

当季水果食用指南出炉,请查收

立夏已过,各色时令水果抢鲜上市,除了备受宠爱的西瓜,杨梅、荔枝、葡萄等也相继上市。此外,往年水果中的贵族榴莲,今年也降了身价,很多人争相一饱口福。

但是,中老年人的脾胃较为虚弱,吃多了水果容易惹上湿邪,还容易出现上火、腹泻等不适。如何才能既饱口福,又不伤身呢?

吃西瓜搭配红糖姜茶

西瓜绝对是当季水果中的“C位”。中医认为,西瓜虽好吃,但性味偏寒,本身体质较弱、容易疲累、四季怕冷、时常腹泻的人,应少吃西瓜尤其是冰西瓜。此外,肾功能不全的人应少吃西瓜,因为西瓜有利尿作用,尿量增多会加重肾脏负担。

但是,人总有嘴馋的时候,如果脾胃虚弱的中



老年人和偏阴质人群(表现为性格内向、少言寡语、面色发白、喜静恶动、周身酸懒、不喜饮水、身材偏胖等)想吃点西瓜,建议一次只吃1—2小块。此外,吃西瓜时最好搭配性味偏温的食物,如喝点红糖姜茶。准备生姜10克,红糖5克(此为1人份的量)。将生姜与水一同煮沸,调入红糖即可。此茶饮有驱寒、养胃的功效,能缓解西瓜等水果的凉性。

吃榴莲上火? 喝点三花茶

近期,有“水果之王”美誉的榴莲价格明显下滑,很多人因此实现了“榴

莲自由”。

榴莲虽然营养不错,但并不是所有人都适合吃。榴莲属于高热量的食物,“三高”人群应尽量少吃。此外,榴莲性味温热,如果平时容易暴躁,或有便秘、咽痛等不适,应少吃或不吃榴莲。这是因为,这些人大多属于热性体质,如果再过量食用榴莲等温热水果,容易引起咽喉疼痛、咳嗽、大便干、小便黄,甚至发热等上火症状。即便是健康人群,建议每天食用榴莲的量也不宜超过200克。

为了避免吃榴莲上火,建议喝点三花茶。准备菊花、金银花、木棉花各10克(此为1人份的量)。将所有材料洗净放入壶中,用开水冲泡代茶饮即可。三花茶有清热、除湿、解毒的功效,能缓解因食用榴莲、桂圆等温热水果引起的湿热。

掌握小方法预防“水果病”

值得一提的是,大量贪吃水果可能会引发“水果病”,而时下大量上市或即将上市的荔枝、桃子等

都容易诱发“水果病”。比如,连续大量进食荔枝,极易引起突发性低血糖,导致出现头晕、出汗、面色苍白、乏力、心慌等不适,这就是所谓的“荔枝病”。如果出现这些症状,应及时喝些糖水。为了预防“荔枝病”,每次食用量最好不要超过2两。

此外,桃子(尤其是硬桃)中含有大量膳食纤维,吃多了可能会引发消化系统功能紊乱,导致出现腹胀、腹痛等不适症状,这就是所谓的“桃子病”。为预防出现这些不适,桃子最好削皮吃,且一天的食用量最好不要超过两个。(广东省中医院脾胃病科学术带头人 黄穗平)

■养生学堂

经常梦魇试试艾灸



问:最近这段时间,我经常梦魇,好不容易睡着后便反复做噩梦,常常大半夜被惊醒。请问该怎么调理?(安徽合肥 谭女士)

答:梦魇往往与人体肝气郁结、心血不足等有关。古人有通过艾灸治疗梦魇的记载。比如,可尝试艾灸太渊穴(腕掌侧横纹桡侧,桡动脉搏动处)、气海穴(脐下1.5寸)等,具有理血通脉、宁神定志的作用。将艾条点燃后,距离穴位2—4厘米处熏灸,每次灸15分钟,使局部皮肤红润、有灼热感即可,同时注意防烫伤。(中华医药学会分会神志病分会副主任委员 李艳)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

心态年轻,人就不会老!



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年华

越活越年轻。



百岁婆婆有一颗少女心

河南洛阳市伊滨区的李春兰今年刚好一百岁,她精神矍铄,说起话来思维清晰、中气十足。

谈及长寿之道,李春兰的子女们介绍,老太太平时的饮食起居非常有规律。具体来说,她老年以素食为主,很少吃肉。为了补充蛋白质,她早上会吃两个鸡蛋。午饭和晚饭吃得较为简单,午饭以面条为主,晚上只喝牛奶。

在亲友们看来,李春兰的身体素质比年轻人还好。2016年,93岁的李春兰不慎摔伤导致胯骨骨折。因为年龄太大不适宜做手术,医生建议她回家静养。在家

人的照料下,李春兰慢慢恢复正常,至今外出散步不需要家人搀扶。



李春兰还有一颗少女心。“老太太非常爱干净,每天坚持打扫卧室。”儿媳妇赵素菊笑着说,老太太还爱漂亮,喜欢穿颜色鲜艳的衣服,特别爱照镜子,一头白发梳得一丝不苟。“老太太的另一个长寿原因是性情开朗且爱玩,她喜欢凑热闹,平时特别喜欢打扑克牌和麻将。”李春兰的子女们介绍。(河南洛阳 张怡熙)

热传颈椎自救方法多不靠谱

颈椎痛,正困扰着越来越多的人。在网上,我们经常会刷到一些颈椎自救方法,它们真管用吗?

有人推荐使用防低头颈托。事实上,长期使用颈托、不正确地佩戴颈托并不能够改善颈椎痛,反而会导致肌肉退变,从而加重颈椎损伤。还有人推荐“倒头大法”,称只要平躺在床上,头向后仰挂在床沿,就能缓解颈椎痛。事实上,这个说法很不科学。因为,人自出生以后,已慢慢适应了颈部直立的姿势,突然采用“倒头大法”,反而有可能导致颈部和头部

缺血,从而引起眩晕、脑缺血等。

在这,给大家推荐一套颈椎保养操。第一招是项手争力。自然端坐,双手十指交叉,掌心置于颈椎后部正中或后枕部,颈椎与双手对抗用力,头部保持不动,维持3—4秒后放松还原。第二招是颌手争力。自然站立,双手掌根相对,托住颌部,颌部与双手同时对抗用力,头部保持静止,维持3—4秒后放松还原。每个动作做20次,每天做3—5次。(首都医科大学宣武医院神经外科神经脊柱专业组主任医师 王兴文)

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



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