

进社区⑥: 翠苑社区

进入深秋季节,呼吸道、心脑血管、消化道的“老毛病”又到了复发的時候——

多事之秋 当心“老毛病”来烦你

□健康提醒

便秘患者少吃熟板栗

此外,生板栗虽爽口却难消化,有胀气、消化不良的人要少吃

秋季板栗上市,板栗味甘性温,有益气补肾、健脾补肝、调理肠胃之功效,尤其适合肾病患者食用。因而,板栗烧鸡、板栗鸡汤都是应秋季的美味食品。需要

提醒大家的是,熟板栗易滞气积食,秋季有便秘问题的人要少吃不然会加重便秘症状。此外,生板栗虽爽口却难消化,有胀气、消化不良的人也得控制着吃。

糖尿病人常梳头好处多

秋天梳头还能疏通头部经脉,让血液顺畅,缓解“秋乏”

俗话说“千过梳头,头不白”。现代研究表明,经常梳头能加强对头皮的摩擦,疏通血脉,改善头部血液循环,使头发得到滋养,乌黑光润,牢固发根,防止脱发,还能聪耳明目,缓解头痛。

随着秋季的来临,女性糖尿病患者尤其需要经常梳头。《黄帝

内经》记载:“春夏养阳,秋冬养阴。”梳头则是养阴的重要方式之一。头部穴位丰富,梳齿经常按压、刺激头部穴位,就可以提升女性体内的阴气,达到保健养生的目的。除此之外,秋天梳头还能疏通头部经脉,让血液顺畅,缓解人体“秋乏”现象,提高思维能力。

吃的油腻脾气变大

油腻的食物会影响大脑中某些化学物质的产生,从而使情绪不稳定

澳大利亚的科学家对数百名参试者进行了长达1年的跟踪调查。其中一组人员食用高脂肪低碳水化合物饮食,另一组则主要吃碳水化合物低脂肪食物。

研究人员在研究刚开始、8周后、24周后及一年后分别对参试者的抑郁、焦虑、愤

怒及疲劳等情绪变化进行全过程跟踪记录。结果发现,虽然参试者摄入的热量一样,但情绪差别却很大。吃的油腻的人更容易发脾气、愤怒以及焦虑。研究人员解释,油腻的食物会影响大脑中某些化学物质的产生,从而使情绪不稳定。

吃辣时喝酸奶不上火

山楂、葡萄、柚子也有去火的作用

吃辣菜,主食最好选粗粮,因为其膳食纤维含量丰富,可预防由肠胃燥热引起的便秘。玉米或白薯就是不错的选择。再次,要多喝水或汤。尤其,喝杯酸奶或牛奶,不仅可以解辣,同时还有清热作用。最后,爱吃辣的人,

餐后宜多吃酸味水果。酸味的水果含鞣酸、纤维素等物质,能刺激消化液分泌、加速肠胃蠕动,帮助吃辣的人滋阴润燥。吃点苹果、梨、石榴、香蕉,或吃些山楂、葡萄、柚子,都有去火的作用。

A 呼吸道疾病又来了 不妨吃点“小草药”

眼下已经进入深秋季节,天气越来越冷,昼夜温差也很大。昨日现场,几位老人都是气喘嘘嘘地赶来看病的。“我最近感冒了老咳嗽,吃了药也不见好,现在老是胸闷,有时还胸疼,怎么回事?”住在南通路社区的60岁的张大姨询问大夫。市中医院保健科副主

任医师宋志芳经过检查,发现老人有肺炎的症状,建议她去医院做进一步检查。

“感冒、肺炎、老慢支、哮喘这些病在秋冬季节容易复发。”宋志芳介绍说,最近医院呼吸道疾病的患者有增多的迹象。不仅是老年人,还有一些工作压力比较大的年轻

人感冒的也很多,有些人稍不注意就发展成了肺炎。医生提醒说,要想预防感冒不妨吃点“小草药”,中医有一个叫“玉屏风散”的方子:黄芪、白术、防风,适当吃点这些小草药,有增强免疫力、预防感冒的效果。

B 胃溃疡最近比较烦 吃完饭别急着忙乎

家住翠苑社区的马奶奶最近不知什么原因老是消瘦,可把儿女急坏了。听说有专家来义诊,老人赶紧过来问问。

经过仔细询问和检查,市中医院消化科主治医师王振波认为老人消瘦的原因应该是“胃下垂”老毛病惹的祸,而且听到老人说自己吃完饭

就开始忙东忙西,专家摇摇头表示不赞同。“虽然说吃完饭不建议立即躺下,但是也不要急着做事情,这样容易影响胃部消化。”专家表示,秋季又冷又燥,一些老胃病容易复发。最近胃溃疡、胃糜烂的患者也不少,多是饮食不规律的年轻人。医生提醒说,如果出

现胃疼、黑便的情况就要警惕了,很有可能是胃溃疡犯了。

医生建议成年人,不要忽视胃部保健,有个好胃才能有个体好身体。饮食上要注意定时定量,吃完饭不要做剧烈运动,也不要立即躺下,稍微走动一下,适量活动还是有必要的。

C 秋冬进补要适宜 补大了反招病上身

“秋冬滋补,来春打虎”,到了深秋季节,很多人喜欢吃点补品增强体质,不过现场专家却指出秋冬进补并非人人适宜,补不好甚至威胁健康,养生滋补也得辩证施治、量身定做。昨日来看病的张奶奶就是个例子。老人儿女很孝顺,给张奶奶买了不少海参、鲍

鱼、鸡汤等等,让她和老伴每天吃,结果二老一个吃得口舌生疮,一个吃得血脂高了。

宋志芳介绍说,秋冬季节天气干燥,容易内火旺盛。这个时候一些老年人狂吃补品就容易出现张奶奶这样的情况,特别是血压高、血脂高的患者更不能大补特补。随着天

气变冷,活动量少,过食补品还容易导致体重上升,从而引起血脂偏高。

专家建议,老年人到了秋冬季节,还是应该多吃瓜果蔬菜、清淡饮食,适当吃点海参也是不错的,但是对于身体强壮者、脾胃虚弱者,服用补品一定要注意适量,别补大了。

D 老人染发过量 当心得血液病

“大夫,我每次染完头发后,老是眼花,有时还心慌浑身没劲。”昨日一位老大爷前来咨询,看着年轻人染发也没出现这样的问题,他很是纳闷。

现场专家建议老人到医院做进一步检查,并停止染发。“医院接到过类似病号,有的已得了再生障碍性贫血,

有的甚至有往白血病方向发展的可能。”宋志芳介绍说,这些老人染发完后都不同程度地出现了浑身没劲、心慌、皮肤和牙龈出血的症状。到医院检查,发现了贫血等血液问题;“有一位老人一年要染十几次头发,后来检查发现她的血色素只有4克多,是正常人的三分之一。”

专家说,老年人白发是一种自然现象,千万不要为了爱美就过量染发。目前市面上有一些染发剂、染发膏含有不同程度的化学物质,染多了危害健康。她建议成年人尤其是老年人一年最多不要超过三次。当出现一些不适症状时除了停止染发还要尽快到医院就医。

昨日是“重阳节”,秋高气爽。“《今晨6点》社区文化节”在翠苑社区(老市委大院)内举办了形式多样的庆祝活动,向老人们献爱心。活动现场,“晨报健康顾问团”携手市中医院保健科、消化科专家现场为市民义诊。来自翠苑社区、南通路社区和塔山社区的400多名老人闻讯赶来。

秋季本是多事之秋,也是各种疾病的高发期,有哪些疾病在这个时节容易侵扰健康?秋冬之交养生保健又该注意什么?这些健康问题都是现场居民咨询的热点,专家一一进行了解答。