

医学新知

医生有同情心 患者康复更快

在与疾病抗争的过程中,能否遇到一位好医生至关重要。英国剑桥大学的一项研究发现,和蔼可亲而又善解人意的医生或许能给患者带来截然不同的治疗结果,医生的共情能力直接关系到患者的康复进程。研究人员以628名2型糖尿病患者为对象开展调查。参试者在确诊糖尿病一年后,按要求填写一份关于主治医生所表现出的共情水平问卷。在随后10年的随访期内,有19%的参试者患上了心脏病,21%的人因癌症等疾病去世。对比结果发现,与鲜少感受到医生同情和理解的患者相比,问卷调查中表

瓜仁桂陈粉延缓老年斑

当老人血管老化或硬化,皮肤常容易出现老年斑。中医认为,老年斑形成与肺气虚衰、痰淤积滞等有关。推荐一个祛痰消淤、增白化斑的方子:西瓜仁(西瓜子去壳)250克、桂花200克、陈皮100克、晒干(烘干)后共研细末,用密闭容器贮存。服用时,每次取药粉10克,饭后用米汤或温开水调服,1日3次,15天为1疗程,连服3个疗程。方中,西瓜仁性凉,具有清肺化痰、健胃、通便

家庭实用药茶

茶疗祛疾——清热解暑(23) 五叶芦根茶

【主要材料】藿香叶、佩兰叶、枇杷叶、鲜荷叶各9克,薄荷叶6克,蜂蜜适量,枸杞子适量。【做法】将上述各叶捣碎,纳入保温瓶中。用沸水冲泡15分钟,加入枸杞子,待温度适中加入适量蜂蜜。【用法】每日1剂,不拘时,代茶饮。【功效主治】本茶具有清肺和胃、活血化淤的功效。本版所载方药,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

中医学关于养生的理论和方法是极其丰富的,其中一个重要的原则就是“顺时养生”。人体五脏的生理活动必须适应四时阴阳的变化,才能与外界环境保持协调平衡。寒露是二十四节气的第十七个节气。此时太阳直射点开始向南移动,北半球气温继续下降,天气更冷,露水有森森寒意,为秋到冬的转折,阴气更甚,多夹杂寒凉之气。天津中医药大学第一附属医院内科主任医师曹克光介绍,痛风患者作为自然界的一部分,与天地相通,无可避免地会受到季节气候的影响。天地阴阳的变化会影响人体,顺应天时,才能使自身阴阳相和,阴阳秘,以达控制病情、强身健体的目的。



曹克光

起居运动防寒凉

痛风患者合理运动锻炼,不仅能促进尿酸排泄,还能控制高血压、高血糖和血脂异常。寒露季节,北方寒凉干燥,此时不适合剧烈运动、汗出如露。肝肾在此时节相对弱势,人体容易被寒或湿气侵

随着岁月增长,保持健康积极的心态格外重要。近日,美国《今日心理》刊登文章,列举了老人不宜有的六个想法,有关专家对此进行解读。

不宜觉得“一切以孩子为重”。临床发现有近一半老人过度担心子女,认为自己的身体状况会成为小辈的负担。建议老人要有自我独立性,放下时刻担忧的心,“儿孙自有儿孙福”,轻松一些,双方可能都更自在。不宜觉得“这对我来说太晚了”。有些老人的心态比实际年龄更苍老,对新事物有抵触,导致不同程度跟社会脱节。当然,有些事情对年轻人来说很简单,但老人尝试起来显得很难,年轻人不能表现出嫌弃,这样会让老人更觉恐慌。虽然手指会



过度担心子女 否定责怪自己 上年纪 六个想法要放下

颤抖,记忆有减退,但请勇敢尝试新事物,每一点进步都是一种奖励。不宜觉得“过去才是美好的”。老人往往爱回忆过去,认为从前比现在美好,这种现象称为“回归心理”,是在寻找慰藉。儿女切不可盲目说父母“过时”“老掉牙”,这是一种伤害,正确做法是多陪父母出门走走,看看世界和新事物。现在的就是最好的,老年朋友要谨记“活在当下”。不宜觉得“我说的话没人听了”。如果老人有这种想法,就会变得越来越沉默。年纪大了,学习能力、记忆力、逻辑思维等方面是会有所下降,但岁月沉淀的经验和智慧

汗液刺激皮肤 细菌进入伤口 运动前后不要刮胡子

感,让人十分难受。洗澡前也不要刮胡子。很多男性喜欢在洗澡前剃须,再用水直接冲走,觉得很方便。刚刚剃须后的皮肤有很多小创口,非常敏感,如果马上洗澡,沐浴液、洗发液还有热水会刺激伤口,导致发红、感染等。清晨是刮胡子的最佳时间。清晨皮肤比较放松,可减少刮伤的几率。



电动剃须刀最好在干燥环境下使用,所以刮胡子时应保持脸部干爽。使用前也可以用专用的剃须水来软化胡须。刮完胡子后注意清洁剃须刀的刀片和接触面,使用前都要洗干净。(据《生命时报》)

寒露时节话痛风

本报记者 李梅旭

精神调养不容忽视

寒露季节,万物随寒气增长,逐渐萧瑟。因而时常引起人们心中的凄凉之感,产生悲忧的情绪,不利于身体心理的健康。情志失调是痛风的诱发因素。因此,保持良好的情绪心态也是这段时期痛风患者养生保健的主要内容。痛风患者要与自然相应,早睡助于养阴。

慎用补品

寒露空气凉燥,应在平衡饮食五味的基础上,根据个人的具体情况,适当多食甘淡滋润的食品,既可补脾胃,又能养肺润肠,还可防治咽干口燥等症。如芝麻、百合、梨、蜂蜜、萝卜等。百合味甘,微苦,微寒,入心肺两经,可与粳米做百合粥,能润肺止咳、清心安神;百合还含有一些特殊的营养成分,如秋水仙碱等生物碱。这些成分综合作用于人体,尤其

痛风患者有良好的营养滋补功效。痛风患者需要注意的是,近些年研究证实,过量摄入果糖会导致尿酸水平升高。果糖广泛存在于多种水果及蜂蜜中,是甜度最高的天然糖,而甜味饮料中也含有大量的果糖添加剂。建议痛风患者朋友们不喝饮料,水果每天不超过250克。寒露季节气候从凉爽开始走向寒冷,痛风患者可适当在清补的基础上稍加温补之品,但不可大鱼大肉,也不可过多摄入油脂,包括坚果、植物油、沙拉酱、麻酱等。有研究证实,甘油三酯、低密度脂蛋白能够作为引起痛风的高危险因素。

中医名家谈节气防病

主办单位:天津中医药大学中医药文化研究与传播中心 海河传媒中心(中老年时报)

益康苑

生命在于「爱动」

张德泉

在“中国达人秀”舞台上,78岁老奶奶汪碧云,一段优雅的“探戈”惊艳全场。忽而跳跃、忽而旋转,忽而上举、忽而抛接,甚至连“一字马”“朝天蹬”这些高难度动作都完成得一丝不苟。当嘉宾问她梦想是什么时候的时候,她说她就是想通过这个舞台告诉全世界:年龄只是个数目,她活得很幸福、很快乐。聚光灯下的汪奶奶,看上去顶多也就六十出头,她甜美的声音、优雅的气质,根本看不出是个年近八十的老人。无独有偶,在央视“越战越勇”的舞台上,90岁的杭州老奶奶江滨,以一首《年轻的朋友来相会》同台挑战三位妙龄女郎。她甜美的声音如同18岁少女,令所有在场的观众惊叹不已。江奶奶非常喜欢旅游,不仅去过中国的许多城市,而且去过世界上的十多个国家。

当然,不可能每个老人都像她们一样,在舞台上大放异彩,但我们可以借鉴她们不服老、不怠惰的精神,每天坚持适当的锻炼,提升生命的质量和生活的乐趣。即便是那些不喜欢剧烈活动的老人,也可以练练书法、唱唱歌,来活跃和丰富晚年生活。就拿摄影来说吧,一部智能手机,每个人都是“摄影家”,哪像从前,还得买胶卷、洗照片。外面的世界很精彩,只要我们动动腿脚、动动手指,精彩世界便会带回家中。“动起来”是老年人健康长寿的润滑剂,希望四肢发达的,可以多做些肢体运动;希望头脑发达的,可以多做些脑部锻炼,不论是健体还是健脑,都是“找健身(心)要健康”的重要途径。“生命在于运动”,似乎有点过于口号式,生命在于“爱动”,或许更适合我们老年人。

游欧洲赠迪拜超值预售6999元 开始报名 送奢华迪拜之旅,观世界第一高塔哈利法塔,七星帆船酒店,世界8大人工奇迹之一棕榈岛等精华景点一网打尽。无强迫消费,免收押金。市场价格为7999元,本报读者报名立减1000元,特惠价格6999元即可一次畅游多地。赠送北京录指纹及机场接送。赠送电热水壶及国际转换插头。赠送价值3000元自费项目。名额有限,报满即止。(前十名赠送精美拉杆箱)

好三七 成本价 “倔老头”来津卖三七: 郑重承诺:假一赔十,每斤99元 第一,联合文山三七合作社,没有代理商、批发商、分销商、零售商的层层加价,从原产地直接供货,比市场低了很多,一斤99元,每天花不到1元钱就能吃到的文山三七。第二,三七都是来自文山种植基地,采用古法种植,不使用农药和生长素,不抛光打蜡。第三,三七的个头儿越大,价格也就越贵。市面上卖的三七粉,有很多种,“倔老头”三七合作社本次销售的都是三七头,现场免费打粉,市民现场鉴别。文山基地在全国开设了25家办事处,天津办事处是直营店,文山三七产量有限,按各省限量供应。

泓美养老服务中心 泓美养老服务中心始建于2019年,占地面积1000平米,内设床位100张,有两人间、三人间、夫妻间,并配套大型餐厅,大型老年活动室,洗澡间,卫生间等。长期接收自理、半自理、及失能失智老人,提供日托、全托、寄养等养老服务,拥有医疗护理人员全天候服务。(因业务发展需要,招聘护工5名、外保洁5名。) 电话:13114893155 地址:天津市红桥区海源南道龙禧园小区泓美养老服务中心(六号楼与七号楼之间)。

《中老年时报》 养老服务行业 广告订版 022-23603121

讲文明树新风 中国文精化神 中国国表形达象 人敬老 己得福 每个人都是 一道亮丽的风景线 文明旅游 杜绝浪费 文明用餐

每个人都是 一道亮丽的风景线 文明旅游 杜绝浪费 文明用餐 中央文明办 国家旅游局