

老年人养生防病 注意调治“三虚”



图片来源网络

人体生命活动能否正常进行，与脏腑气血阴阳的盛衰息息相关。随着年龄的增长，人们脏腑功能减退、气血阴阳渐衰，会出现记忆力减退、体力下降、视力减弱等情况。湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)心血管科带头人肖长江认为，即使是一些看起来很健康的老年人，也存在脏腑气血阴阳虚弱的问题，主要表现为“三虚”，即肺、脾、肾三脏的虚损。早发现、早干预“三虚”，有助于“治未病”，从而延年益寿。

专家提示，冬季气候寒冷，心血管病的发病率普遍增加，在持续低温、雨雪和大风天气下更容易发病，公众要更加关注心血管健康。

为什么低温环境下心血管更容易出问题?国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院呼吸内科副主任医师周晓明介绍，由于冬季的室内外温差较大，导致人体血管快速收缩以及舒张，而且低温下人体为了维持体温，会收缩外周血管，心脏泵血的负担增加，进而容易引起血压升高、增加回心血量，这些对于心血管病患者是比较严重的考验。

特别是在一些极端的寒冷低温天气，人体交感神经兴奋，使心率加快，血压升高，体循环血管收缩，外周阻力增加，心肌耗氧量增多，更易形成血栓使管腔急性堵塞，容易导致急性心肌梗死。

中国医学科学院阜外医院心血管病专家提示，清晨快节奏清醒、低温下的户外活动、泡澡或桑拿过久等情况，都容易成为心血管的“高危时刻”。

心血管在清晨时最脆弱，心肌梗死、心源性猝死等风险在早晨达到高峰。身体经过了一个晚上的静止休息，血压是比较低的。人醒后，血压会快速上升，尤其是早晨血压就偏高的患者表现更为明显。既往有过心血管病史的患者“鲤鱼打挺”式起床，马上穿衣服进行活动，迅速地起床刷牙洗脸等，都会导致控制心率、血压等的迷走神经来不及适应调节。

专家建议，早上醒后，不要立即起床，先平躺简单活动一下四肢和头部，3至5分钟后再起床活动，不要立刻打开窗户吹冷风或用冷水洗漱。

此外，低温环境下进行户外运动也容易给心血管疾病患者带来风险。长时间的低温暴露可能导致心率加快，加重心脏负担，寒冷还可能刺激血小板聚集，增加血液黏稠度，从而增加血栓形成的风险。

“在寒冷天气中，患者要避免剧烈运动，避免增加心脏负担。”周晓明说，虽然“猫冬”可以避免过冷的天气带来的血压变化，但是久坐不动也可能增加血栓风险，适当的运动可以保持心血管的良好状态，公众在运动时要做好保暖，避免突然暴露在低温环境中。

低温天气，也有不少人喜欢泡澡或桑拿。但对有心血管风险因素的公众，比如肥胖、有高血压、有糖尿病的人群，在泡澡和桑拿时需保持谨慎。

由于冬季室内外的温差变化较大，泡澡或桑拿时的高温会导致血管扩张、血流量增加以及心脏负担加重，如在泡澡或者桑拿时发生恶心、心悸或心跳过快等症状时需立刻引起重视，停止该活动。

“随着冬季寒潮来袭，一系列呼吸道疾病高发，心血管急性事件及其相关不良预后频发。”周晓明介绍，心血管病患者应当及时做好血压和心率，甚至是血氧的监测，一旦出现胸痛、胸闷、呼吸困难、尿少、下肢水肿等情况，

及时就医，避免延误治疗。

健康知识

来源：新华社

呼吸道疾病高发，孩子还能运动吗？该怎么运动？

近期，呼吸道疾病高发，儿童可能出现多种病毒混合感染的情况。例如，流感病毒合并腺病毒、呼吸道合胞病毒感染等，导致咳嗽、发热、流涕等症状的出现。平时加强运动锻炼，有利于改善儿童的体质，预防呼吸道感染的发生；处在呼吸道疾病康复期的孩子适度锻炼，能够帮助身体恢复。

运动锻炼 预防呼吸道感染的发生

加强运动锻炼，可以改善儿童的体质，预防呼吸道感染的发生，促进儿童的身心健康。不同年龄段的儿童，均应满足每天的最低运动量要求。

3岁以下婴幼儿，应以多样化的形式进行运动，包括不同运动强度的活动，使身体每天处于活跃状态。

3~6岁学龄前儿童，每天的身体活动总时间至少180分钟。其中，每天中等强度及以上的运动时间至少60分钟。中等强度运动通常表现为呼吸比平时时较急促，心率也较快，微微出汗。运动方式有快步走、跑跳游戏、跳绳、踢球等。

6~17岁儿童青少年，每天至少60分钟的中、高强度身体活动，包括每周至少3天的高强度身体活动。高强度身体活动通常

肺虚

老年人以肺气虚多见。中医认为，肺在人体生命活动中主要起三方面的作用：

- 1.肺主气，管理人的呼吸运动，对人体全身气机也有调节作用。
- 2.肺主行水，肺的宣发和肃降功能可以推动和调节全身水液的输布和排泄。
- 3.肺朝百脉，有助心行血、调节呼吸运动、促进津液代谢等作用。

肺气虚的老年人常表现为易出汗，稍微一活动就出汗，甚至吃饭都会大汗淋漓，并伴随乏力等症状；抗病能力降低，易受外邪侵袭，较一般人更易感冒且感冒日久不愈；语音低弱，有气无力，稍微提高声音就会感觉到呼吸不畅、气短；呼吸急促，咳嗽无力，痰不易咯出。

肺虚的老年人平时可以适当多食银耳、百合、花生等食物。此外，还可选用以下食疗方：

- 1.山药红枣粥。取梗米100克、薏苡仁75克、山药(干)50克、大枣(干)10克，共煮成粥。
- 2.银耳雪梨汤。取银耳(干)20克、梨200

克、川贝母5克、冰糖30克，共煮成汤。

脾虚

老年人以脾气虚和脾阳虚多见，亦可兼有其他脏腑气虚，如脾阳虚、脾肺气虚等。中医认为，脾为后天之本。脾主运化，可以帮助人们运化饮食中的水谷精微物质，并转输至各个脏腑，以供其用。此外，脾还有统摄血液的作用，使血液行于脉内而不外溢。

脾气虚的老年人主要表现为面色萎黄；肌肉松弛无力；没有食欲，即使未进食，也感到腹胀。若脾气虚进一步加重，则可表现为脾阳虚。脾阳虚者除了有脾气虚的症状，还有畏寒、大便溏稀等症状。

脾虚的老年人平时可以适当多食小米、山药、白扁豆、莲子、大枣、香菇等健脾养胃的食物，或借助山楂、麦芽、鸡内金等促进脾胃运化。

推荐一款补益脾胃的食疗方——猪肚四神汤。该方中“四神”指莲子、芡实、山药、茯苓这四味中药，它们具有健脾祛湿、养胃补虚的作用；猪肚为补脾之“要品”，有以脏养脏的作用。

肾虚

老年人以肾阳虚、肾阴虚、肾气虚为多见。中医认为，肾为先天之本。肾对人体的生长、发育、生殖及脏腑功能的正常运行有重要作用，同时还有调节水液代谢、保持呼吸深度的作用。

肾虚者的共同表现有腰膝酸软、脱发、牙齿松动、小便耳鸣等。此外，肾阳虚者还可见畏寒、小便清长、夜尿增多、舌淡、脉沉迟等寒象；肾阴虚者还可见手足心热、两颧潮红、午后潮热、便秘、舌红、脉细数等热象。

肾虚的老年人平时可以适当食用黑豆、桑葚、枸杞、板栗、核桃等食物，亦可适当食用黄芪五味瘦肉汤、取生黄芪5克、五味子1克、桃仁1克、瘦猪肉100克，共煮成汤。

特别提醒

老年人处于脏腑功能减退、气血阴阳不足的特殊状态，不宜自行使用过于峻猛的补药或者攻伐药物。对于体质的具体辨识，除了要依据症状，还应结合舌象和脉象，因此老年人应当在专业中医师的指导下调补身体，切不可随意用药。

木子

长期接触电子烟会对中枢神经产生不良影响

电子烟近年来“圈粉”不少年轻人，它对健康的影响广受关注。记者2日从东南大学获悉，该校公共卫生学院教授张婷团队研究发现，长期接触电子烟会对中枢神经产生不良影响。团队将模式生物秀丽隐杆线虫(以下简称“线虫”)置于电子烟的暴露环境中72小时后，监测到线虫一系列生长发育指标和神经行为参数发生了变化。相关研究成果近日发表于《国际环境》。

论文唯一通讯作者张婷告诉记者，统计显示，全世界每年有800多万人死于烟草使用，且青春期吸烟会加速整个生命过程中慢性病的发病。系统评价电子烟的暴露风险对于指导公众正确认识电子烟并助力烟草管控具有重大公共卫生意义。

烟液成分是影响电子烟暴露风险的根本原因。“我们通过分析市面上最流行的电子烟发现，电子烟烟液主要由丙二醇、丙三醇、尼古丁和苯甲酸组成。”张婷说，线虫可以表达60%—80%编码人蛋白的基因，与人基因有83%的同源性。随后，团队将线虫放在电子烟烟液中72小时，观察其变化。结果发现线虫出现了生长发育异常、一般运动行为障碍、高级学习记忆能力降低和神经损伤。

“例如线虫的体长、体宽出现异常，运动轨迹杂乱和运动速率波动异常。在实验中，我们使用有荧光标记的线虫观察烟液对神经元的影响，发现线虫与烟液接触后出现了神经元断裂或缺失，这意味着线虫出现神经受损。”张婷告诉记者。

研究团队发现，在将线虫进行戒断处理后，也就是将它们从烟液中取出后，线虫的运动参数更加异常，这主要表现在运动轨迹更加杂乱、正反向速率波动更加异常。不含尼古丁的烟液处理组的线虫，神经损伤稍有减轻。

研究团队还探讨了电子烟致神经毒性的不同机制。“我们根据物质构成推测，由于电子烟成分主要是含有大量含氧官能团的有机物，因此其富氧基团会导致线虫体内的氧化系统和抗氧化系统功能失衡，让线虫发生氧化应激，导致线粒体功能障碍，引发神经功能损伤和学习记忆能力降低。”张婷说。

张婷认为，由于青春期神经发育迎来第二次高峰，电子烟使用比例大，青少年更容易成为长期使用电子烟的受害者。该研究为电子烟的神经毒性评价提供了理论参考，为电子烟管控政策的出台提供了现实依据。

来源：科技日报

中老年人运动要“五戒”

1.戒超负荷运动

随着年龄的增长，中老年人的肌肉有所萎缩，肌肉力量明显减退，神经系统反应较慢，协调能力变差，使刺激反应时间延长。因此，中老年人宜选择动作缓慢柔和，能使肌肉协调放松、全身都能得到活动的运动，不宜进行紧张用力、动作过猛的运动。此类运动对肌肉的负担和神经系统的协调性要求较高，中老年人容易因一时负荷过大而引起肌肉、关节损伤，或心血管因一时经受不住而发生意外。

2.戒屏气使劲

屏气会增加心脏负担。屏气时血液向心脏回流不畅，使心排血量减少，进而脑的血流供应也减少，使人发生头晕、目眩，严重时可导致昏厥。屏气完毕后，血液骤然大量向心脏回流，又会使心排血量骤增，血压上升，容易引起脑血管意外。中老年人运动时一定要注重呼吸顺畅自然，切忌屏气使劲，也不要参加需要屏气使劲的运动，如俯卧撑、举重等。

3.戒急于求成

中老年人对体力负荷的适应能力较差，故需要较长的适应时间，30岁以上的人，年龄每增长10岁，对负荷的适应时间约延长40%。因此，运动时一定要循序渐进，适应一定负荷后再慢慢增加活动量，切忌操之过急。

4.戒争强好胜

容易使中老年人运动量负荷过大的另一诱因，是不从实际出发的争强好胜。为了和别人比高低而勉强去进行自己力所能及的运动(如与年轻人比谁跑得快、爬得高等)，容易引发伤害事故。中老年人应承认自己在生理上的衰退现象，不能要求过高，能完成自己力所能及的锻炼计划就行了。

5.戒过分激动

中老年人心理上的变化，常很快引起生理上的变化。在运动中，情绪过于紧张或激动，会诱发某些疾病而发生意外。所以，建议中老年人回避激烈的比赛，如果观看激烈的球赛，要克制自己的情绪，千万不要激动。

来源：人民卫生出版社

科学合理饮食提高儿童免疫力

儿童时期是免疫系统发育和强化的关键时期，合理的营养摄入对于维持儿童免疫力至关重要。儿童免疫力是如何形成的?如何通过科学合理的饮食来提高儿童免疫力呢?

儿童免疫系统的发育

儿童的免疫系统在婴儿出生后逐渐发育，经历了不同的阶段。胎儿时期，免疫系统主要依赖于母体提供的抗体，但在出生后，婴儿的免疫系统逐渐开始独立运作。

儿童时期的免疫系统处于高度活跃状态，不仅需要足够的养分支持其正常运作，还需要适应不断变化的环境压力。

关键养分对儿童免疫力的影响

蛋白质 蛋白质是儿童免疫系统中的关键组成部分，参与抗体、酶和细胞因子的合成。丰富的蛋白质摄入

有助于维持免疫系统的正常功能，同时提高抵抗感染的能力。

维生素 维生素A、维生素C、维生素D和维生素E对于儿童的免疫功能至关重要。维生素A参与黏膜的形成，增强黏膜抵抗力。维生素C是抗氧化剂，有助于清除自由基，维持免疫细胞的活性。维生素D与免疫细胞的活性和免疫应答密切相关。维生素E则有助于维护免疫细胞的完整性。

矿物质 锌、铁、硒等矿物质在儿童免疫功能中扮演着重要角色。锌参与多种酶的活性，对于免疫细胞的发育和功能维护至关重要。铁是血红蛋白的重要组成部分，影响氧的输送和免疫细胞的代谢。硒是抗氧化剂，有助于保护免疫细胞免受氧化损伤。

儿童饮食建议

多样化饮食鼓励儿童摄入不同食物来源的营养物质，确保各类营养充足。水果、蔬菜、全谷类食物、蛋白质丰富的食物等都应该包括在儿童的日常饮食中。

饮用牛奶 牛奶是维生素D和钙的良好来源，对于促进骨骼发育和维护免疫系统健康都至关重要。

需要注意的是，如果添加了白砂糖等其他原料，如早餐奶、调味奶等，对宝宝的生长发育没有好处，甚至会影响宝宝的食欲，带来肥胖和龋齿的风险。

控制糖分和饱和脂肪摄入 高糖分和过量饱和脂肪的摄入可能会影响免疫细胞的功能，因此，需要限制糖分和选择健康脂肪来源的饮食。

通过科学合理的饮食，可以为儿童提供充足的营养，促进其免疫系统的正常发育和功能。多样化的食物选择、合理的蛋白质和维生素摄入，以及限制糖分和饱和脂肪的摄入，都是保障儿童良好免疫力的重要因素。家长和监护人在儿童的成长过程中，应当关注其饮食习惯，为其提供一个有益于免疫系统健康的营养环境。

来源：大河健康报

冬季鼻炎高发 医生支招预防

冷气刺鼻，寒风刺骨，又到了鼻炎患者的“烦恼期”。那么，冬季如何预防鼻炎?日前，市妇幼保健院耳鼻喉科主任韩朝阳为大家作了详细介绍。

韩朝阳说，预防鼻炎，一要防寒保暖。冬天气候变化无常，大家出门应注意随天气的变化增减衣着，避免伤风受寒，诱发急性鼻炎。二要预防过敏。每年定期发作的过敏性鼻炎患者，在发病季节应加强预防。此外，刮风天气应减少外出，平时应注意保持室内湿润，每天开窗通风，减少过敏的发生。三要增强体质。游泳、跑步是不错的选择，避免接触灰尘、花粉、动物皮屑、羽毛等过敏原，建议戴口罩。此外，还应注意加强营养物质的摄入，适当多吃些蔬菜、水果等。

就鼻炎的日常预防，韩朝阳说，一是多吃富含维他命C的食物。多喝水，多吃富含维他命C的食物。维他命C可维持免疫功能，在体内能够抑制组胺的生成，且可改善毛细血管通透性，减轻症状。合理调整饮食结构，平时饮食尽量做到清淡，少喝啤酒，少吃辛辣、刺激性食物，经常吃辛辣刺激性的食物容易导致鼻炎发病率增高。鼻炎患者也可以多吃蛋白质类食物，如鸡蛋、瘦肉等，增强抵抗力，可以预防感冒，从而避免鼻炎发作。二是按压迎香穴。鼻翼与法令纹相接的地方的中点处就是迎香穴。用两个食指顺时针在迎香穴上按压，可以一定程度上促进血液循环，减少局部淤血，有助于缓解鼻炎症状。三是生理盐水洗鼻子。用生理盐水洗鼻子，可以洗去鼻腔内的污垢和过敏原，使呼吸道通畅，而且能增强鼻腔及整个上呼吸道对外界冷空气的适应能力，无形中构筑了一道抵御冷空气侵袭的屏障。四是保持空气湿度。鼻炎患者的房间内不能过于干燥，如果过于干燥，可引起鼻腔黏膜干燥，从而诱发鼻出血，如果房间非常干燥，可以用加湿器加湿或在房间放一盆水。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 杨莹莹

川贝烤雪梨



图片来源网络

入冬后，天气干冷，不少人感觉呼吸道或肺部不适。梨润肺清燥，川贝雪梨美味又食补，是适合给小朋友或老人吃的甜品。

材料：

雪梨、黄冰糖、红枣、枸杞、枇杷、川贝母

步骤：

1. 先用盐搓洗雪梨，然后用水冲干净，削掉梨皮，但梨皮不要扔。
2. 将梨皮和黄冰糖放入压力锅后加水，煮20分钟。
3. 将削好的梨去核，把红枣、枸杞、枇杷、川贝母填入梨肚里。
4. 将填好的梨放入烤箱或空气炸锅中，温度调至200℃，烤30分钟拿出。
5. 将烤梨放入小碗中，熬好的梨皮水也倒入碗中，即可食用。

来源：洛阳晚报



木子