

烫水泡脚,不是人人都适用



不少老人喜欢用烫水泡脚,发汗后觉得浑身舒畅,但要注意,患有某些疾病的老人不能用烫水泡脚。

足癣,治标不治本。用烫水泡脚一时缓解了瘙痒症状,但病因并没有去除,还可能因毛细血管扩张,导致皮肤破损处继发性细菌感染而加重病情。老人患有足癣,平时可擦些抗真菌药膏,严重者要在医生指导下同时口服抗真菌药物。

糖尿病,易烫伤。老年糖尿病患者如并发神经病变,末梢神经不能灵敏地感知外界温度,水温过高极易被烫伤。而且,容易引发脚部皮肤破损处感染,加速糖尿病足恶化。建议老年糖尿病患者泡脚时水温控制在38℃~40℃。泡脚时间不能过长,15~20分钟即可。如要使用中药泡脚,应选择药性温和的活血类中药,避免使用对皮肤刺激较强的药物。足浴药液一定要过滤干净,不能有粗糙的药渣残留,以免刮伤皮肤。

严重静脉曲张,加重淤血。严重静脉曲张的老年患者不适宜用烫水泡脚,否则会使曲张的静脉进一步扩张,加重下肢淤血,使病情加重,越泡越肿。这类患者也不宜用热水袋暖脚或洗桑拿,洗澡水最好别超过40℃。中午、晚上休息时可将腿垫高超过心脏部位,或者躺在床上做踮脚尖运动,以改善血液循环和回流。平时避免穿过紧的鞋袜、久坐或久站。

心脏病、高血压,易令病情不稳。泡脚水温过高会使神经受到刺激,毛细血管扩张,加大血流量,短时间内增加心脏、血管负担。因此,病情未控制好的老年心血管疾病患者不适宜用过热的水泡脚。

另外,老年人太饱太饿时都不宜泡脚,血压偏低者泡脚时间也应缩短。摘自大众健康网

四类人午觉要讲究些

中医认为,午时是心经气血最旺的时候,小憩一会儿可安神养气,但并非所有人都要这样做。有四类人睡午觉时需要“讲究”一些,否则可能弊大于利。

第一类是65岁以上或体重超标20%的人。身体质量指数算法为体重(公斤)除以身高(米)的平方,18.5~23.9为正常范围。这类人如果有午睡习惯,建议午饭应减少高热量、高脂肪饮食,否则容易囤积脂肪,加重肥胖。脑力劳动者中午感觉疲劳时,建议改在午饭前小憩15~30分钟。

第二类是低血压人群。这类人因血液流动较慢,新陈代谢迟缓,容易疲乏、精神萎靡、无力。建议饭后不要直接躺下,练练瑜伽或冥想打坐后再小睡,可使血液循环流动加快。

第三类是血液循环系统有严重障碍的人。如有脑血管梗塞、头

痛头晕的病人,饭后最好不要直接午睡。因为饭后血液多涌向消化道,与大脑“争血”,可能增加脑血管意外的风险。这类人最好餐前睡半小时,或者饭后半小时喝杯水再小憩。

第四类是失眠患者。这类人通常没有良好、规律的睡眠习惯。在调整睡眠习惯时建议不要午睡,否则可能影响夜间睡眠。如已有午休习惯,最好不要超过20分钟。

是否需要午睡,是由每个人大脑皮层生物钟调节发出的信息决定,并不是绝对的。只要身体好,夜间睡眠充足者不午睡一般不会影响健康。对于脑力劳动者、学生、体弱多病者或老人,午睡可使大脑和身体得到放松和休息,缓解情绪,是恢复和补充精力的一种好习惯。午睡15~30分钟最恰当。摘自家庭医生网

栗子为什么不能凉着吃

栗子具有很高的营养保健价值,但吃栗子也有学问。

相同重量的熟栗子仁和熟米饭相比,栗子水分少、“干货”多,提供的热量与蛋白质差不多是米饭的两倍,膳食纤维是米饭的四倍,因此栗子比米饭饱腹感强、血糖反应更低、耐饿时间更长。

但栗子不能吃凉的,凉栗子中的淀粉会有部分回生,穿小肠而过,成为大肠细菌的食物,产气造成腹胀。因此,栗子凉了应加热后再吃。

油栗个小绵软,菜栗

子口感差。平时吃的“天津甘栗”“糖炒栗子”用的是油栗,口感绵软香甜。而普通板栗也叫“菜栗子”,口感较脆,没有油栗好吃。

北方人爱吃糖炒栗子,多用油栗,颜色深、个儿小,炒熟后皮儿薄而脆,轻轻一捏就裂开,栗子肉甜、面,甚至起沙。菜栗子口感较差,一般入菜比较合适。市场上有些商家用个头较大的菜栗子冒充油栗卖,吃起来不绵也不甜。所以,买糖炒栗子不能只图个大,还要多注意内涵。摘自中华康网

养眼护眼多吃这些食物

养眼护眼,除了规律的休息和做眼保健操以外,大家日常还可以多吃以下几种食物。

1、鸡蛋。鸡蛋中含有优质的蛋白质,且容易被人体吸收。人体增加蛋白质摄入能促进细胞再生,有利于养眼护眼。

2、海带。海带含铁,而铁质是构成血红蛋白的核心成分。补充适量的铁质能促进血红蛋白增加,从而增强输送氧分和营养成分的能力,常食用能缓解黑眼圈的困扰。

3、胡萝卜。胡萝卜中

含有维生素E和维生素A,能维持上皮组织正常机能,对眼球和眼睛周围的肌肤有滋养的作用,能够改善黑眼圈。

4、绿茶。因为长时间对着电脑而形成的黑眼圈,可以多饮用绿茶来淡化黑眼圈。补充特异性植物营养素,抑制自由基对皮肤支持纤维造成破坏,外敷也很有帮助。

5、芝麻。芝麻富含对眼球和眼周肌肤滋养作用的维生素E,缓解黑眼圈的形成,还能让头发乌黑亮丽。摘自新华网

每天4000步,提高记忆力

近日,美国加州大学洛杉矶分校的一项新研究发表在《阿尔茨海默病杂志》上。新研究称,60岁以上的中老年人每天步行4000步,可以增强他们的注意力、提高他们记忆力。

在为期两年的研究中,研究人员招募了29名60岁以上、对自己的记忆力比较不满意的老年人,使用加速度计追踪他们7天内的身体活动,并记录了他们每天的平均

步数。参与者被分成两组,一组每天走4000步以上,一组则步行少于4000步。随后进行的一系列神经心理测试和磁共振成像扫描发现,每天步行超过4000步一组人海马体(大脑深处的记忆关键区)及周围区域比那些走不到4000步的人变得厚一些。研究人员称,这些区域越厚,人们在注意力、信息处理速度和执行能力方面表现越好,认知功能越强。摘自健康网

Vinda 维达

超韧细密 湿水不易破

超韧系列 纸面巾 Ultra Strong 3层 超韧细密,湿水不易破

全新升级

战略合作伙伴
地址:天长市广陵中路嘉福国际广场1709-10室
商超专线:180 5509 7888

温馨提示:图中金鱼仅为广告创意表现手法,与实际产品无关。