

本期聚焦

月饼好吃 老友也应适量

建议:可先喝淡茶后再吃

9月10日是中秋节,又到了吃月饼的时候。但对于很多脾胃虚弱、身体机能正在逐步退化的老年人而言,吃重油高甜的月饼并不是好事。月饼好吃,也要适量并讲究食用方法。

晋江市中医院脾胃病科主任黄伟荣提醒,老友吃月饼,可先喝淡茶,可以起到润肠的作用。此外,肥胖、心脑血管疾病、糖尿病患者,要尽量少吃月饼。



现象 “减糖”月饼成应景节日食物

每逢传统佳节,总少不了应景的节日食物,对应中秋节的,自然就是中秋月饼了。

最近,记者发现,在购物网站、咱厝的各大商超、甜品饮品店里,月饼已出售多时。在咱厝一家大型超市里,各式各样的月饼被摆在了超市入口处等显眼的位置。琳琅满目的月饼,口味不再局限,售价从个位数到几百元不等,有礼盒装、筒装及散装版本,可满足不同消费者的购物需求。

伴随着人们健康意识的提升,市面上出现了不少少糖食品,比如,少糖饮品、无糖饼干、低糖甜品等。与之相应的,在月饼界,低糖、少糖、少油的月饼也逐渐出现在市面上,以期满足当下消费者的健康需求。“减糖”月饼逐渐成为应景节日食物。

健康课堂

养生为何要“从头做起”?

咱厝老中医提醒:头部与人体健康息息相关

人人都想健康长寿,但并非人人都能实现此愿望。随着经济的高速发展,人民生活水平的不断提高,如今人们的平均寿命也在不断延长

那么,当我们想要养生时,该从何处着手?为此,记者采访了咱厝中医专家——晋江中医院老年病科负责人郭森仁。他介绍,人头部素有“诸阳之会”的称誉,与人体的健康息息相关。

养发抚面多练眼

资料显示,人头部的发际、面颊、眼、耳、鼻、舌等部位聚集有大量血管、神经、经络、穴位,故素有“诸阳之会”的称誉,与人体的健康息息相关。

郭森仁介绍,首先,发为血之余,经常梳发有益于促进头部血液循环、增加头发的营养,对防治白发、脱发、斑秃均有一定效果。此外,梳发还是治疗失眠、眩晕、心悸、中风后遗症的辅助手段。

梳发的方法是:先搓手掌至掌心发热,再以手由前额开始扫上去,经后脑扫回颈部。梳时手指要紧贴头皮,每次5~8分钟不等,以舒适为度,当头皮有热、胀、麻的感觉时即可停止。“梳发宜在早晨进行,在睡觉前不宜梳发。”郭森仁提醒。

其次,经常用双手按摩面部,可促进血液循环,增强机体的抵抗力,还可锻炼面部肌肉,减少面部皱纹的产生。具体方法:双手擦热后从额头中间向两侧沿发际向下至下巴,再由唇角沿鼻翼两侧向上至额中央来回轻轻按摩。最好每天早、中、晚各1次。

在保养双眼上,仅仅闭目养神是不够的,应坚持有意识地锻炼。方法:合眼,然后用力睁开眼,眼珠转圈,望向左、上、右、下四方;再合眼,用力睁开眼,眼珠转圈,望向右、上、左、下四方。重复3次。此套动作可提高视力,对防治近视和老年眼病有很好的效果。

提醒 切莫把孝心变成伤害

“每年中秋节,家里的月饼基本都是老人在吃。”市民张女士说,“对于月饼,我还是充满期待的,毕竟节日的寓意十分美好。但最近几年,家里吃月饼的量明显少了,一个小小的月饼像蛋糕似的被切成好几块,家人一人吃一小口。剩下的月饼,基本都是让节俭的老人当作早餐吃了。”

其实,月饼吃多也有坏处,特别是老年群体。一是容易积食不消化,胃口变差,二是脾胃虚弱的人,吃多了月饼,就容易出现肚子胀的情况;三是抵抗力较

建议 食用月饼搭配茶水

“先喝淡茶,再吃月饼比较好。”黄伟荣介绍,肠胃功能比较弱的人如果空腹吃月饼,容易出现腹痛现象。先喝茶,可以起到润肠的作用。同时,要控制好量。老人、小孩吃月饼要适量,特别是肥胖、心脑血管疾病、糖尿病患者,要尽量少吃月饼。不论身体是否健康,在茶、月饼搭配过程中,饮茶量不能过多,以免冲淡胃液,不利于消化,出现腹胀。

为此,黄伟荣推荐几款可搭配月饼的保健茶:

山楂荷叶消脂茶
原料:山楂30克,荷叶12克,冰糖少许。
做法:加水500毫升,文火煎煮15—

差的人,月饼吃多了,又碰上初秋换季,很容易染上感冒。

“中秋时节不仅有月饼,还有各式各样的家庭聚会,油腻的食物和各种各样的酒水,很容易伤到老年人脾胃。每年中秋,都有老人因吃多了月饼而就诊的新闻出现。在我的患者里,也有这种情况出现。”在此,晋江市中医院脾胃病科主任黄伟荣提醒,给老人送健康,比给老人送月饼更重要。选购月饼应谨慎,考虑热量、馅料内容物是否适合老人,切莫把孝心变成伤害。

20分钟后,去渣取汁当茶饮。

功效:山楂活血化瘀、荷叶利湿降脂,此茶对高血脂、动脉硬化和冠心病患者非常有益。

菊花决明茶
原料:白菊花5朵,决明子5克,枸杞子5克。
做法:菊花、枸杞子洗净后备用,草决明子洗净后炒至微膨后捣碎,用纱布包好,煮沸,煎至微黄再倒入菊花、枸杞子同煎几分钟即可。

功效:清肝泻火、降脂降压、滋阴明目。可以改善微循环,有效降低血压、血脂。



按摩耳鼻多叩齿练舌

中医认为,耳为肾之外窍,是全身经络汇集之处。经常按摩耳部可疏通经络、调理脏腑、增强听力,达到养生目的。

郭森仁建议,老友可以这样做,拉耳:右手绕过头顶,向上拉左耳14次。再换左手同样进行,每天数次。摩耳:双手掌摩擦发热后按摩两耳正面,再向上反折按摩耳背面,反复5~6次。扫耳:用双手把耳朵由后向前扫,这时可听到嚓嚓声,每次20~30下,每天数次。

此外,按摩鼻部可以疏通经络,增强局部气血流通,加强鼻子的耐寒能力,预防感冒和缓解鼻塞、流鼻涕等症状。方法是:两手拇指外侧相互摩擦,当有热感时,沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右。再按摩鼻翼两侧的

迎香穴15~20次,每天2次。

郭森仁说,古人认为齿健则身健,身健则长寿。齿宜常叩,具体做法:晨起先叩臼(后)齿36下,次叩门(前)齿36下,再错牙叩左右犬齿各36下,最后用舌舔齿周3~5圈。早、中、晚各叩齿1次。早晨叩齿最重要,既能巩固牙龈和牙周组织,又能兴奋牙神经、血管和牙髓细胞,对牙齿健康大有好处。

郭森仁建议,把舌头伸出再缩回,反复做30次,然后,把舌体向左右口角来回摆动30次,再把舌头向口腔顶部上翘、伸平30次,再做几次顺、逆时针搅拌即可,如把舌搅拌出的口中津液咽下效果更好。“经常运动舌体,能葆青春、抗衰老,有益于脏腑的健康。”

晚晴话题

老友助听器选对了吗?

老年人用什么样的助听器好?怎么判断自己需要助听器?助听器可以网购吗?选购助听器时需要注意啥?人到老年,身体机能会逐步下降,听力或多或少也会出现些问题,严重的甚至会影响到日常生活。

那么,老年人该如何选配助听器呢?上周话题征集一经见报,本报就收到不少读者朋友的反馈、留言和个人经历分享。我们遴选了部分读者留言,一起来看看大家怎么说吧!

热议:正确认识助听器

助听器是为帮助老年人解决听力下降的一种辅助器械。日常生活中,助听器选配已成为不少老年人必学的知识点。然而,当很多年轻人想为老人选购助听器时,才发现自己对此一无所知。

“我外公戴助听器好多年了。今年暑假去外公家时,发现他的听力似乎又下降了。为此,我萌生了想为外公网购新助听器的想法。谁知网上一搜索,顿时傻了眼。我发现,要在网上选配助听器,真的好难。最难的一点就是,不清楚外公适合哪一种。买错了或者买了不合适的助听器,反而加重他的听觉损伤。在此,我也想提醒各位爷爷奶奶,配助听器前一定要先检查听力,选配助听器一定要到正规的医疗机构、康复机构和验配机构,千万不要随便买一台就戴。”读者小张坦言。

“一开始,我还是很抗拒的,虽然会有耳背听不清的情况出现,但我也坚持不佩戴助听器。主要是面子上过不去,怕被人议论,同时自己内心也不服老。如今,经家人劝说后,我已经戴助听器好几年了。尽管老人的思想也在与时俱进,但对我们来说,助听器还是一个陌生的电子设备。要让我们去接受新事物,并每天坚持佩戴,是需要一个过程的。建议子女可提前了解助听器的一些基本知识与功能,并将对助听器的认识慢慢灌输给老人,让老人对助听器有一些认识。否则,即使老人在选配当时对助听器是认可的,后续也会因为不愿意过多地麻烦子女,让助听器尘封在抽屉中。这样的话,老人的听力问题就依旧没有任何改善。”读者黄先生介绍。

支招:如何选配助听器

那么,老人在选配助听器过程中,应该选贵的还是选便宜的?选功能多的还是选功能少的?

“其实,助听器选配与选配眼镜一样,每个人听力损失情况是不一样的,对声音的感受也不一样。要考虑自己的年龄、听力下降的原因、使用的环境和经济状况,选择适合自己条件的助听器。为了更好地发挥助听器的作用,在验配助听器时一定要先按照自己的耳型制作一个耳模。耳模不但能使助听器佩戴舒适,而且可以改善助听器的声学效果,有时起到助听器本身起不到的作用。”拥有多年助听器销售经验的业内人士老蔡介绍说,如果老人的生活圈子很窄,生活比较单一,沟通需求不是很多,建议可选择一些功能较少的助听器;而如果老人生活丰富,需要和不同的人在不同环境下打交道,同时有大量沟通需求,建议选择较高档、功能较多的助听器。此外,助听器包括耳背式和耳道式,如果老年人不介意将助听器挂在外边,可选择耳背式助听器,比较在意自己形象的,则可选择耳甲腔式或者耳道式助听器,此类助听器更加隐蔽。

提醒:不宜盲目网购助听器

“为老人选一款合适的助听器是一件很重要的事情。”晋江市中医院五官科医生彭学英提醒,一般的老年听力下降都可以配戴助听器,但助听器对引起听力下降的疾病并无干预作用。引起听力下降的疾病,有的对健康有较大影响,有的甚至可能威胁生命。所以,听力下降后,老人一定要先到医院做详细检查,不宜盲目网购助听器。

据悉,详细检查包括耳科检查和测定听力,经医生确诊后才可试配助听器。老人戴上助听器后,能听到清晰语音,音调又比较悦耳,耳部没有痛感为合适,同时还要注意耳塞的大小要合适,最好带有音量调节器。

另外,彭学英提醒,对助听器要有恰当的期望值,特别是刚开始佩戴时,要有耐心和决心。因为助听器性能再好也不能代替自己的耳朵,要慢慢熟悉它、了解它,才能驾驭它。初戴助听器时往往会感到刺耳,这是因为助听器在把听到的声音放大的同时,把环境的噪音也放大了,老人要耐心坚持一段时间,才能逐渐习惯和适应。“在佩戴初期,子女要多陪老人说说话,并给老人足够的鼓励,让他尽快渡过助听器适应期。在此时期,建议老人佩戴时间可以慢慢增加,从2个小时慢慢增加到佩戴一整天,同时应在较安静的环境中使用,比如家中或者安静的小公园。”