

老年人晨起为何口干口苦

很多老年人都有口干的现象，尤其是每天早上醒来，嘴巴里总是又干又苦。有的老人口干时甚至吃饭都咽不下食物，那么这时该怎么办？现在就了解一下老人为什么会口干口苦，应该怎么解决。

晨起口干口苦怎么回事？

用嘴呼吸 很多老人因为呼吸道问题或者其他因素，呼吸不利，这种情况下只能用嘴呼吸。那么晚上睡觉时也是因为呼吸不通畅或是鼻腔问题等，用嘴进行呼吸，第二天自然很容易出现口干的现象。

假牙原因 上了年纪的老人牙口都不是很好，而很多老人都选择去安一副假牙，那么长期使用假牙就会导致口齿部位的卫生清洁问题出现。不少老人长期不注意清洗清洁自己的假牙，这样就会产生大量的念珠菌，因细菌长期繁殖而造成口干口苦。同时长期佩戴假牙会很容易出现严重口干口苦的现象，这时不仅会影响自身口腔问题，还会造成假牙的一些功能失效，很容易造成口腔的一些疾病发生。

年龄问题 很多年迈老人的身体多个器官逐渐退化，尤其是表现在皮肤和口齿上，其次就是唾液的质量了，唾液变得稀释，这样就会很容易造成口



干的现象。很多老年人不仅仅是口干，还会有其他不适感，而嘴里的不适感其实是让人非常难受的，尤其是在吃东西嚼东西的时候。而长期的口干会造成口腔内部感染，引发一些口腔内部的疾病发生。

怎么解决口干口苦问题？

清淡饮食 在日常生活中，老年人要多喝一些清淡的汤水类，每日三餐一定不要太重口味，要吃得清淡一些，因为太咸或太辣的食物都会很容易造成口干的现象。

口齿清洁 佩戴假牙的老人，要定时清理口腔内部。长期佩戴假牙会产生很多细菌，所以老年人不仅要保证口腔的清洁，还要勤洗假牙，刷牙时

要使用含有氟的牙膏，也要定期检查假牙的稳固性。

使用药物 老年人如果知道自身为什么患上这些口腔的症状，那么一定要积极去医院治疗，听从医嘱使用药物治疗，注意不要使用容易导致口干口苦副作用的药。

多吃水果 老年人可多吃一些草莓、猕猴桃等比较多酸性的水果，这样可以刺激唾液分泌。但要提醒的是，如果胃部有疾病或胃酸不太好的老人一定要慎吃酸性食物。

口苦口干非常影响人的食欲，也很影响正常的生活。口苦口干有很多种原因导致的，老年人应该找到自己口干的真正原因，只有这样才能够从根本上彻底解决。

据家医在线

养生食尚

餐桌上的“降糖药”

血液中葡萄糖的浓度常常被人们简称“血糖”，这些葡萄糖是由食用谷类、砂糖、水果、薯类等食品摄入时的糖分转化而成的。如果摄入过多的糖分，血液中持续高血糖就会发展为糖尿病，还会引起糖尿病的并发症并波及全身。如果已出现高血糖，即使没有自觉症状也应立即接受治疗。治疗以饮食疗法为中心，避免饮食过量，减少脂质和糖分的摄入，特别注意不要摄入过多含有大量果糖的水果。下面介绍几种能够降低高血糖的食物，老年糖尿病人不妨经常食用，可以缓解病情，既经济实惠，又安全有效。

洋葱 性味辛温，甜润白嫩，是人们喜爱的佳蔬。洋葱不仅含有刺激胰岛素合成和分泌的物质，对糖尿病有辅助治疗作用。

南瓜 甘温无毒，有补中益气功效。南瓜含有能抑制葡萄糖吸收的果糖，能与人体内多余的胆固醇结合，有防止胆固醇过高，预防动脉硬化化的功效。现代医学研究表明，南瓜中还含有腺嘌

呤、戊聚糖、甘露醇等许多对人体有益的物质，并有促进胰岛素分泌的作用。

黄瓜 性味甘凉，甘脆爽脆，具有除热止渴的作用。现代药理研究表明，黄瓜含糖仅1.6%，是糖尿病患者常用的代食品，并可从中获得维生素C、胡萝卜素、纤维素和矿物质等。黄瓜中所含的丙醇二酸，能抑制人体糖类物质转变为脂肪。

苦瓜 性味苦寒，肉质柔嫩，富含多种营养成分，尤其是维生素C的含量高居各种瓜类之首。现代药理研究发现，苦瓜中所含的苦瓜皂苷，有非常明显的降血糖作用，不仅有类似胰岛素样作用（故有植物胰岛素之称），而且还有刺激胰岛素释放的功能。

肉桂 性味辛温，具有补元阳、暖脾胃的作用。美国科学家研究发现，肉桂可使血中胰岛素水平升高，对糖尿病患者有辅助治疗作用。建议在烹调时加入1~3克肉桂末，但肉桂辛热，不适宜阴虚型糖尿病患者。

晚综

健康生活

多咀嚼 防衰老

咀嚼俗称嚼，是吃饭时所用的一种不大的动作，但千万别小看了这个不起眼的动作，它却和促进健康和延长寿命有着非常重要的关系。在日本流行着这么一句话，叫做咀嚼力就是生命力，一点不假。

首先，唾液中含有多种消化酶，能够帮助和促进食物消化，咀嚼的次数越多，口腔分泌的唾液就越多，从而越能和食物搅拌在一起，让吃进去的食物更容易消化，特别是较硬的食物，效果更为明显。

其次，咀嚼能够防止肥胖，具有非常好的减肥效果。细嚼慢咽不仅有助食物消化，所分泌的唾液还可以减轻消化的负担，通过大脑中枢神经的条件反射，防止进食过多，使体重不致增加。反之，狼吞虎咽，咀嚼少吃饭快，很容易让人长胖，脂肪易在体内堆积。而肥胖又被称为万病之源，因此易引发一些慢性病。

再次，咀嚼有助于预防疾病。唾液中除了含有帮助消化的消化酶，还有抵抗疾病的抗体，比如咀嚼的次数越多，预防癌症的就效果越好。再如，像流感这样的呼

吸道传染病，口腔中的唾液就有抵抗作用，能够减弱流感病毒的毒性，所以流感流行时，哪怕嘴里含块糖，以此促进唾液的分泌，都有意想不到的预防效果。

还有，咀嚼有固齿的作用，在我国中医传统养生方法中，就有叩齿功。咀嚼次数减少，骨质硬度会相应减弱，加上到了老年，硬的东西好多不能吃，喜欢吃软的，咀嚼次数会越来越减少，甚至造成牙齿脆弱和缺失，这样会对健康带来非常大的影响，从而加快衰老。

另外，被称为老人命脉的吸入性肺炎，约7成来自食物。吃饭咀嚼次数少，加上吞咽能力减弱，到了老年，吃饭时很易噎着，引起呛咳和食物倒流，甚至一口上不来气，出现生命危险。最好的预防方法，就是加强咀嚼和吞咽功能的锻炼。

最后，咀嚼可以预防老年阿尔茨海默症。一般认为，多动手可以锻炼大脑，从而预防老痴。其实，多咀嚼也有同样的效果，咀嚼次数多以及进行方法正确的咀嚼，都能很好地刺激大脑，使大脑活性增加，对阿尔茨海默症起到预防作用。

晚综

三类慢病老人如何吃

在我国，约80%的老人至少患有一种慢病。有慢病的老人该如何正确饮食？下面针对三类老年常见慢病进行介绍。

患心脑血管疾病的老人如何吃？ 超重和肥胖是造成心脑血管疾病的主要因素之一。老人注意每天烹调油摄入量不超过25克，尽量不用动物油、椰子油、棕榈油。少吃蛋糕、薯条、饼干等食物，另外要控制胆固醇摄入，如动物肝脏。有高血压的老人要注意控盐，每日摄入量不宜超过5克。肥胖或高血脂患者尽量少吃精制糖。此外，多吃粗杂粮、新鲜蔬果可使人体获得充足维生素、矿物质及膳食纤维，帮老人预防心脑血管疾病。

患肿瘤的老人如何吃？ 合理的营养可有效延缓肿瘤进展

及并发症的发生，而吃盐腌、霉变、高脂、温度过高的食物则会增加肿瘤危险性。盐腌和霉变食品中含有亚硝基化合物及黄曲霉毒素，都是强致癌物；高脂饮食可增加结肠中胆汁酸的浓度，改变大肠菌群，产生某些致癌物；长期吃热烫食物使食道黏膜受损，70摄氏度以上食物对食管黏膜上皮细胞的增殖周期会产生严重影响，促使癌变。

在市场的一些错误信息的影响下，有些老人寄希望于某一种食物或营养素来逆转或治愈肿瘤，这是不可能的。对肿瘤患者而言，更重要的是保证摄入适量的能量及蛋白质，维持适宜体重；多吃新鲜蔬菜水果，其中有些具抗氧化物质，对肿瘤防治有一定益处。

患糖尿病的老人如何吃？

饮食因素在糖尿病防治中至关重要。合理的能量摄入是首要原则，摄入过量不利于血糖控制，可能加重体内糖脂代谢紊乱；摄入过低会增加患低血糖的风险，长期还会导致营养不良。老年患者在胃肠道功能允许的情况下，主食尽量搭配全谷类，其富含维生索、矿物质及膳食纤维，有利于控制血糖。必须严格控制糖果、糕点、含糖饮料摄入。肾功能正常的患者，蛋白质摄入量可占供能比的15%~20%，保证优质蛋白质比例不少于1/3。鱼、肉、蛋、奶及大豆类食物都是富含优质蛋白的食物。研究表明，高畜肉摄入会增加糖尿病患病风险，每日吃40~75克为宜，尽量选择精瘦肉。

晚综

老年百科

血栓有“红”“白”之分

当今有不少老年人喜欢服用阿司匹林来预防脑梗死，因它能阻止脑血栓形成。其实血栓还分“红”血栓与“白”血栓。对“红”血栓，阿司匹林不起什么作用。

心房颤动是老年人群常见的心律失常，房颤发生时，心脏的血流变得无序，容易凝结

形成红色血凝块，俗称“红”血栓。“红”血栓肉眼观察为红色，体积比较大。“红”血栓会随着血流流向大脑，堵塞大脑血管，引发脑梗死。这类血栓应用抗凝药如华法林治疗。

“白”血栓，用肉眼观察其颜色为黄白色，体积比较小。主要是由动脉壁上脱落的动脉

粥样斑块和血小板组成，多见于高血压、高血脂的患者。常用阿司匹林预防。

不管是哪种血栓，只要它堵塞脑血管，都会导致脑梗死。相比之下，“红”血栓体积更大，造成的梗塞面积更大，致死、致残率更高。

据《家庭医学》