

乍暖还寒,“一老一小”该注意什么

春回大地,自然界呈现出一派生机勃勃的景象,此时也是人体调养的大好时机。需要注意的是,冬去春来,乍暖还寒,免疫力相对低下的“一老一小”,容易让病毒、细菌乘虚而入,进而引发各种疾病。

“一老一小”该如何顺应自然规律,养生防病?来看看专家给出的饮食、作息、运动、情志调理等方面的春季调养建议和干预措施。



资料图片

2元和200元的钙片到底有什么区别

目前市场上钙片种类繁多,有几块钱一瓶的,也有几百块钱一瓶的。

这些价格相差如此大的钙片,有何区别?购买钙片时,应该注意哪些问题?

普通人缺钙会怎样?

普通成人如果钙摄入不足,会增加患骨质疏松的风险;对于儿童和老人来说,可能增加佝偻病、骨软化病的风险。钙摄入不足对于孕妇和哺乳期的妈妈来说,影响会更大。

数据显示,我国居民钙摄入量的中位数为每天328.3毫克,不足率为94.3%。也就是说,我国居民中绝大多数人通过饮食,每日的钙摄入量不足。因此,在饮食不足的前提下,适当补充钙片是有益健康的。

200元的钙片比2元钙片效果更好?

钙片分为有机钙、无机钙、螯合钙三类。不管是廉价的钙片,还是高价的钙片,它们的核心成分是一样的,补钙的效果没有明显的区别。

有些钙片,比如氨基酸螯合钙,添加了维生素K2等。相比其他的钙,吸收率确实高一些,但如果价格太贵,大家也不用过于执着。因为虽然吸收率高了,但身体也吸收不了太多。

整体来说,人体对钙的吸收率随年龄增长而下降,通常情况下,选择普通钙片就足矣。

钙片的钙含量真的越高越好?

有些高价钙片标榜“钙含量高,补钙效果更好”,如每粒含钙600毫克。但其实,钙片的剂量越高,吸收率反而可能下降。

此外,钙片吃多了反而有害,过量补钙不仅可能会导致肌肉松弛、便秘、恶心等不适,还会干扰锌、铁吸收,造成锌和铁的缺乏。严重的过量钙摄入还可能出现高钙血症、高钙尿症,导致肾结石、血管钙化等。

进口的钙片真的更好?

钙片的质量与进口和国产关系不大。在我国上市销售的正规钙片产品,都必须符合我国的标准要求,只要是检测合格的钙片,在质量方面都是有保证的。

吃钙片时一定要注意适量

为了获得最佳吸收效果,每次吃的量都建议不要超过500毫克。对于需要多吃情况,建议在医生或营养师指导下分多次食用。 据央视新闻

养肝健脾同时润燥

润燥。

“饮食方面,春季应‘省酸增甘以养脾’。”张晋说,辛甘发散为阳,辛味和甘味的食物加在一起有助于阳气升发。但要避免过度食用酸涩的食物,以免影响肝气升发,“可以注意多吃香椿芽、萝卜、芥菜、荠菜等”。

“要调整作息,在春三月里,要夜卧早起,尽量在晚上11点以前入睡,早

儿童注意传染病防护

形象地说明了春天的气候特点,所以后来才有了老话“春捂秋冻”。“当然,脱要稍晚,捂要适度,要根据气温变化穿脱衣服。”

“春天风大、风干、物燥,一些人会出现口唇干裂、咽干口渴的症状,因此一定要保证足够的饮水,多吃蔬果,尤

急性呼吸道感染可内外兼治

防止转为重症方面都能起到重要作用。同时,在急性呼吸道感染的恢复期,中医药可促进身体全面康复,防止因为恢复不力,短时间内再次发病。

“除了常用的服药内治法,还可以采用外治法,在家做做推拿,例如‘头面四大法’,可退热、化痰;如果咳嗽,可以清肺经、揉膻中、擦肺腧;也可以刮痧,就是在后背脊柱两旁的足太阳膀胱经上,取肺腧、心腧、膈腧、肝腧这四个穴

老年人学会“三层洋葱穿衣法”

老年人往往正气不足,很容易疲乏无力、不耐寒冷,冬春转换,很多老年人担心衣服脱得过多受风寒,就严格“春捂”。

“临床和生活中,常见到有老人

因穿衣过度而出汗,出汗过多就容易出现腠理疏松,反而会感受风寒之邪。”张晋建议老年人选择“三层洋葱穿衣法”,也就是在内层穿一些容易速干排汗的衣物,在第二层穿一些保暖

睡前两个小时避免吃喝太多

中医认为“胃不和则卧不安”。张晋建议,老年人在睡前两个小时不要吃太多,也不要喝太多水,以免影响胃的消化和吸收。

她解释:“老年人的脾胃相对较弱,晚餐尽量要吃烹煮糜烂容易消化的

食物,避免加重脾胃负担。老年人本来就容易尿频,如果睡前两小时喝水太多,反而会频繁起夜影响睡眠。”

此外,中医认为“心主神明、心藏神”。

专家表示,晚上睡不好通常是心

晨7点以前起床。”张晋建议,外出活动时,可选择太极拳、八段锦这样比较轻柔的活动,防止过度出汗。

“春季要特别注意情志调理。”张晋介绍,春季不论是肝火上炎还是肝气郁结,都可以试试“三花代茶饮”,即用玳玳花、玫瑰花、白梅花泡水喝,可以疏肝解郁,还可以行气,有助于春季情绪的

其是孩子。”李敏说,如果出现发热、咽痛等风热证候,可用一些药食同源的小草药,例如用菊花、苏叶、陈皮煮水代茶饮,既可以疏风清热,还可以散寒,同时具有和胃的作用,“如果食欲不好,可以加点炒山楂、炒麦芽,如果口干明显,也可以加点百合和麦冬”。

位,用两个手的食指和拇指,在穴位上把皮肤和肉稍微用力挤出痧点,像小星星一样,这样挤痧能起到退热作用,而且安全,不会让皮肤受损。”李敏说。

专家提醒,春季发烧感冒咳嗽时,一定要注意排便情况,保证大便通畅。中医有句话叫“肺和大肠相表里”,也就是说肺热可以从大肠而出,通过排便的方式把肺热泄下来。反之,如果胃肠积热,也会加重肺热。

类衣物,由于春天风大,在最外层穿一些防风避寒的衣物。外出最好戴上帽子、围巾,保护好肩颈部、关节和头部。过敏体质的人群,建议外出时戴上口罩。

事太多,建议老年人在睡觉的时候,睡前先睡心,即眼睛闭上了心要宁静安详,可以选择听一些音乐,或者让周围的环境安静下来,再配合呼吸训练,以改善睡眠。

据《光明日报》

健康教育

