

中老年人主食选择这三样

在我国,米饭和馒头可以说是最为常见的两大主食,虽然这类食物能给人提供一定的能量及饱腹感,但对于中老年人来说,为了自身健康,应该尽量减少对米饭和馒头的摄入,这主要是因为这两类食物中的碳水化合物含量都非常高,若长期大量摄入,就很容易导致体内的热量过多。

而当多余的热量在体内囤积时,人体的体重就可能逐渐增加,甚至会诱发肥胖症以及高血压等一系列疾病,而中老年人群在其年龄不断增加的同时,本就容易受到疾病的侵袭,比如糖尿病、高血压、高血脂,而这些疾病的发生,从某种程度上来说,也与人们摄入过多的碳水有一定关联。

所以,相比于馒头和米饭,建议老年人群尽可能选择一些脂肪及碳水含量都比较低的主食,比如这几类食物,就能作为很好的主食选择。

荞麦

一说到荞麦,很多人都会不自觉地联想到荞麦面以及荞麦面包,而最近几年来,荞麦这类食物也逐渐得到了大家的广泛关注。这主要是因为荞麦其所含有的营养成分,要比米饭和馒头高出许多,是很好的主食选择。

不仅如此,它还能在一定程度上发挥很好的减脂功效,所以,对于中老年人来说,可以用荞麦面来代替米饭和馒头,保持每两天食用一次的频率为最佳。

红薯

说到红薯,相信大家都不陌生,虽然红薯中的淀粉含量也比较高,但同时其所含有的膳食纤维、蛋白质、维生素以及其他营养成分也非常丰富,相比于米饭,红薯能给人提供的营养支撑要更丰富,而且也能在一定程度上降低人体肥胖的几率,这对于中老年人来说,是非常友好的。

山药

与荞麦和红薯相比,山药往往还存在一定的药用价值,特别是在促消化方面,山药能起到很好的作用。

而且,山

药不仅脂肪含量较低,在烹饪方面也具有多样化的特点,不仅能煲汤、炒菜,也能进行凉拌,而对于中老年人来说,最简单、养生的烹饪方法就是熬粥,只需要将处理好的山药切成小段后,放入锅中与其他肉食一同熬制半个小时,就可以食用了。

总之,对于中老年人群来说,在日常生活中,并非只有米饭和馒头这两类主食选择,而以上这三类美食,都能替代米饭和馒头,大家可以根据自身情况进行选择。

小验方

治慢性腹泻方

取白胡椒200克(研末),红糖100克,优质醋500克混合装在透明瓶中,再取大蒜100瓣左右(去皮)浸入瓶中,封瓶,置室外日晒夜露40-50天后,服食大蒜。每日两次,每次6-8个蒜瓣。轻者2-3天,重者一周左右可愈。(主治慢性肠炎,对胃溃疡、痢疾亦有效)

治产后贫血方

取鲜鸡蛋2个,花生米(不脱皮)100克,大枣12枚,红糖30克。先将花生米煮熟,然后放入鸡蛋、红枣、红糖同煮片刻,吃蛋饮汤,每日一次,连服20天左右。

治化脓性中耳炎方

取青黛4克,川黄连3克,冰片2克,蛔蛔(属昆虫类)5只。先将蛔蛔及川黄连烘干后捣碎研成细末,再加青黛、冰片研细调匀,装瓶密封,置阴凉处备用。用时,先以双氧水把耳内脓液洗净擦干,再用纸筒装以上药粉少许,吹入耳内。每日两次,七天为一疗程,效果很好。

日常如何养胃

不要过量饮酒抽烟 喝酒会对胃部造成很大的刺激,也是很多胃部疾病的根源,平时就要注意控制饮酒的量和次数,尽量做到戒酒,这样对身体的健康有很好的益处。提到抽烟,大家可能只会想到伤肺,但事实上抽烟也会对胃产生影响,主要原因是烟里面的尼古丁成分,会使胃血管痉挛,导致胃粘膜损伤,因此戒烟戒酒也是养胃养生的关键。

养成良好的生活习惯 少吃多餐,饭只吃七分饱。早上要吃好,中午要吃饱,晚上要吃少。忌暴饮暴食。

改变饮食习惯 按时就餐,坐着吃饭不要站立或蹲着。戒辛辣、油炸、烟熏食物

如烧烤等,不吃过酸、过冷等刺激强烈的食物,不饮酒,少饮浓茶、咖啡等。多吃素菜和粗纤维食品如芹菜、香菇等。

积极食疗和按摩保健 羊肉、狗肉等温热食物均有养胃效果适合胃寒病症;大蒜消毒杀菌可以帮助消除炎症,建议多吃;另外枸杞、银耳、红枣、核桃都可以当零食或入菜。饭后、睡前可以搓热双手以肚脐为中心顺时针环摩64圈。完毕搓热双手按摩小腹。平心静养——胃病发生与发展,与人的情绪、心态密切相关。因此,要讲究心理卫生,保持精神愉快和情绪稳定,避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。

如何去除眼角皱纹

眼部皱纹是非常容易产生的,特别是不注重保养的女性,那么眼角皱纹该怎么去除呢?

认真洁面 清洁是防止细纹产生的重中之重。因为外部环境的原因,很多尘埃容易附着在肌肤上,所以,一定要注意清洁,选择适合自己的洁面产品清洁皮肤。

保证睡眠 生活中注意充足的睡眠,尽可能在11点之前睡觉,保证睡眠质量,从而消除眼袋。睡前喝水会造成水分积在眼睑部,无法排出,建议睡前一个小时最好不要喝水。

公示

按照国家新闻出版署《新闻记者证管理办法》《国家新闻出版署关于开展2024年第七版新闻记者证全国统一换发工作的通知》要求,我单位吉林农村报已对申请换发新版新闻记者证人员的条件进行严格审核,现将我单位拟领取新版新闻记者证人员名单进行公示,公示期为2024年10月9日-10月18日。

本单位监督举报电话为:0431-88600732。省委宣传部传媒监管处监督举报电话为:0431-88905530。

拟领取新闻记者证人员名单:石巍 韩铁英 张立蕴 王树彬 吴连祥 徐文君 邹天韵 孙晓光 郭小宇 梁纯志 姚远 韩琳 侯春强 迟瑞冰

婴幼儿洗澡时耳朵进水咋办

宝宝造成严重伤害。

家长在宝宝耳朵进水时也不用惊慌,大部分的水会随着宝宝头部姿势的改变而流出来。

可以抱着宝宝保持侧身姿势,进水侧耳朵朝下保持几分钟;期间可以轻轻拉下宝宝的耳垂,这样耳道会被

拉直,水更容易流出;之后使用棉球或者棉签,轻轻蘸干耳道口外面的水,注意不要用力或进入耳道,避免损伤耳道和鼓膜,或者遗留棉絮在耳道里;擦拭时,固定好宝宝的头部不要乱动,只在耳道口轻轻旋转就好。宝宝的耳道比较窄小,又难以配合家

长,所以不要勉强给宝宝掏耳朵,反而容易损伤宝宝的耳道。

如果洗澡时耳朵进水严重,发现宝宝有频繁地摇头,小手不停地抓耳朵甚至哭闹不止,或耳朵里有流出黄色液体的情况,那么需要及时去医院就诊,不要自行处理。

少熬夜、不酗酒 远离高血压

10月8日是全国高血压日。“近年来,来就诊的高血压患者年龄趋于年轻化,通过询问,发现部分患者多有熬夜、酗酒等生活习惯,或精神长期处于紧绷状态。”辽宁省沈阳医学院附属中心医院心血管内科副主任医师刘雯说。

据了解,高血压症状表现为头痛、头晕、失眠、耳鸣、肢体麻木、心悸等。但临床发现,不少高血压患者没有不适症状或症状轻微,甚至有部分患者直到出现脑出血、脑梗死、心力衰竭及尿毒症等严重并发症时,才发现自己患有高血压。

因此,日常血压监测很重要。国家卫生健康委提示,血压超过130/80mmHg以上应密切关注;未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg,即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区,认为高血压是

“老年病”,便疏于对血压的监控和管理;有高血压家族遗传史的人群,更应该早监控,发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

那么,日常生活中应该如何预防高血压的发生呢?专家建议:坚持运动,以提升身体代谢能力,增强血管弹性,合理控制体重,避免过度肥胖;饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物,每日盐摄入量不超过6克;保持良好心态,适当纾解情绪、释放压力,有利于平稳血压;少熬夜、不酗酒,以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群,应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑,甚至自行减药、停药,或用保健品替代药品,这是不正确的。事实上,只要按照医嘱用药,长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

补充气血对身体很重要,大家在日常要重视身体的保养,多吃补气血的饮食。在现代快节奏的生活中,很多人都有身体虚弱、气血不足的困扰。而补气养血是中医养生的重要理念之一,通过合理的饮食调理可以改善身体的气血状况,增强免疫力,提升身体健康。那么,究竟应该吃些什么来补气养血呢?

哪些食物适合补气? 中医认为,气血两者密切相关,气虚往往导致血虚。因此,补气的食物也往往有助于养血。比如当归、枸杞、红枣等被认为是补气养血的佳品。当归具有调和血气、滋阴补血的作用,适合于气血两虚的人群。枸杞富含维他命C和维生素E,有助于提高免疫力和补益肝肾的作用。红枣则被称为“补血佳品”,富含多种维生素和矿物质,有益于补充气血,增加体力。

哪些食物适合养血? 铁是合成血红蛋白的重要原料,因此,富含铁元素的食物是养血的首选。比如瘦肉、猪肝、鸡蛋、菠菜等都是很好的选择。瘦肉富含优质蛋白质和铁元素,是补充铁质、促进血液循环的良好来源。猪肝含有丰富的铁质和维生素A,有利于补血养血。鸡蛋中含有丰富的蛋白质、铁质和维生素B族,是提高血红蛋白水平的良好食物。菠菜则含有丰富的叶绿素和铁质,有利于促进造血功能,增加血红蛋白含量。

此外,还有一些其他的食物也有助于补气养血。比如山药、黄豆、芝麻等。山药被誉为“补脾胃、益气血”的佳品,富含黏蛋白和多种维生素,对于补气养血有着良好的效果。黄豆富含优质蛋白质、维生素和矿物质,有助于促进新陈代谢,增强体力。芝麻富含不饱和脂肪酸、维生素E和钙等营养成分,有利于滋养血液,改善贫血。

补气养血吃啥好