练五不宜

提个醒

不吃早饭增加脑出血风险

人体的血压在24小时内不是一成不变,而是不断变化的。一般会呈现较为明显的昼夜规律,可简单概括为“两峰一谷”。即在早晨6时至上午8时之间血压升到第一高峰,下午16时至18时之间再次逐渐升到第二高峰,不过其高度略比第一高峰低。此后血压趋于平稳,到凌晨2时至3时则渐次降至最低点,如此循环。

不吃早饭,空腹的应激反应会导致血压上升,加上早晨人的血压本来就相对高一些,两种因素叠加在一起从而增加了脑出血的风险。因为,脑出血重要的风险因子恰恰是高血压。

有的人觉得早上空腹喝一杯淡盐水,有很好的润肠通便作用,可以排除体内的宿便,促进体内物质的代谢。但是,对于血压本身就偏高的人群来说是不合适的。早晨是人的第一个血压高峰,喝盐水会促使血压升高,对高血压病患者来说存在一定的风险,也增加了脑出血的风险。清晨性价比最好的饮料选择还是温热的白开水。

防花粉过敏有窍门

春暖花开对于过敏体质的人来说是很困扰,外出春游易因花粉过敏出现眼睛发干、嗓子发痒、流鼻涕、打喷嚏等症状,严重者呼吸困难、夜不成眠。花粉过敏者除了必要药物治疗外,学会以下小窍门对预防过敏或缓解其不适症状也有益处。

眼睛痒的时候,尽量不要用手揉眼睛。

尽量减少戴隐形眼镜,因为当眼睛红肿或发痒时,隐形眼镜会更刺激眼睛过敏,使病情恶化。

减少早上的户外活动,早上5:00-10:00花粉最严重。

如果要散步,在雨后最好,这时候空气中飘浮的花粉最少。

户外活动时戴口罩,活动后赶紧淋浴,也须把头发洗干净。

如果白天来不及洗头,那么睡觉前至少要洗一下,并把白天穿过的衣服放在其它房间,保证卧室和床上没有花粉。

用容易清洗擦拭、塑胶的百叶窗,少用易积灰尘的厚重窗帘。