五脏衰老都有先兆

从中医角度讲,五脏功能衰退是一个漫长的过程,如何发现蛛丝马迹,提前预防衰老呢?

肝老了:关节不适

有些中老年人,常出现指甲枯槁、膝关节活动不自如、视物昏花、迎风流泪的症状,这就意味着肝脏开始衰老了。平时要注意膝关节保养,如有不适,应避免爬山、登高楼等损伤膝关节的行为。还有些人出现视物昏花、迎风流泪的症状,应减少使用电子产品。如眼睛干涩,可用枸杞、菊花、决明子、石斛等代茶饮,有养肝明目之效。

心老了:舌不灵活

有些人出现青筋暴露、舌质变化、面容枯槁,则意味着心脏的衰老。平时调理,要以适量运动为先,运动能维持心脏活力;应低盐低脂饮食,保持血脉通畅;也可取适量黄芪、党参、麦冬、五味子、丹参、三七粉等益气养阴活血的药物代茶饮。

脾老了:容易疲惫

有些中老年人容易疲惫,口唇苍白不润,常流口水,这是脾脏衰老的征兆。饮食要有节,不暴饮暴食,同时清淡饮食,避免肥甘厚味;根据体质不同,适量食用健运脾胃、健脾化湿的药食,比如山药、薏米、茯苓、陈皮等。

肺老了:气喘吁吁

皮肤长皱纹、毛发失去光泽、不自主地流鼻涕、一活动就气喘吁吁,常为肺衰老的表现。如何预防肺衰老呢?首先要经常运动锻炼,保持呼吸顺畅,经常做深呼吸,以吐故纳新、吸清呼浊。肺气虚衰的人群,平日可常用黄芪、防风、麦冬、桑叶、五味子代茶饮。血糖正常的人,吃些蜂蜜、秋梨膏也是不错的选择。

肾老了:腰酸耳聋

齿摇发落、两鬓斑白、腰酸耳聋、记忆力减退、精神不振,常为肾脏衰老的信号。老人应不妄作劳,保护肾精。平时饮食,可常吃"黑色食品",黑色入肾,如黑米、黑麦、黑豆、黑芝麻、黑木耳、桑葚、紫米、紫菜等。另外,还可辨证服用六味地黄丸、杞菊地黄丸等。

西云

儿童护牙,先用牙线还是先刷牙

许多家长都有这样的疑问:孩子每天刷牙或用牙线洁齿,为什么牙缝还会发黑?不塞牙就不用清洁牙缝吗?应该先刷牙还是先用牙线?医学专家对此予以了解答。

牙缝变大与牙线无关

孩子两岁到两岁半起就可以使用牙线了,家长要帮助孩子刷牙、使用牙线一直到至少八岁。有些家长觉得"孩子没有必要用牙线,刷牙就够了"。尽管刷牙会帮助我们清除牙面上大部分的牙菌斑,但牙缝之间的牙邻面难以清理干净,孩子牙缝两侧的牙齿变黑,出现牙邻面龋,或者牙龈红肿出现牙龈炎,都需要用牙线帮助清理。

儿童进食后也会塞牙,尤其是4~5岁时,牙缝隙随着颌骨的发育逐渐增大,也需要牙线帮助清理干净。孩子不塞牙时也要用牙线。清洁牙齿的目的是要清除食物残渣和牙齿表面眼睛看不见的牙菌斑。

有些家长担心"用牙线会导致牙缝变大。"并非如此。儿童在发育的过程中颌骨的发育使牙缝慢慢变大是正常的生理现象。牙齿的替换本来就需要更大的间隙,这样可以防止牙齿拥挤。推荐儿童每天早晚各一次、一般在饭后使用牙线。在刷牙前或刷牙后使用并无多大区别,但大多推荐的使用顺序是先用牙线,而后再刷牙。

低龄儿童建议先用牙线棒

"牙线选粗的还是细的,圆的还是扁的?"对于这个问题,应因人而异。如果牙缝松,那各种牙线都可以;如果牙缝紧,就选细的、圆的牙线,能够更好地进入牙缝。一种是轴状牙线,一种是牙线棒。推荐低龄儿童使用牙线棒,操作比较方便,当孩子大一点的时候,也可以选用轴状牙线。

小朋友不配合用牙线怎么办?首先,家长不要焦急,用牙线时要营造平静愉快的氛围。先从一颗或几颗牙齿开始,让孩子慢慢接受。家长可以亲自示范使用牙线,引起他们的好奇心,进而愿意尝试使用。

儿童牙线棒这样用

使用牙线棒时,要握住牙线棒的柄拉锯式进入牙缝、紧贴牙龈、C型包绕牙面(让牙线"C"形,以"拥抱"牙齿的姿态去刮牙齿侧面)、上下刮动。

当牙线进入到很紧的齿缝时,不要一下子拉下去,以免弄伤牙龈。正确做法是前后轻轻拖动,一点点挪进齿缝。进去后,应该上下,而不是前后摩擦。牙线应该进入到牙龈线中,清洁包裹住齿根的牙龈边缘的细菌,而不仅仅是在牙缝中摩擦。

广梅

关节痛,喝芪桂五加茶

关节痛是关节炎或慢性风湿性关节炎的常见症状,这类疼痛多与风、寒、湿邪侵入有关,也常因劳累或寒湿气候而加重。如果病程日久,多有气血虚弱或气血受损现象。治疗除了应祛风散寒、除湿止痛外,还应兼顾调理气血。在此,推荐一个可以缓解关节疼痛的药茶。

生黄芪15克、桂枝6克、炒白芍9克、五加皮9克、生姜3片。所有材料捣碎或切碎,放于保温瓶中,冲入沸水800毫升左右,加盖闷约30分钟,代茶饮,1日1剂。也可煎服,1日2次,连服5~7天。

方中,黄芪补脾生血,气旺血行则有助瘀去络通;桂枝散寒解表、温通经脉,可以温散寒邪,促进血液流通、减轻疼痛;白芍有养血柔肝、缓中止痛作用,它所含芍药甙有显著镇痛、抗炎效果;五加皮祛风湿、壮筋骨、活血祛瘀,是治疗风湿关节肿痛的良药;生姜有助散寒止痛。

以上诸味合用,可起补气血、祛风湿、通经络、止痹痛的效果,对风湿性关节痛、关节红肿都有一定效果。上方服用方便,副作用小,患者可以试用,但注意阴虚火旺者、孕妇忌服。

周洲

运动后,补充营养有讲究

随着全民体育运动的广泛开展,健身、跑步、游泳、骑行、球类等成为热门运动。人们不但追求锻炼效果,更讲究体力恢复,保护身体机能。那么,运动后的饮食,如何更合理、更科学?

运动后饮食搭配要合理,要想更好地恢复体力,运动后吃得"对"很关键。及时、科学地补充营养,不仅有助于修复受损肌肉,还有利于减脂、增肌。因而运动后不能盲目不吃任何食物,这样会丢失肌肉等瘦组织,反而起不到减脂作用,难以达到锻炼效果。

运动后的饮食宜碳水化合物与蛋白质搭配。碳水化合物类的食品和饮料已被证明能迅速恢复身体运动时消耗的肌糖原,而蛋白质则可以修补因运动而受到损伤的肌肉组织,所以做有氧运动后,可摄入搭配简单的碳水化合物和少量蛋白质,建议碳水化合物与蛋白质比例为3~4:1;在力量训练时,建议食物补充时碳水化合物与蛋白质的比例为2:1。例如,香蕉搭配一杯低脂牛奶、面包配鸡蛋等等,都是不错的选择。碳水化合物可以选低至中等升糖指数的食物,有利于维持稳定的身体血糖水平。

运动后也需注意搭配瓜果蔬菜来补充矿物质、维生素。大量运动容易大量出汗,很多矿物质、维生素会随着汗水丢失,主要是丢失钾、钠和水溶维生素,所以运动后需要注意补充含丰富钾的水果蔬菜,诸如香蕉、橘子、土豆等,维生素丢失则建议主要通过摄入深绿色蔬菜来补充。

可用餐盘划分各类食物的组成和搭配比例。建议运动后补充食物的比例为:1/2为水果和蔬菜,1/4是蛋白质,1/4是全谷物或淀粉。

运动后的进食顺序也有讲究。运动后膳食摄入是为身体快速补充营养,所以应选择容易被消化的食物,首先选择流食来补充水分,如汤类、饮品、奶类。碳水化合物易消化吸收,对于血糖低的人群,适当补充糖类能快速补充血糖,运动后1~2小时可以再吃固体状的食物补充糖类和蛋白质,如全麦饼干、面包蛋糕、肉类、奶酪。

此外,补充运动营养品须慎重。运动营养品,只是补充和平衡日常食谱中营养素不足的部分,所以,运动后还是应该从日常的食物中摄取各种营养素为主(包括主要营养素和微量营养素等),不能以运动营养品代替食物的营养。

赵霞