

首届“金康万安杯”魅力老爸老妈评选活动 即将开始网络投票

本报讯(记者 刘彩霞)近日,为庆祝“老爸老妈俱乐部”成立一周年,漯河日报社启动首届“金康万安杯”魅力老爸老妈评选活动,为全市年龄50周岁以上、身心健康且具有才艺的老爸老妈们搭建一个展示风采的舞台。

经过前期在微信平台、微信群以及报纸上发出活动预告,不少老爸老妈在亲朋好友的动员下纷纷提交自己的生活照,参加评选活动。

活动报名截止后,老爸老妈俱乐部工作人员立即对报名者按评选原则进行初选,制作投票链接发

布到“老爸老妈俱乐部”微信公众平台上,准备开始投票环节。最终获奖名单将按照微信投票数确定,得票总数前40名的参与者,将在重阳节前举办的颁奖晚会上授予“魅力老爸老妈”称号,并现场进行颁奖。本活动参与即可获得纪念奖一份,得票总数前40名可获得价值100~500元不等的奖品;前10名还将在魅力老爸老妈专栏展示风采。

此次微信投票活动时间为10月9日0时~10月11日24时。参与投票的老人如有以下情节,可持相关资料申报增加微信总投票数(各项可累加):漯河日报社老

老妈俱乐部持证会员微信投票数+20票;凡个人形象或事迹、作品在《漯河日报》《漯河晚报》、漯河名城网等漯河日报旗下任一媒体刊登过的老人微信投票+10票(同一内容仅计算一次)。

如果您想为老爸老妈投一票,请扫描二维码关注“老爸老妈俱乐部”微信公众号,投票链接将不日发布。



健肺 试试呼吸操

身体的强弱取决于气血的旺衰,而气血的基础就是呼吸。肺活量越大,说明身体健康。正常成年男子的肺活量约3500~4000毫升,成年女子约2500~3000毫升,肺活量随年龄增长而下降,每10年下降9%~27%。老年人应有意识地锻炼肺活量,提高心肺功能。

下面给老年人介绍一套呼吸操,老年人通过练习可提升肺功能,改善气管炎、肺炎、哮喘、肺癌、肺部纤维化等疾病。另外,当老年人主动调节呼吸的深度和频率时,还能有效放松绷紧的神经,舒缓焦虑心情,减轻失眠症状。

呼吸操的动作分为卧、立、坐3种姿势。

卧式呼吸操:老年人仰卧于床,双手平放身

侧,握拳,肘关节屈伸5~10次,然后平静深呼吸5~10次。两臂交替向前上方伸出,自然呼吸5~10次,然后两腿交替进行膝关节屈伸5~10次。接着,两腿屈膝、双臂上举外展并深吸气,两臂放回体侧时呼气,进行5~10次。最后,腹式呼吸,两腿屈膝,一手放在胸部,一手放在腹部,吸气时腹壁隆起,呼气时腹壁收缩,进行5~10次。

坐式呼吸操:老年人坐于椅上或床边,双手握拳,肘关节屈伸4~8次,屈时吸气、伸时呼气。然后,平静深呼吸4~8次。接着,展臂吸气、抱胸呼气分别进行4~8次。双手抱单膝,抬膝压胸时吸气,放下膝盖时呼气,左右交替4~8次。双手搭同侧肩,上身左右各旋转

4~8次,旋转时吸气、恢复时呼气。

立式呼吸操:两脚分开与肩同宽,双手叉腰呼吸4~8次。一手搭同肩,一手平伸旋转上身,左右交替各进行4~8次,旋转时吸气、恢复时呼气。然后,双手叉腰,交替单腿抬高4~8次,抬起时吸气,恢复时呼气。展臂吸气、抱胸呼气轮替进行4~8次。最后,隆腹深吸气、弯腰缩腹呼气各4~8次。

学会了上面的呼吸操,相信老年人的心肺会更健康。但是注意锻炼时老年人要量力而行。呼吸操不是剧烈运动,要循序渐进,肺功能较差的老年人,不要急于求成,贵在坚持,每天练习1~2次即可。

据健康网

孕期骨盆疼或是缺钙

一些准妈妈怀孕后出现不同程度的骨盆疼痛。产科医生提示,出现这种现象,应考虑是否缺钙。

医生表示,如果钙摄取不足,为了保证血液中的钙浓度维持在正常范围内,在激素的作用下,孕妇骨骼中的钙会大量释放出来,从而引起关节、骨盆疼痛等。

孕中晚期、胎儿生长发育钙需求量增加,母体内的钙被大量消耗,容易导致缺钙。缺钙对胎儿和母体都有影响,胎儿缺钙易患佝偻病等,母体易骨质疏松等。

一般来说,怀孕20周后,医生都会建议合理补钙,多食奶和奶制品、豆类与豆制品、海产品等。

当日常饮食难以满足时,需要额外补充钙剂。我国营养学会建议,妊娠16周起每日摄入钙800毫克,孕晚期哺乳期增加至1000毫克。

如果准妈妈频频出现“上火”、便秘,则应相应减少剂量,或将服用间隔时间拉长。

据新华网

健康饮食

芦根蜂蜜膏能通便

便秘的发生多与饮食不节、情志失调、生活不规律,或病后、产后及年老体虚、感受外邪等因素有关。便秘的基本病机为大肠传导失常,同时还与肺、脾、胃、肝、肾等脏腑的功能失调有关。患者可以试试芦根蜂蜜膏,治疗便秘快速起效。

具体为:准备芦根500克、蜂蜜750克,将芦根放入锅中,加水5升浸泡4个小时,慢火煎煮2个小时后去渣,得到药液约1升;再次慢火加热,浓缩药液至750毫升,加入蜂蜜煎熬收膏,每天服3次,每次服30毫升,饭前服用。方中,芦根为芦苇的地

下茎,味甘性寒,归肺、胃经,可清热生津、除烦止呕。蜂蜜味甘性平,归肺、脾、大肠经,可补中缓急、润燥解毒。

需要注意的是,脾胃虚寒、湿热痰滞的患者与儿童应在医生指导下酌情服用。患者应调整生活习惯,平日少食辛辣厚味、寒凉生冷的食物,不要饮酒无度;避免久坐少动,养成定时排便的习惯;避免过度精神刺激,加强锻炼,八段锦中“调理脾胃须单举”、五禽戏中熊戏都比较适合。年老体弱及便秘日久患者,可适当配合灌肠等方法治疗。

晚综

车前子茶降压利尿

高血压患者如伴有下肢肿胀或双腿沉重等症状时,可用单味车前子泡茶,有很好的辅助降压及消肿效果。

具体为:取车前子9克,水煎服,代茶饮;若服用一个月后疗效不明显,用量加至18克,三个月为一疗程。方中,车前子有很好的清热、利尿的功效,《神农本草经》把它列为上品之药。经临床观察,高血压患者使用车前子后,眩晕、头痛、视物模糊、失眠等均有好转,收缩压和舒张压有所降

低。车前子性寒下气,故能愈肝风,除烦热。现代药理研究证实,钠的新陈代谢与高血压发病有关,车前子利尿的同时,亦排泄钠钾;车前子能兴奋副交感神经,抑制交感神经,由此使末梢血管扩张,促使血压下降;车前子还能使水分、钠、尿素及尿酸排出增多,故有利尿作用。

需注意,车前子微寒,有内伤劳倦、阳气下陷、肾虚滑精、无湿热者慎服。此外,肾虚寒者最好忌服。 据人民网

对照症状补营养

如果发现自己有以下症状,则表示身体可能正缺乏某种营养,建议去医院进一步确诊,然后遵医嘱补充营养。

1.头发干燥、易断
可能缺乏的营养:蛋白质、能量、脂肪酸、微量元素锌。

营养对策:每日保证主食的摄入。每日保证3两瘦肉、1个鸡蛋、250毫升牛奶,以补充优质蛋白质,同时可增加必需脂肪酸摄入。每周摄入2~3次海鱼,并可多吃些牡蛎,以

增加微量元素锌。

2.嘴角干裂
可能缺乏的营养:维生素B1和烟酸。

营养对策:维生素B1在动物肝脏、鸡蛋黄、奶类等含量较为丰富。为此,每周应补充1次(2~3两)猪肝、每日应补充250毫升牛奶和1个鸡蛋。谷类食品深加工会造成维生素B1大量丢失,因此主食应注重粗细搭配。而烟酸主要来自动物性食物,尤其是猪肝、鸡肝等,要及时补充。 晚综