



资料图片

食养五脏容颜靓

养,面色就会萎黄无华。心气虚、心血亏虚者,可食用桂圆莲子粥调理。龙眼肉、莲子肉各30克,糯米100克。加水用武火煮沸,改为小火慢慢熬至粥成即可服食。常服此粥可养心补血、润肤红颜。

肝主藏血,主疏泄,能调节血流量和调畅全身气机,使气血平和,面部血液运行充足,表现为面色红润光泽。若肝之疏泄失职,气机不调,血行不畅,血液淤滞于面部则面色青,或出现黄褐斑。肝血不足,面部皮肤缺少血液滋养,则面色无华、黯淡无光、两目干涩、视物不清。对肝脏失调者,可食用银杞菊花粥调理。银耳、枸杞子、菊花各10克,糯米60克。加水适量煮粥,粥熟后调入适量蜂蜜服食。常服此粥有养肝、补血、明目、润肤、祛斑、增白之功。

脾为后天之本,气血生化之源。脾胃功能健运,则气血旺盛,见面色红润、肌肤弹性良好。若脾失健运,气血津液不足,不能营养颜面,其人必精神萎靡、面色淡白、萎黄不泽。脾运障碍者,可服用红枣茯苓粥调理。大红枣20枚,茯苓30克,粳米100克。将红枣

洗净剖开去核,茯苓捣碎,与粳米共煮成粥,代早餐食。此粥可滋润皮肤,增加皮肤弹性和光泽,起到养颜美容作用。

肺主皮毛,肺的气机以宣降为顺,人体通过肺气的宣发和肃降,使气血津液得以布散全身。若肺功能失常日久,则肌肤干燥、面容憔悴而苍白。肺功能失常者需要补肺气、养肺阴,可食用百合粥调理。百合40克,粳米100克,冰糖适量。将百合、粳米加水适量煮粥,粥将成时加入冰糖,稍煮片刻即可,代早餐食用。此粥对于各种发热症治愈后遗留的面容憔悴、长期神经衰弱、失眠多梦、更年期妇女的面色无华,有较好的恢复容颜色泽的作用。

肾主藏精,肾精充盈,肾气旺盛时,五脏功能也将正常运行,气血旺盛,容貌不衰。当肾气虚衰时,就出现容颜黑暗、鬓发斑白、齿摇发落、皱纹满面、未老先衰之状。肾功能失调引起的容颜受损者,可服用芝麻核桃粥调理。芝麻、核桃仁各30克,糯米60克。加水适量煮粥,代早餐食用。此粥能帮助毛发生长发育,使皮肤变得洁白、丰满。(李德勇)

女人到了一定的年龄,慢慢出现面色无华等容颜衰老之征,这是整个机体衰老的外在表现。但为什么有的人更显苍老,而有的人却显得年轻呢?除了先天遗传等因素外,个人的健康意识和健康行为至关重要。容颜黯淡者,往往是五脏功能长期失调的结果,因此,要想养颜美容,首先应增强五脏的生理功能,才能使容颜靓丽,青春不衰。

心主血脉,其华在面,即心气能推动血液的运行,从而将营养物质输送全身。而面部又是血脉最为丰富的部位,心脏功能盛衰都可以从面部的色泽上表现出来。心气旺盛,心血充盈,则面部红润光泽。若心气不足,心血亏虚,面部供血不足,皮肤得不到滋

突然中暑的对策

炎热的夏天,如果长时间在烈日下暴晒,在高温条件下劳动、运动,或在闷热、潮湿、不通风的情况下学习、工作,又没有采取相应的降温措施,人在大量出汗后没有及时补充水和盐,人体内剩余的热量无法散发出去,热量在体内越积越多,就会发生中暑。

中暑的早期只是感到有点头晕、眼花、胸闷、浑身无力和轻度恶心。这时应到较凉快通风的地方,喝些含盐的凉开水,休息一下就会好转。较严重的中暑一般发病很急,感到头晕头痛、耳鸣眼花、恶心呕吐、全身无力、口干心慌、体温升高。这时应及时到室内或树荫下等阴凉通风处,解开衣服,平躺休息,并在头部放上湿毛巾冷敷,脸上喷洒冷水。同时,喝些盐凉开水,服用人丹、十滴水或藿香正气丸等药物。

如果患者处于昏迷或半昏迷状态,应使患者仰卧,头部稍微垫高,并将脸转向侧面,以免呕吐物倒流入气管,还可以往患者身上洒些水或裹上湿布。如果病情危险,如神志不清、呼吸暂停等,应立即进行人工呼吸或体外心脏按摩,并及时送附近医院抢救。

中暑主要靠预防。炎热的夏天应尽量避免长时间在烈日下直晒。住房要注意通风,穿宽松浅色的衣服,并注意吃好吃好睡足。出汗多时应及时喝水和补充盐分。家里应常备人丹、十滴水等防暑药物。绿豆汤、酸梅汤、菊花茶等都是方便、理想的消暑饮料。(李德勇)

颈椎病患自我调治七法

颈椎骨质增生症,又叫颈椎病,是中老年人的多发病。尽管颈椎病十分复杂,症状轻重不一,目前除手术外,多用中西医结合的保守治疗,倘若配合适当的护理,可以收到事半功倍的效果。

1. 睡眠应用较低的枕头。枕头过高可导致颈后肌群疲劳,加重颈部的不适感。
2. 用橡胶制品热水袋装40℃~50℃热水,放在颈后部热敷10~20分钟,每日2次,可起到活血化瘀的作用。
3. 由患者本人或家属用手掌小鱼际在颈部(主要是枕颈后部)揉按5~15分钟,再捶拍患处1~2分钟,每

日做2次,有通筋活络之功。

4. 对于从事写作等伏案工作者,每小时后应休息10~20分钟,并做仰头远视,消除疲劳。

5. 每日早晚各做颈部操一次。先做后仰10~20次,再做左、右侧屈10~20次,长期坚持必有益处。

6. 遵医嘱按时服药。颈复康、正骨增生丸等药应坚持长期服用,切不可三天服两天忘,否则治疗效果不好。

7. 保持乐观的情绪。尽管本病较难治愈,但也应树立战胜疾病的信心。忧愁和悲观对颈椎病恢复不利,还易再添其他老年病。(李德志)

老年人免疫力低弱,有时候虽是小小的伤口,却可能久久不愈,尤其是糖尿病患者,若是有伤口,更难痊愈,必须谨慎处理!

老年人皮肤有伤口,若疏于护理,可能造成感染和导致其他并发症。根据美国针对长照中心的研究指出,长照患者出现皮肤破损伤口的比率约为9%。年纪越老及肢体动作不灵活的长者最容易产生皮肤破损。全身皮肤中,以两侧手臂最容易出现破损伤口,产生的原因多为碰撞、跌倒或使用轮椅时用力或反复摩擦。

由于老年人皮肤表皮层变薄,真皮层厚度降低及皮下脂肪萎缩,进而使皮

谨慎护理伤口 避免并发症

肤弹性下降,对温度变化及物品接触的感知程度减弱。也因为如此,日常生活中,洗澡水温的高低变化、上下轮椅推床的摩擦拉扯、穿着衣物不平整的褶皱、多层床单被褥,以及保洁垫的长时间挤压摩擦等,都可能造成皮肤微小受伤,甚至破皮红肿。

为了避免长者皮肤受伤,建议照顾者勿藉以用力拉扯病患衣物来移动患者,可借移动床单或垫被以移动患者。对于需使用健康侧肢体来移动的偏瘫

患者,应注意是否长时间摩擦特定部位,导致皮肤发红或有色素沉淀,如果有,应调整动作姿势或使用辅助器具,避免皮肤受伤。

长者皮肤受损有伤口,必须每日清洁,涂抹治疗药物并包扎,可避免感染,加速愈合。若两周内伤口未痊愈或未改善者,应就医诊治,以排除二度感染的风险,降低延变成慢性感染致并发症的风险。(龙悦)

急性心肌梗塞家庭急救要点

急性心肌梗塞是中老年人猝死的主要原因之一,许多患者在发病后四个小时内死亡。意外的发生除了此病凶险之外,另一个重要原因就是发病初期救治不当,如急于送患者去医院,人背、车拖一路颠簸,使病情更为恶化。真可谓好心办了件坏事。

急性心肌梗塞多因冠状动脉分支的一支或多支的痉挛使血管腔狭窄,或因血栓形成而阻塞血管腔造成局部心肌供血阻

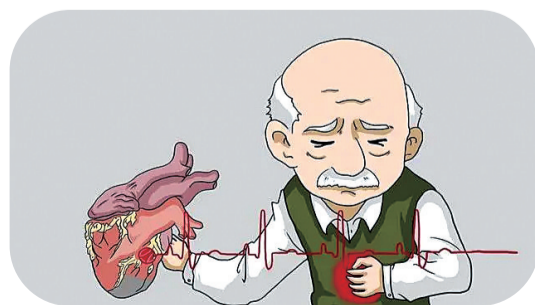
断,出现心肌严重缺血、缺氧而造成心肌广泛坏死。如果此时患者处于活动状态,心肌的耗氧量必然增加,心脏负担明显加重,病情也随之加重。实验证明,活动时的心肌耗氧量是安静平卧时的4倍。翻身活动、搬运不当等都有可能造成患者早期出现室性心律失常,这是心肌梗塞患者猝死的首要原因。

若遇到心血管疾病患者,突然出现剧烈的心口疼痛,并伴有周身冷汗,要想到急性心肌梗塞的可能。此时切不可忙于搬运,而应该让患者就地安卧,不要翻身,不要让其肢体活动,尽量不要让患者说话,周围保持安静,不要大声说话。如患者身边有急救药,应及时让其服用,并速请救护人员处理,当患者病情得

到控制后再平稳地送往医院治疗。如找不到救护人员亦可用担架尽量平稳地把患者送往医院。

禁动是现场处理急性心肌梗塞的极为重要措施。禁动可以使许多的心梗者逢凶化吉,为

此后的急救和治疗赢得良好的条件和宝贵的时间。(李德志)



(李德志)