

春雨绵绵,内脏关节易“受潮”

春雨一直下,浙江温州71岁的徐阿姨总感觉心口难受。医生说,这是因为雨天气压低,人难免感觉不舒服。这段时间,各地医院的骨科门诊量也增多了,很多中老年人因为阴雨绵绵,出现了关节疼、膝盖痛的毛病。

在专家看来,春雨连绵,人体内脏、关节易“受潮”。该如何自我调理,医生分享了一整套保养方案。(摘编自《厦门晚报》《今晚报》《羊城晚报》)

春雨绵绵,内脏易“受潮”

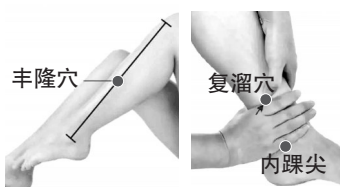
阴雨连绵,有些中老年人总感觉心情压抑,尤其本身患有心血管疾病的人群,或会时常感觉心前区不适、呼吸困难、缺氧难受等不适。

浙江省乐清市人民医院急诊科主任吴鑫虎表示,阴雨天气会导致气压低,人在气压低的环境中会感觉不舒服。此外,一旦湿气侵入人体,滞留胸腹部,还易引发胸闷、胃胀、食欲下降等。

吴鑫虎建议,虽然我们

很难做到不受环境影响,但是可以将这种影响降到最低。阴雨连绵的天气不方便室外活动,可以改为在室内活动,如室内游泳、打乒乓球、跳健身操等。

北京中医药大学针灸推拿学院教授程凯建议,想要预防内脏“受潮”,可以坚持揉按身上的一些“排湿穴”,如丰隆穴(位于外膝眼和外踝尖连线的中点)、复



溜穴(位于小腿内踝和跟腱之间向上3指宽的地方)等。

关节一受潮就会“喊疼”

绵长的阴雨天还会让关节“受潮”,从而导致关节疼痛等不适。湖北省中医院风湿内科主任杨德才提醒,对阴雨天引发的关节疼痛,预防是最重要的,“平时尽量别让自己着凉、淋雨,出门时尽量戴护膝”。

广东省名中医林定坤建议,当膝关节及足部出现发僵、发冷、疼痛等不适时,可以采用中药沐足的方法进行自我调理。具体做法是:准备艾叶、徐长卿、透骨消、防风、虎杖、宽筋藤各30克,加水煎煮20—30分钟,之后加适量温水稀释至温度适宜。将药液倒入盆中,泡脚半小时。泡洗时,取一条毛巾搭在膝关节上,用水瓢盛取药液浇在毛巾上进行淋浴,反复进行。盆

中药液温度下降后,可烧一壶开水适当添加,保持温度在40摄氏度左右。

巧用药膳茶饮来化湿

阴雨连绵,很多人还会感觉身体困重疲倦、腹胀腹满,在广东省妇幼保健院中医科副主任医师刘嘉芬看来,这些不适也是身体“受潮”的表现。此时,不妨试试喝些汤水来化湿。

赤小豆陈皮猪骨汤 取鲜粉葛750克,赤小豆50克,陈皮5克,猪骨500克。将粉葛去皮洗净切块,猪骨焯水备用。将上述材料放入炖锅,加入适当清水,大火烧开后转小火炖约1小时,最后加入适当食盐调味即可。

木棉花茶饮 取木棉花10克,芡实15克,莲子15克,红枣3颗(去核),加入适量清水,煎煮1小时,代茶饮即可。

动不动喊累 或是体内钾告急

问:退休后,我的身体一直还算不错。前不久,我因疲劳、虚弱、下肢无力等不适到医院做了检查,医生说是体内缺钾的缘故。经过几天的治疗,身体才有所好转。请问,我还需要适当补钾吗?(上海 徐女士)

答:钾是人体内一种重要的电解质,当血钾水平降低时,肌肉就会产生较弱的收缩力,这时候,人就会感到没力气。因此,虚弱、疲劳是体内钾“告急”的明显症状。如果有低钾血症病史的老年人,在日常饮食中应适当增加一些钾含量高的食物,如香蕉、橙子、哈密瓜、海带、菠菜、芥蓝、苋菜、黄豆芽、莴苣、鲤鱼、牛肉、蘑菇、山药等。(同济大学附属杨浦医院全科医学科医师 付强强)

111岁婆婆缝缝补补依然在行



在山东德州陵城区,111岁的李张氏远近闻名,不仅仅是因为她长寿,更因为她性格好,邻里乡亲都喜欢陪她坐一坐、聊聊天。

李张氏每天的生活都很规律,早晨6点多起床后,便会在屋子里溜一溜,活动活动腿脚。吃过早餐,孙媳妇李芝燕便给她递上一杯花茶——喝早茶是老人这些年来一直坚持的习惯。

虽已年过百岁,但李张氏身体硬朗,尤其视力极好,简单的缝缝补补依旧在行。家中晚辈的衣服

破了,勤劳节俭的李张氏还会拿来缝补,两下便能把破口处缝好。

李张氏的心态也特别好。家人介绍,老人年轻时脾气大,但无论遇到什么事,只要发泄、唠叨出来,这件事就算翻篇了。“凡事都要说出来,心里就不会有疙瘩。现在我年纪大啦,也没啥烦心事,天天光享福咯。”李张氏笑着说。(山东德州 张明凯)



好花养人,多款花茶任你选

古人有云:“上品饮茶,极品饮花。”鲜花除了具有观赏价值外,不少种类的花还具有药用价值。一般来说,春饮花茶讲究的是疏肝健脾、祛湿理气。在这,给大家详细介绍几种花茶的自制方法。

茉莉花茶 取茉莉花干品5—10克,用水煎煮或用热水冲泡代茶饮用。此茶饮有平肝解郁、理气和中的功效,能促进阳气生发,缓解春困等不适。

金银花茶 取金银花干品10—15克,用水煎煮或用热水冲泡代茶饮用。此茶饮有清热解毒、疏散散热的功效,可调理咽喉

肿痛、烦热口渴等不适。要注意的是,金银花性寒,脾胃虚寒、大便稀溏者不宜长期饮用。

三七花茶 取三七花干品3—5克,用热水冲泡代茶饮用。此茶饮有清热、平肝、降压的功效,可调理因高血压导致的头昏目眩、耳鸣等不适。

人参花茶 取人参花干品1—3克,用水煎煮或用热水冲泡代茶饮用。此茶饮有安神、益智、生津的功效,可调理失眠健忘、疲劳体弱、口燥咽干等不适。(广东省佛山市中医院针灸科中医师 郭丹)

快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生



看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色晚年

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订 中国邮政订热线:11185
阅 中国邮政订网网(bk.11185.cn)
方 微信订:扫描左边二维码
式 报社咨询热线:0731-88906498