

养护心血管健康 日常五步走

在当今快节奏的生活中,心血管健康日益成为人们关注的焦点。心血管系统作为人体的重要组成部分,不仅关乎生命活动的正常运行,更与我们的生活质量息息相关。本文介绍心血管的日常养护方法。

均衡饮食 均衡的饮食是维护心血管健康的基础。过量的盐分会导致血压升高,加重心脏负担。每天食用盐量应控制在5克以内,选择低盐饮食,有助于预防高血压及其相关并发症。同时,减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入,如肥肉、动物内脏和鸡蛋黄等,这些食物易导致动脉粥样硬化,增加患冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的风险。

适量运动 运动是维护心血管健康的“良药”。定期进行有氧运动,如散步、游泳、骑自行车等,每周保持3-4次,每次半小时左右,能有效增强心肺功能,提高新陈代谢水平,消耗体内多余的甘油三酯,预防动脉粥样硬化。此外,运动还能在一定程度上降低基础血压,预防高血压的发生。值得注意的是,运动要适量,过度运动反而会对心血管造成负担。因此,在选择运动项目时,要根据自己的身体状况和兴趣爱好,制订科学合理的运动计划。

养成良好的生活习惯 除了饮食和运动,良好的生活习惯也是维护心血管健康不可或缺的一部分。保持规律的作息时间,充足的睡眠,有助于恢复体力,减轻心血管负担。避免熬夜,改变不良的生活和工作习惯,如久坐不动、过度劳累等,这些都会增加患心血管疾病的风险。同时,戒烟限酒也是保护心血管的重要举措。吸烟和过量饮酒都会损害心血管系统,增加冠心病、脑卒中等疾病的发生率。因此,戒烟限酒、保持健康的生活方式,对于维护心血管健康至关重要。

定期体检 定期体检是预防心血管疾病的重要手段。通过血压测量、血糖、血脂化验、心脏彩超、血管彩超、心电图等检查,可以及时发现并控制心血管疾病的风险因素。建议40岁以上的人群或有心脑血管疾病家族史的人群,每年至少进行一次体检。在体检过程中,如果发现血压、血脂、血糖等异常指标,应及时就医,在医生的指导下进行干预和治疗。通过早期发现、早期治疗,可以有效降低心血管疾病的发生率,提高生活质量。

心理健康 心理健康同样对维护心血管健康有着重要影响。保持积极乐观的心态,减轻压力和焦虑,有助于维护心血管健康。长期处于高压、焦虑状态下,会导致交感神经兴奋,增加心血管系统的负担,增加患心血管疾病的风险。因此,要学会调整自己的心态,保持乐观向上的精神面貌。可以通过参加兴趣小组、旅游、阅读等方式,丰富自己的生活,缓解压力,保持心情愉悦。

专家表示,外出运动者,尤其是老年人,如果出现走路变吃力,走不远、走不久,要小心骨质疏松等疾病风险。北京大学人民医院骨科主任医师徐海林介绍,步行距离缩短、行走能力下降可能是骨质健康出现问题的信号,“不能走”可作为衡量骨质健康的重要参考。除了补钙之外,老年人应特别注意加强肌力和平衡训练。

“行走能力是否下降,通常从走路的步数、步速、步态等方面进行综合判断。”徐海林说,步数减少是行走能力下降的一个明显指标。步速则能够反映心肺功能、关节活动能力和认知能力。

徐海林认为,总的来说,步速正常的老年人普遍健康状态比较好,而步速减慢的老年人,发生骨质疏松的可能性比较高。步态的稳定性与肌肉力量、平衡能力和神经系统功能等因素密切相关,如果行走时步态明显不稳,要谨防摔倒等意外,同时也要排查有无相关疾病。

北京大学人民医院老年科副主任医师郑蓉提示,造成老年人行走障碍最常见的疾病有:腰椎间盘突出和腰椎管狭窄、下肢关节退行性病变和过度劳损、骨质疏松症等,如果发现行走能力明显变差,应排查疾病风险。其中,骨质疏松症的好发人群是绝经后女性和70岁以上的男性。

徐海林建议,老年人可根据自己的身体状态,在医生等专业人士指导下,使用弹力带、沙袋等轻量级阻力工具进行抗阻训练,提升肌肉力量和步行能力。不宜外出者可在家中运动,即使是卧床的病人,也可以进行抬腿勾脚等下肢被动训练。

此外,专家也推荐老年人进行快走、慢跑、打太极拳、跳广场舞等有氧运动。专家表示,如果行走障碍的发生与衰老、缺乏锻炼或疾病有关,患者要与医生沟通,积极治疗原发疾病,加强锻炼提升肌肉力量,行走困难的问题将可以得到改善。

来源:新华网

你的血压可能一直量错了

量血压可能是所有身体检查中最普遍且常见的一环。但你是否想过,你量的血压值,可能并不准确。

而造成差错的原因仅在于:你手臂的位置不正确。

现在,美国约翰斯·霍普金斯医学院研究人员领导的一项研究称,血压筛查期间常用的患者手臂定位方式可能会大大高估测试结果,导致高血压误诊。研究成果发表在近日出版的《JAMA内科学》杂志上。

在美国心脏病协会最新版的临床实践指南中,强调了准确测量的几个关键步骤,包括合适的袖带尺寸、背部支撑、双脚平放在地板上且双腿不交叉。其中可调节血压袖带的中间位置位于支撑在书桌或桌子上的手臂的心脏中部水平。

尽管有这些建议,但我们都清楚,测量血压时,患者手臂没有任何支撑或支撑不足的情况很常见。临床医生可能会握住患者手臂,或者患者会将手臂放在膝盖上。

为了确定这种干扰,研究人员招募了133名成年参与者,年龄从18岁到80岁不等。根据参与者姿势和手臂位置的不同,研究人员将他们随机分成6个组。测量是在上午9点到下午6点之间的一个访问中进行的。在测量血压之前,所有参与者首先排空膀胱,然后步行2分钟,以模拟典型的临床场景,即人们在筛查前走进诊所或办公室。然后,他们进行了5分钟的坐姿休息,背部和脚部得到支撑。每个人都佩戴根据其手臂尺寸选择的血压袖带,用数字血压计每隔30秒进行3组3次测量。

经过一系列比较,结果显示,采用现实中经常使用的手臂姿势(手臂放在膝盖上或无支撑地放在身体一侧)时,测得的血压明显高于手臂放在桌子上(标准推荐手臂姿势)。

具体来说,将手臂放在膝盖上会使收缩压高估3.9毫米汞柱,舒张压高估4.0毫米汞柱;侧边没有支撑的手臂会使收缩压高估6.5毫米汞柱,舒张压高估4.4毫米汞柱。如果一直用没有支撑的手臂测量,会让血压高估6.5毫米汞柱,那么收缩压可能在123-130毫米汞柱之间,或者在133-140毫米汞柱之间,这被认为是非正常的血压值。

这一研究结果可能仅适用于自动血压计的筛查,不适用于使用其他血压计获得的读数。但必须注意的是,即使是小小测量,临床医生也要更加关注实践指南,以免给患者增加不必要的心理负担甚至误诊。

来源:科技日报

原来吃石榴可以不吐籽?

秋天是石榴收获的季节,石榴自古就有“水晶珠玉”之称,被列为果中珍品,更因为味道酸甜及丰富的营养成分,深受人们喜爱。而且,因为其色彩鲜艳、籽多饱满,在我国传统文化中常常被用作喜庆水果,象征多子多福、子孙满堂,是馈赠亲友的喜庆吉祥佳品。

味道好、寓意也好的石榴,在营养价值方面有什么独特之处?

营养成分的种类十分丰富 还含有多种功能性成分

石榴营养丰富,含有多个人体所需的营养成分,主要包括碳水化合物、少量蛋白质、多种维生素和矿物质,还有有益健康的生物活性物质等。

石榴中含有多种功能性成分,如黄酮、生物碱、花色苷、鞣质等,有助于抗癌、抗炎。

《中国食物成分表(2009)》显示,每100克石榴可提供74千卡能量,含碳水化合物18.7克、蛋白质1.4克、脂肪

0.20克、不溶性膳食纤维4.8克、维生素C9.0毫克、维生素E4.91毫克、硫胺素0.05毫克、核黄素0.03毫克、钠1毫克、镁16毫克、钾231毫克、钙9.0毫克、铁0.3毫克、锌0.19毫克、铜0.14毫克、磷71毫克、锰0.17毫克。

维生素C含量是苹果、梨的两倍 “低钠高钾”有助于改善心血管

石榴中的维生素含量丰富,如维生素C和B族维生素,其中前者的含量约是苹果、梨的2倍,它有助于预防牙龈出血、抗氧化、增强免疫力等。

石榴中钾的含量丰富,是“低钠高钾”的水果,每100克石榴含231毫克钾;钾有改善心血管系统的健康、预防动脉硬化等作用。

石榴籽中含石榴脂肪酸,95.67%均为不饱和脂肪酸。

石榴籽的营养成分也不少 怕麻烦可以选择软籽石榴

很多人不愿意吃石榴的主要原因是,吃起来太麻烦。首先皮不好剥,好不容易剥好把里面的一颗颗“宝石”都挖出来了,可吃后将石榴籽吐出来又是一大工程。

石榴籽能不能吃呢?其实,不光是石榴果肉,石榴籽也一样有丰富的营养物质,是可以吃的,只不过口感不佳。

对此口感不介意的,可以直接嚼吧嚼吧吃了;不喜欢这个口感又不嫌麻烦的,就可以吐出来;嫌吐出来麻烦的朋友,则可以选择近两年市场上比较火爆的软籽石榴——就像无籽西瓜一样,籽是软的,吃起来心理上不会抗拒。

来源:北京青年报

少盐、减脂、低卡 “0添加”食品受推崇

随着生活水平不断提高,消费者更加关注自身健康,对饮食的要求也越来越高。“0添加”、低糖、少盐、减脂、低卡成为很多人推崇的饮食标准,形成新的消费趋势。

越来越多消费者在购买食品前会认真研究配料表,确保对摄入的成分心里有数。数据显示,68.8%的消费者会关注“0糖0脂0卡”等低热量标签,受访者中,超半数会关注“0添加”相关标签,选购纯天然食品。

数据显示,在调味品和水饮冲调类产品中,“0添加”产品成交额占比较高,分别达到16.1%和12.1%。“0添加”调味品中,销量最高的是“0添加”酱油,占比27%。此外,“0添加”蚝油、醋、复合调味料、番茄酱等销量排在前列。“0添加”水饮冲调产品中,销量占比最高的是低温酸奶和茶饮料,均达到11%。

来源:经济日报

和气血调肝肾,安度更年期

中医认为,女性到了“七七之年”(即49岁左右),肾气渐衰,天癸渐竭,冲任失养。肾作为“先天之本”,其阴阳平衡的打破,会波及全身各个脏腑。此外,“女子以肝为先天”,肝藏血,主疏泄。肝肾功能失调,气血运行不畅,阴阳失衡,可导致女性在更年期出现一系列躯体及精神心理症状,西医称为围绝经期综合征,中医称为绝经前后诸症或经前经后诸症。

对于更年期女性的调理,中医强调从整体出发,以调理肝肾、调和气血、平衡阴阳为核心策略。在中医的五行学说中,肝属木,肾属水,二脏之间存在紧密的联系。通过滋肾阴以养肝阴,牵制过亢的肝阳,达到阴阳气血平衡的状态,可有效缓解更年期的种种不适。

辨证分型用对药

中医讲究辨证论治。围绝经期综合征的常见证型有肾阴虚、肾阳虚、肾阴阳两虚和心肾不交。患者可在中医师的指导下辨证使用中药进行调理。

1.肾阴虚 多表现为腰膝酸软、汗出、口干、便秘、阴道干涩等。治疗以滋肾阴、育阴潜阳为原则,常用的中成药有六味地黄丸、左归丸、归肾丸等。

若此类患者兼见精神抑郁、胸闷、两肋及乳胀,则辨证为肾虚肝郁。治疗以滋补肾阴、养肝疏肝为原则,推荐用滋水清肝饮(熟地黄、当归、白芍、酸枣仁、山茱萸、茯苓、山药、柴胡、山栀子、牡丹皮、泽泻),或在六味地黄丸的基础上加用加味逍遥丸等中成药。

2.肾阳虚 多表现为畏寒肢冷、腰膝冷痛、性欲减退、夜尿频数等。治疗以温补肾阳、填精养血为原则,常用的中成药有右归丸、金匮肾气丸等。

若此类患者兼见四肢倦怠、食少腹胀、大便溏薄,则辨证为脾胃阳虚。治疗以温阳助阳、健脾化湿为原则,推荐用健固汤(人参、白术、茯苓、巴戟天、薏苡仁、补骨脂、仙灵脾、山药)。

3.肾阴阳两虚 多表现为畏寒肢冷、烘热汗出或汗出后畏寒、腰膝酸痛等。治疗以肾阴阳双补为原则,推荐用二仙汤(仙茅、仙灵脾、当归、巴戟天、黄柏、知母)。

4.心肾不交 多表现为腰膝酸软、心烦、失眠、口咽干燥等。治疗以滋阴降火、交通心肾为原则,推荐用黄连阿胶汤(黄连、阿胶、黄芩、白芍、鸡子黄)。

居家调理有妙招

除了服用中药,更年期女性还可通过穴位按摩、中药足浴、中医食疗等方法进行自我调理。

1.穴位按摩 肾阴虚者宜选肾俞穴(第2腰椎棘突下旁开1.5寸处)、太溪穴(内踝尖与跟腱之间凹陷处)、三阴交穴(足内踝尖上3寸处),肾阳虚者宜选关元穴(脐下3寸处)、肾俞穴和足三里穴(外膝眼下3寸,距胫骨前缘一横指处)。若合并有失眠、心烦等症状,还可以加神门穴(腕横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处)和涌泉穴(足底前部,第2、第3趾缝纹头端与足跟连线的中1/3处)。温暖双手后,以双手食指或拇指点压穴位并轻轻揉按,每次2分钟,每日4~5次。

2.中药足浴 取仙灵脾、山萸肉、牡丹皮、茯苓、黄芩、酸枣仁、补骨脂各15克,加水煎取药汁。将药汁倒入泡脚桶中,加入热水,待水温在38~42摄氏度时泡脚。尽量选择较深的泡脚桶,将足三里穴以下部位浸入水中。若泡脚桶较浅,可使用毛巾包裹小腿引水上行。每次泡脚约30分钟,每日临睡前泡1次,配合足部穴位按摩效果更佳。

注意:月经过多或月经淋漓不尽者,避免在经期进行中药足浴。

3.中医食疗

(1)枣仁糯米粥 取枣仁30克,红枣3枚,百合50克,糯米50克。将枣仁、百合洗净,水煎取汁,再将红枣掰开后与糯米放入药汁中,熬制成粥。

此粥具有健脾补心、养心安神的作用,适用于忧郁易怒、心中烦热、辗转难眠的更年期女性。

(2)二仙牛尾罗宋汤 取仙茅15克,仙灵脾15克,生姜2片,西红柿1个(切块),土豆1个(切块),胡萝卜1个(切块),牛尾250克,番茄酱、盐、食油、香叶各少许。将牛尾切段,放入锅中干煎,煎出香味即可。在锅中倒入少许食用油,待油热后放入西红柿、土豆、胡萝卜翻炒。将牛尾、西红柿、土豆、胡萝卜一同放入高压锅中,加水及适量番茄酱、香叶焗煮40~50分钟。将仙茅、仙灵脾、生姜用纱布裹好放入高压锅中,煮至牛尾熟烂,加盐调味即可。

此汤适用于肾阴阳两虚的更年期女性,可缓解腰膝酸软等症。

(3)甘麦大枣茶 取甘草6克,淮小麦30克,大枣3枚(大枣掰开不去皮),水煎代茶饮。

此茶具有养心安神的作用,可用于缓解精神紧张、焦虑、抑郁等。

来源:洛阳晚报

老人走路吃力 当心骨质疏松

专家表示,外出运动者,尤其是老年人,如果出现走路变吃力,走不远、走不久,要小心骨质疏松等疾病风险。北京大学人民医院骨科主任医师徐海林介绍,步行距离缩短、行走能力下降可能是骨质健康出现问题的信号,“不能走”可作为衡量骨质健康的重要参考。除了补钙之外,老年人应特别注意加强肌力和平衡训练。

“行走能力是否下降,通常从走路的步数、步速、步态等方面进行综合判断。”徐海林说,步数减少是行走能力下降的一个明显指标。步速则能够反映心肺功能、关节活动能力和认知能力。

徐海林认为,总的来说,步速正常的老年人普遍健康状态比较好,而步速减慢的老年人,发生骨质疏松的可能性比较高。步态的稳定性与肌肉力量、平衡能力和神经系统功能等因素密切相关,如果行走时步态明显不稳,要谨防摔倒等意外,同时也要排查有无相关疾病。

北京大学人民医院老年科副主任医师郑蓉提示,造成老年人行走障碍最常见的疾病有:腰椎间盘突出和腰椎管狭窄、下肢关节退行性病变和过度劳损、骨质疏松症等,如果发现行走能力明显变差,应排查疾病风险。其中,骨质疏松症的好发人群是绝经后女性和70岁以上的男性。

徐海林建议,老年人可根据自己的身体状态,在医生等专业人士指导下,使用弹力带、沙袋等轻量级阻力工具进行抗阻训练,提升肌肉力量和步行能力。不宜外出者可在家中运动,即使是卧床的病人,也可以进行抬腿勾脚等下肢被动训练。

此外,专家也推荐老年人进行快走、慢跑、打太极拳、跳广场舞等有氧运动。专家表示,如果行走障碍的发生与衰老、缺乏锻炼或疾病有关,患者要与医生沟通,积极治疗原发疾病,加强锻炼提升肌肉力量,行走困难的问题将可以得到改善。

来源:新华网

原来吃石榴可以不吐籽?

秋天是石榴收获的季节,石榴自古就有“水晶珠玉”之称,被列为果中珍品,更因为味道酸甜及丰富的营养成分,深受人们喜爱。而且,因为其色彩鲜艳、籽多饱满,在我国传统文化中常常被用作喜庆水果,象征多子多福、子孙满堂,是馈赠亲友的喜庆吉祥佳品。

味道好、寓意也好的石榴,在营养价值方面有什么独特之处?

营养成分的种类十分丰富 还含有多种功能性成分

石榴营养丰富,含有多个人体所需的营养成分,主要包括碳水化合物、少量蛋白质、多种维生素和矿物质,还有有益健康的生物活性物质等。

石榴中含有多种功能性成分,如黄酮、生物碱、花色苷、鞣质等,有助于抗癌、抗炎。

《中国食物成分表(2009)》显示,每100克石榴可提供74千卡能量,含碳水化合物18.7克、蛋白质1.4克、脂肪

0.20克、不溶性膳食纤维4.8克、维生素C9.0毫克、维生素E4.91毫克、硫胺素0.05毫克、核黄素0.03毫克、钠1毫克、镁16毫克、钾231毫克、钙9.0毫克、铁0.3毫克、锌0.19毫克、铜0.14毫克、磷71毫克、锰0.17毫克。

维生素C含量是苹果、梨的两倍 “低钠高钾”有助于改善心血管

石榴中的维生素含量丰富,如维生素C和B族维生素,其中前者的含量约是苹果、梨的2倍,它有助于预防牙龈出血、抗氧化、增强免疫力等。

石榴中钾的含量丰富,是“低钠高钾”的水果,每100克石榴含231毫克钾;钾有改善心血管系统的健康、预防动脉硬化等作用。

石榴籽中含石榴脂肪酸,95.67%均为不饱和脂肪酸。

石榴籽的营养成分也不少 怕麻烦可以选择软籽石榴

很多人不愿意吃石榴的主要原因是,吃起来太麻烦。首先皮不好剥,好不容易剥好把里面的一颗颗“宝石”都挖出来了,可吃后将石榴籽吐出来又是一大工程。

石榴籽能不能吃呢?其实,不光是石榴果肉,石榴籽也一样有丰富的营养物质,是可以吃的,只不过口感不佳。

对此口感不介意的,可以直接嚼吧嚼吧吃了;不喜欢这个口感又不嫌麻烦的,就可以吐出来;嫌吐出来麻烦的朋友,则可以选择近两年市场上比较火爆的软籽石榴——就像无籽西瓜一样,籽是软的,吃起来心理上不会抗拒。

来源:北京青年报

少盐、减脂、低卡 “0添加”食品受推崇

随着生活水平不断提高,消费者更加关注自身健康,对饮食的要求也越来越高。“0添加”、低糖、少盐、减脂、低卡成为很多人推崇的饮食标准,形成新的消费趋势。

越来越多消费者在购买食品前会认真研究配料表,确保对摄入的成分心里有数。数据显示,68.8%的消费者会关注“0糖0脂0卡”等低热量标签,受访者中,超半数会关注“0添加”相关标签,选购纯天然食品。

数据显示,在调味品和水饮冲调类产品中,“0添加”产品成交额占比较高,分别达到16.1%和12.1%。“0添加”调味品中,销量最高的是“0添加”酱油,占比27%。此外,“0添加”蚝油、醋、复合调味料、番茄酱等销量排在前列。“0添加”水饮冲调产品中,销量占比最高的是低温酸奶和茶饮料,均达到11%。

来源:经济日报

和气血调肝肾,安度更年期

中医认为,女性到了“七七之年”(即49岁左右),肾气渐衰,天癸渐竭,冲任失养。肾作为“先天之本”,其阴阳平衡的打破,会波及全身各个脏腑。此外,“女子以肝为先天”,肝藏血,主疏泄。肝肾功能失调,气血运行不畅,阴阳失衡,可导致女性在更年期出现一系列躯体及精神心理症状,西医称为围绝经期综合征,中医称为绝经前后诸症或经前经后诸症。

对于更年期女性的调理,中医强调从整体出发,以调理肝肾、调和气血、平衡阴阳为核心策略。在中医的五行学说中,肝属木,肾属水,二脏之间存在紧密的联系。通过滋肾阴以养肝阴,牵制过亢的肝阳,达到阴阳气血平衡的状态,可有效缓解更年期的种种不适。

辨证分型用对药

中医讲究辨证论治。围绝经期综合征的常见证型有肾阴虚、肾阳虚、肾阴阳两虚和心肾不交。患者可在中医师的指导下辨证使用中药进行调理。

1.肾阴虚 多表现为腰膝酸软、汗出、口干、便秘、阴道干涩等。治疗以滋肾阴、育阴潜阳为原则,常用的中成药有六味地黄丸、左归丸、归肾丸等。

若此类患者兼见精神抑郁、胸闷、两肋及乳胀,则辨证为肾虚肝郁。治疗以滋补肾阴、养肝疏肝为原则,推荐用滋水清肝饮(熟地黄、当归、白芍、酸枣仁、山茱萸、茯苓、山药、柴胡、山栀子、牡丹皮、泽泻),或在六味地黄丸的基础上加用加味逍遥丸等中成药。

2.肾阳虚 多表现为畏寒肢冷、腰膝冷痛、性欲减退、夜尿频数等。治疗以温补肾阳、填精养血为原则,常用的中成药有右归丸、金匮肾气丸等。

若此类患者兼见四肢倦怠、食少腹胀、大便溏薄,则辨证为脾胃阳虚。治疗以温阳助阳、健脾化湿为原则,推荐用健固汤(人参、白术、茯苓、巴戟天、薏苡仁、补骨脂、仙灵脾、山药)。

3.肾阴阳两虚 多表现为畏寒肢冷、烘热汗出或汗出后畏寒、腰膝酸痛等。治疗以肾阴阳双补为原则,推荐用二仙汤(仙茅、仙灵脾、当归、巴戟天、黄柏、知母)。

4.心肾不交 多表现为腰膝酸软、心烦、失眠、口咽干燥等。治疗以滋阴降火、交通心肾为原则,推荐用黄连阿胶汤(黄连、阿胶、黄芩、白芍、鸡子黄)。

居家调理有妙招

除了服用中药,更年期女性还可通过穴位按摩、中药足浴、中医食疗等方法进行自我调理。

1.穴位按摩 肾阴虚者宜选肾俞穴(第2腰椎棘突下旁开1.5寸处)、太溪穴(内踝尖与跟腱之间凹陷处)、三阴交穴(足内踝尖上3寸处),肾阳虚者宜选关元穴(脐下3寸处)、肾俞穴和足三里穴(外膝眼下3寸,距胫骨前缘一横指处)。若合并有失眠、心烦等症状,还可以加神门穴(腕横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处)和涌泉穴(足底前部,第2、第3趾缝纹头端与足跟连线的中1/3处)。温暖双手后,以双手食指或拇指点压穴位并轻轻揉按,每次2分钟,每日4~5次。

2.中药足浴 取仙灵脾、山萸肉、牡丹皮、茯苓、黄芩、酸枣仁、补骨脂各15克,加水煎取药汁。将药汁倒入泡脚桶中,加入热水,待水温在38~42摄氏度时泡脚。尽量选择较深的泡脚桶,将足三里穴以下部位浸入水中。若泡脚桶较浅,可使用毛巾包裹小腿引水上行。每次泡脚约30分钟,每日临睡前泡1次,配合足部穴位按摩效果更佳。

注意:月经过多或月经淋漓不尽者,避免在经期进行中药足浴。

3.中医食疗

(1)枣仁糯米粥 取枣仁30克,红枣3枚,百合50克,糯米50克。将枣仁、百合洗净,水煎取汁,再将红枣掰开后与糯米放入药汁中,熬制成粥。

此粥具有健脾补心、养心安神的作用,适用于忧郁易怒、心中烦热、辗转难眠的更年期女性。

(2)二仙牛尾罗宋汤 取仙茅15克,仙灵脾15克,生姜2片,西红柿1个(切块),土豆1个(切块),胡萝卜1个(切块),牛尾250克,番茄酱、盐、食油、香叶各少许。将牛尾切段,放入锅中干煎,煎出香味即可。在锅中倒入少许食用油,待油热后放入西红柿、土豆、胡萝卜翻炒。将牛尾、西红柿、土豆、胡萝卜一同放入高压锅中,加水及适量番茄酱、香叶焗煮40~50分钟。将仙茅、仙灵脾、生姜用纱布裹好放入高压锅中,煮至牛尾熟烂,加盐调味即可。

此汤适用于肾阴阳两虚的更年期女性,可缓解腰膝酸软等症。

(3)甘麦大枣茶 取甘草6克,淮小麦30克,大枣3枚(大枣掰开不去皮),水煎代茶饮。

此茶具有养心安神的作用,可用于缓解精神紧张、焦虑、抑郁等。

来源:洛阳晚报

老人走路吃力 当心骨质疏松

专家表示,外出运动者,尤其是老年人,如果出现走路变吃力,走不远、走不久,要小心骨质疏松等疾病风险。北京大学人民医院骨科主任医师徐海林介绍,步行距离缩短、行走能力下降可能是骨质健康出现问题的信号,“不能走”可作为衡量骨质健康的重要参考。除了补钙之外,老年人应特别注意加强肌力和平衡训练。

“行走能力是否下降,通常从走路的步数、步速、步态等方面进行综合判断。”徐海林说,步数减少是行走能力下降的一个明显指标。步速则能够反映心肺功能、关节活动能力和认知能力。

徐海林认为,总的来说,步速正常的老年人普遍健康状态比较好,而步速减慢的老年人,发生骨质疏松的可能性比较高。步态的稳定性与肌肉力量、平衡能力和神经系统功能等因素密切相关,如果行走时步态明显不稳,要谨防摔倒等意外,同时也要排查有无相关疾病。

北京大学人民医院老年科副主任医师郑蓉提示,造成老年人行走障碍最常见的疾病有:腰椎间盘突出和腰椎管狭窄、下肢关节退行性病变和过度劳损、骨质疏松症等,如果发现行走能力明显变差,应排查疾病风险。其中,骨质疏松症的好发人群是绝经后女性和70岁以上的男性。

徐海林建议,老年人可根据自己的身体状态,在医生等专业人士指导下,使用弹力带、沙袋等轻量级阻力工具进行抗阻训练,提升肌肉力量和步行能力。不宜外出者可在家中运动,即使是卧床的病人,也可以进行抬腿勾脚等下肢被动训练。

此外,专家也推荐老年人进行快走、慢跑、打太极拳、跳广场舞等有氧运动。专家表示,如果行走障碍的发生与衰老、缺乏锻炼或疾病有关,患者要与医生沟通,积极治疗原发疾病,加强锻炼提升肌肉力量,行走困难的问题将可以得到改善。

来源:新华网

原来吃石榴可以不吐籽?

秋天是石榴收获的季节,石榴自古就有“水晶珠玉”之称,被列为果中珍品,更因为味道酸甜及丰富的营养成分,深受人们喜爱。而且,因为其色彩鲜艳、籽多饱满,在我国传统文化中常常被用作喜庆水果,象征多子多福、子孙满堂,是馈赠亲友的喜庆吉祥佳品。

味道好、寓意也好的石榴,在营养价值方面有什么独特之处?

营养成分的种类十分丰富 还含有多种功能性成分

石榴营养丰富,含有多个人体所需的营养成分,主要包括碳水化合物、少量蛋白质、多种维生素和矿物质,还有有益健康的生物活性物质等。

石榴中含有多种功能性成分,如黄酮、生物碱、花色苷、鞣质等,有助于抗癌、抗炎。

《中国食物成分表(2009)》显示,每100克石榴可提供74千卡能量,含碳水化合物18.7克、蛋白质1.4克、脂肪

0.20克、不溶性膳食纤维4.8克、维生素C9.0毫克、维生素E4.91毫克、硫胺素0.05毫克、核黄素0.03毫克、钠1毫克、镁16毫克、钾231毫克、钙9.0毫克、铁0.3毫克、锌0.19毫克、铜0.14毫克、磷71毫克、锰0.17毫克。

维生素C含量是苹果、梨的两倍 “低钠高钾”有助于改善心血管

石榴中的维生素含量丰富,如维生素C和B族维生素,其中前者的含量约是苹果、梨的2倍,它有助于预防牙龈出血、抗氧化、增强免疫力等。

石榴中钾的含量丰富,是“低钠高钾”的水果,每100克石榴含231毫克钾;钾有改善心血管系统的健康、预防动脉硬化等作用。

石榴籽中含石榴脂肪酸,95.67%均为不饱和脂肪酸。

石榴籽的营养成分也不少 怕麻烦可以选择软籽石榴

很多人不愿意吃石榴的主要原因是,吃起来太麻烦。首先皮不好剥,好不容易剥好把里面的一颗颗“宝石”都挖出来了,可吃后将石榴籽吐出来又是一大工程。

石榴籽能不能吃呢?其实,不光是石榴果肉,石榴籽也一样有丰富的营养物质,是可以吃的,只不过口感不佳。

对此口感不介意的,可以直接嚼吧嚼吧吃了;不喜欢这个口感又不嫌麻烦的,就可以吐出来;嫌吐出来麻烦的朋友,则可以选择近两年市场上比较火爆的软籽石榴——就像无籽西瓜一样,籽是软的,吃起来心理上不会抗拒。

来源:北京青年报

少盐、减脂、低卡 “0添加”食品受推崇

随着生活水平不断提高,消费者更加关注自身健康,对饮食的要求也越来越高。“0添加”、低糖、少盐、减脂、低卡成为很多人推崇的饮食标准,形成新的消费趋势。

越来越多消费者在购买食品前会认真研究配料表,确保对摄入的成分心里有数。数据显示,68.8%的消费者会关注“0糖0脂0卡”等低热量标签,受访者中,超半数会关注“0添加”相关标签,选购纯天然食品。

数据显示,在调味品和水饮冲调类产品中,“0添加”产品成交额占比较高,分别达到16.1%和12.1%。“0添加”调味品中,销量最高的是“0添加”酱油,占比27%。此外,“0添加”蚝油、醋、复合调味料、番茄酱等销量排在