

## 老人吃饭易噎食 七个要点有效防

人老了,都会不同程度出现消化不良,有很多老人甚至出现吞咽困难的情况,吃饭进食总是被噎着。不能小看这个问题,老人总噎食其实是很危险的,有很多老年人就因为噎食搭上了性命。而且,老年人吃饭总噎着可能还是身体某些疾病发出的信号,务必要引起高度警惕。

为什么老年人容易出现噎食现象呢?主要有以下几方面原因:

1. 咀嚼功能不良。老年人由于牙齿松动脱落加上嚼肌功能下降。
2. 吞咽动作失调。老年人吞咽软骨活动没有以往灵敏,加上脑血管病变等原因,容易造成吞咽动作不协调,从而导致食物容易落入气管。
3. 胃酸分泌过多。老年人容易噎食,有的是因为胃酸分泌过多造成的,和膈肌痉挛也有直接关系,还有的和幽门螺旋杆菌感染也有一定关系。
4. 咽喉部黏膜萎缩。老年人咽喉部黏膜逐渐萎缩,吞咽时力道不够,气管没有关紧,食物就会误入气管,堵住气管或

支气管,而且因为是反射动作,等到有感觉时,梗噎已发生。

5. 脑血管病因素。对于脑梗、中风等脑血管病患者来说,也容易出现吞咽反射障碍,使食物下咽时,会厌闭锁不全,导致食物误入气管,要尽早到医院进行头部CT检查,明确病因,监测血压变化。

6. 全身性疾病及各种器官系统的疾病。如胃癌、食道癌、慢性心衰、慢性支气管炎、贫血、尿毒症、老年性精神病等,都可引起噎食、吞咽困难等现象。

老年人发生噎食具体有三个临床表现:

1. 突然不能说话,并出现窒息痛苦表情。
  2. 用手抓住颈部或胸前,并用手指向口腔。
  3. 呼吸道被阻塞,憋气,面部胀红,剧烈咳嗽,喉间发出哮鸣音。
- 因此,老年人吃饭的时候,最好是餐桌上准备好一杯温开水,一旦噎着赶紧喝口水,旁人不要帮忙,让他自己喝是最安全的,因为自己才能准确掌握喝水的量、动作和速度。
- 老年人要防止噎食,日常生活中注意

七要点:

1. 饮食宜黏稠一点,以软食、半流质为宜,如面条、蛋羹、粥类等,忌食油腻、坚果及辛辣刺激性食物。
2. 进食时要少说话,更不能大声说笑,或是看电视,以免分心。
3. 进食糯米类食物,一定要小口小口分食,仔细咀嚼再吞下,避免一次大口。
4. 吃带骨头的食物,不要太过心急,要仔细在口中辨别。若配戴假牙,则必须要固定好,不然摇晃或脱落,也会影响吞咽的功能。
5. 食物不能块头过大,如在家切菜时块头可小一些,大个儿的汤圆也很容易让人噎住。在饭店吃饭时,对块头较大的菜,要一口一口慢慢吃,不可过急。
6. 头部角度往下时,气管开口较小,所以进食时尽量低下头,有些老人习惯仰着头吃药,反而更容易噎着。
7. 日常多练习张口闭口、伸缩舌头、微笑动作,以训练口腔及面部肌肉。

据《北京青年报》

## 适量饮酒可以保护心血管无科学依据

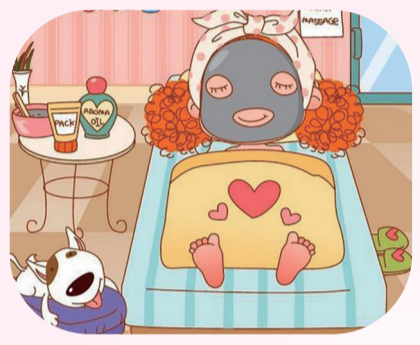
适量饮酒保护心血管?研究证据不支持。这个结论来自于北京大学公共卫生学院李明教授团队和牛津大学陈铮明教授团队的一项联合研究。该研究针对喝酒与心血管疾病关系,对50余万人进行了近10年的随访。研究论文日前在线发表在《柳叶刀》上。

该研究从2004年至2008年,在国内10个地区招募了512715名成年人,记录了酒精使用和其他特征。至2017年1月1日,随访了约10年,通过与疾病、死亡监测、医疗电子信息记录相关联,来监测心血管疾病(包括缺血性卒中、脑出血和心肌梗死)。研究显示,33%的男性有每周饮酒的习惯,而且主要是白酒,而女性只有2%。

传统观察性流行病学研究分析结果显示,男性自报的酒精摄入量与缺血性卒中、脑出血、心肌梗死的发生风险呈U形关联(每周摄入纯酒精量约100克的男性中,缺血性卒中、脑出血和心肌梗死的发生风险最低,比不喝酒的人低)。但在遗传学分析中,研究者用基因型预测个体的平均饮酒量,进一步分析与心血管疾病风险的关联,没有观察到前面所说的U形关联。脑卒中的风险随平均酒精摄入量的增加而增加,脑出血的风险增加幅度比缺血性卒中中更明显。心肌梗死的风险与平均酒精摄入量没有观察到统计学显著的相关性。在男性中,不论是自报的酒精摄入量,还是基因型预测的酒精摄入量,都与收缩压具有很强的正相关。由于女性中喝酒的人很少,基因型与酒精摄入量的相关性不是很强,所以未观察到喝酒与血压、脑卒中或心肌梗死之间存在关联。

针对该研究结果,专家提醒:任何水平饮酒都存在健康风险;适度饮酒对心血管的保护作用并不具因果关系;随着摄入酒精量的增加,血压及脑卒中风险不断增加。专家建议,平时能不喝酒最好就不喝。

据《健康报》



## 正确敷面膜要做到这5点

留的精华吸收,其实这种做法是没必要的,因为在前面15~20分钟的时间内,皮肤已经吸收掉了该吸收的精华,继续拍打或者按摩,根本起不到任何作用,反而会让这些精华影响后续护肤品的吸收。所以,用完面膜之后宜马上洗脸。

### 5. 不能过于频繁地使用面膜

有些人为了改变皮肤状态,会每天都使用面膜,其实这种方法并不正确,皮肤会因为营养过剩而出现问题,比如长痘痘和粉刺,一般一个星期使用2~3次面膜就可以了。

在使用面膜的时候,除了以上几点需要注意之外,还有一点需要注意,那就是使用完面膜之后不可以直接就睡觉。把面膜揭下来,并且清洗完脸部之后,脸上会有许多水分存在,如果在这个时候直接去睡觉,这些水分就会被空气蒸发掉,所以在睡觉之前要用乳液和面霜来进行锁水。

摘自新浪网

现在的人越来越关注美丽,会通过各种方式来让自己变得更加美丽,其中皮肤的护理就是很重要的一环。在对皮肤进行护理的时候,许多人都会选择敷面膜的方法,但却并不是所有的人都能够正确的使用面膜,并且让面膜发挥出最大的功效。那么怎样正确使用面膜呢?

### 1. 洗完脸后不能直接敷面膜

有许多人在护肤的时候都会在洗完脸之后直接贴上面膜,其实这种做法是不正确的,这样皮肤只能吸收产品中一小部分精华。想要彻底吸收产品中的精华,在洗完脸之后,要用爽肤水拍打面部,这样面部的毛孔才会被打开,从而更好的吸收产品中的营养成分。

### 2. 敷面膜的时间不能太长

有许多爱美人士在使用面膜的时候,会因为害怕产品中的精华被浪费,而一直贴到面膜干掉。其实这种做法也是不正确的,一般敷面膜的时间不能够超过20分钟,一旦超过这个时间,面膜就会反吸皮肤中的水分,这样一来不但起不到护肤的效果,还会让皮肤状态变得更加糟糕。

### 3. 拿掉面膜时要注意方向

如果拿掉面膜的方向不正确也会引起一些皮肤问题,比如毛孔堵塞。为了避免这种情况发生,最好由上往下揭下面膜,之所以会选择这个方向,是因为敷完面膜之后毛孔的口是向下的,只有这样拿掉面膜才不会堵住毛孔。

### 4. 用完面膜之后马上洗脸

有一部分人在揭掉面膜之后还会采取拍打或者按摩的方法,让皮肤把表面残



## 乍暖还寒,“春捂”是有科学道理的

开春正是万物复苏、气温升高、早晚温差变大的时候。“一冷一暖”之间,最容易生病。这个时节可别忘了“春捂秋冻”这个经典的养生法则。

### “春捂秋冻”有科学道理

“春捂秋冻”包含了季节养生的精髓,这也是“天人合一”最朴素的体现。冬季到春季,是阳气逐渐生发的时候,但冬季的寒冷仍未彻底退去。此时,如果过早换上薄衣服便会受寒而伤了阳气,同时使肌肤腠理闭塞而影响阳气生发。因此,春季适当地“捂”可以帮助身体阳气顺利生发。此外,过早地脱掉棉衣,一旦气温下降,就会难以适应,使身体抵抗力下降,邪气乘虚而入,容易引发各种呼吸系统和冬季传染病。

而秋季则相反,夏季的炎热仍未退去,不要过早过多地增加衣服,适当冻一下,可以让肌肤腠理紧密,而帮助身体阳气的“收敛”。这还有助于锻炼耐寒能力,在逐渐降低温度的环境中,经过一定时间的锻炼,能促进身体的新陈代谢,增加产热,提高对低温的适应力。

### “捂”到这个程度就算到位了

说起“捂”,大多数人都知道是多穿点。但多穿到什么程度?“捂”到什么程度?每个人体质不同,对寒热的耐受程度也不同,所以“捂”的程度自然也不同。当你觉得自己穿的衣服足够让周身及四肢温暖,甚至达到稍活动一下就可以微微出汗,这算“捂”到位了。

北方的初春还会有倒春寒,寒意十足,所以“春捂”就更重要了。但随着气温上升,到了暮春时节,一天里你都觉得周身温暖的时候,就不必再捂着了。而

随着方位的南移,温度也是逐渐上升的。南方的朋友则更应该灵活处理,尤其初春的早晚还是有必要“捂”的。

### 这四个部位最应该“捂”

头颈部:头为诸阳之会,人体经络多汇集于头部,头部得不到保护,就像热水瓶没有盖子一样,体内阳气最容易散掉;颈部上承头颅,下接躯干,称得上人体的要塞。颈部受凉,可使局部血管收缩,血流速度降低,甚至诱发眩晕、大脑供血不足等不适。

脚部:寒从脚起,人体下身的血液循环要由上差,容易遭到风寒侵袭。过早穿上短裤、破洞牛仔裤、露出脚踝,都会增加患关节炎或多种妇科疾病的风险。

腹部:腹部温度太低会导致胃肠道疾病、妇科疾病、男性生殖系统疾病出现,所以腹部保暖是保护胃、脾、肠,预防消化不良和拉肚子很好的方法。

背部:背为督脉之海,也是阳脉之海,是一身阳气汇集的地方,背部保暖可预防疾病,减少感冒概率;后背如果受寒,容易阳气不足,有碍阳气升发。

### “春捂”也要因人而异

不“捂”不行,“捂”过了也不行。“捂”的程度应以自身感觉温暖,又不出汗为宜。春季,蓄积于体内的阳气外发,若内藏阳气过多,就会化成熟邪,诱发鼻敏感、牙龈、呼吸道、皮肤等部位出血,以及头晕目眩等症。“春捂”更多适用于平时体质虚弱的年轻人、抵抗力较弱的老年人、久病之人,以及儿童。而对于青壮年,尤其是那些体质偏于燥热、阴虚或者湿热的人,“春捂”就不一定合适了。

据《北京青年报》

## 一顿完美早餐需包含四类食物

多项研究证实,不吃早餐或者吃不好早餐对健康有各种不利影响。如日本东京大学的研究表明,没时间或不习惯吃早餐的人更容易出现焦虑、抑郁等负面情绪;英国利兹大学的研究显示,几乎不吃早餐的学生,平均成绩比经常吃早餐的人低10.25分,相差近两个等级;中国医科大学附属第一医院对22万余人开展的研究称,不吃早餐的人,患心血管疾病的风险增加22%,全因死亡率增加25%。可见,早餐不仅要吃,还要吃得好,才能保证一天的活力。

一顿充满活力的完美早餐需要包含以下四类食物。一是富含碳水化合物的食物,比如面包、馒头、杂粮粥等各种主食。碳水化合物可直接转换成脑部必需的“燃料”——葡萄糖,它能支援大脑做每一件事,如思考、记忆、解决问题。葡萄糖供应充足时,脑细胞就会活跃起来。此外,早餐中最好加入燕麦、红薯等粗粮,它

们在持续提供血糖的同时,还可提供B族维生素,有利于大脑能量代谢。二是富含蛋白质的食物,比如肉、鱼、牛奶等,可使血糖缓慢上升后维持稳定。蛋白质中的酪氨酸还能促进身体分泌多巴胺、肾上腺素,让人的思考变得敏锐,提高工作效率。三是富含卵磷脂的食物,比如鸡蛋、豆制品等。卵磷脂被消化吸收后释放出胆碱,进而合成神经递质乙酰胆碱,可以促进和改善神经系统功能。四是富含维生素、矿物质以及植物化学物的食物,比如新鲜果蔬。维生素和矿物质是大脑必需的“建筑材料”,植物化学物能对抗自由基对大脑的损害,保护记忆力。

根据以上原则,向大家推荐两款活力早餐:1.一杯牛奶,一个鸡蛋,两片全麦面包,一个西红柿;2.一杯豆浆,一个烧饼夹牛肉生菜。在此基础上再加上一小把坚果,比如核桃、松子等,就更完美了。

据《生命时报》



## 7类人群尤其要少吃盐

“盐是百味之首”,没有盐,再好的厨师也做不出美味的菜肴。随着我们身边的美味越来越多,盐过量带来的健康风险也越来越大。

过多的盐(钠盐)会升高血压,而高血压是发生心脏病和中风的首要危险因素。同时,高钠饮食是食管癌、胃癌、脑卒中、心血管病、高血压等疾病的高危因素。世界上大多数人都吃盐太多,而中国是“重灾区”。世界卫生组织和中国营养学会都推荐每日食盐摄入量不要超过5克,而据最新调查,中国人的人均食盐摄入量超过了10克,是推荐量的两倍。

少吃盐,应该成为健康共识,而下面几类人更要少吃盐。

1. 经常头疼的人 有最新研究让受试者分别食用高盐、中盐、低盐的饮食各30天,结果发现,每天吃8克盐的人比那些吃4克盐的人头疼次数多1/3以上。想想你突然头疼的经历,是不是那天的菜盐放多了?

2. 容易水肿的人 人体内的水分滞留情况和钠的摄入量密切相关。有研究

表明,钠的摄入量过多会引起水肿、头疼、腹胀等一系列症状。尤其对女性来说,月经前几天,情况会更加明显。

3. 肠胃不好的人 摄入大量含盐量高的食物会使胃里保护性黏液的黏度降低,从而降低它对胃壁的保护作用,使胃壁更容易受到伤害,导致胃病的发生。长期大量摄入高盐量的食物也会增加患胃癌的风险。

4. 皮肤差的人 由于渗透压的作用,当摄入大量盐以后,身体中的水分会减少,排出身体的水分会增加,从而会导致皮肤缺水,不利于保湿。

5. 慢性咽炎的人 过量的盐会导致咽喉黏液增加,使嗓子更加浑浊不清。咽喉经常发炎或者患有咳嗽的人,一定要减少盐的摄入。包括瓜子、油炸花生等表面含有大量盐的坚果炒货也要少吃。

6. 肾病和高血压患者 肾脏是钠排出体内的必经通道,盐分摄入过量会加重肾脏的负担。而过量钠也会引起高血压。因此,肾脏不好的人、高血压患者都要少吃盐。

7. 骨质疏松的人 有句话说得好:少吃盐等于多补钙。当盐分摄入量过多的时候,身体会努力把多余的钠排出,但同时也会增加尿钙的排出量。这加重骨质疏松。

那么,平时我们炒菜时到底该怎么减盐呢?

1. 烹饪和准备食物时,少放盐,同时减少使用成的酱料和调味品(如酱油、汤料或鱼露)。
  2. 做菜的时候,适当使用酸味调料,增加你对咸味的敏感度。同时少用甜味调料,因为甜味会掩盖咸味。
  3. 最后放咸味调料。这样调料能停留在食物表面,减少用量。
  4. 避免食用含盐量高的零食,尽量选择新鲜的健康零食而不是加工食品。
  5. 使用罐装或干燥的蔬菜、坚果和水果时,选择不添加盐和糖的品种。
  6. 不在餐桌上摆放盐和咸的调味品,避免养成添加它们的习惯。
  7. 阅读食品包装上的营养标签,选择钠含量低的产品。
- 摘自人民网

## 别再“趁热吃”了,当心食管癌变

俗话说“民以食为天”。中国人爱吃,在日常生活中,很多人吃饭时还喜欢“趁热吃”。比如爱喝功夫茶的潮汕人,冲茶的温度要超过90℃,只有滚烫的时候喝才叫“趁热”,而据统计,潮汕是食管癌的六大高发地区之一。虽然食管癌与遗传、饮酒等很多因素有关,但潮汕人民爱“趁热”喝功夫茶的习惯,和食管癌的高发脱不开关系。不仅喝热茶如此,吃刚出锅的美食,一边吹气一边吃看似很香,殊不知一口下去不仅烫嘴,还有可能致癌。

中国是食管癌发病率和死亡率最高的国家,其发病率居我国各类恶性肿瘤第五位,属于高发病例。发病原因也有很多,其中饮食习惯是增加食管癌风险的因素之一。很多人平时因为工作、生活习惯的关系,会出现吃饭速度非常快、咀嚼不细致、吃烫食等情况。然而,吃特别烫的食物很容易造成食管黏膜损伤,反复吃烫食不仅会造成反复损伤,久而

久之还会使黏膜造成一般性炎症,并逐渐发展为增生性病变,包括轻度增生、中度增生和重度增生。

食管癌还有其他致病因素,但无外乎都与我们的饮食有着密不可分的关系。例如:吃粗糙的食物、霉变的食物、营养不良等等,因为霉变的食物中容易产生黄曲霉素或者亚硝酸盐,它们会对食道造成化学性损伤,这种损伤会直接形成点状病变,然后面积越来越大,直至癌变。

应该如何从日常饮食入手预防癌变?第一,吃饭时温度最好不要太烫,一般40℃左右是比较合适的。第二,吃饭的速度不要很快。吃饭太快、太烫,不但对食管有一定的伤害,对整个消化系统也有损伤。即使癌症没有找上门,脆弱的食管在经过反复烫伤之后,也会出现炎症、溃疡等一系列问题。很多危险因素都是生活中自己可以改变的习惯,因此,对恶性肿瘤来说,预防非常重要。

摘自人民网