

九江市卫健办联合南海九医开展义诊服务

义诊送进颐养院 提升长者健康水平



珠江时报讯(记者/沈芝强 通讯员/何家仪 摄影报道)10月13日,九江市卫健办联合南海区第九人民医院为九江桃苑颐养院的长者提供健康义诊服务,进一步弘扬尊老、敬老、爱老的优良传统,提高老年人的健康水平。

当日上午,义诊服务队走进桃苑颐养院,分为多个小

组,有条不紊地为长者开展义诊服务。

“阿伯,你的血压比较高,平时一定要注意吃药控制,早、中、晚要测量一次血压……”现场医务人员耐心地为长者讲解体检的结果,详细解答他们提出的各类健康问题。

“最近觉得心前区不舒服,一直没去检查,今天正好医生们来了,可以帮我看病,真是太好了。”长者张阿姨高兴地说。在场医务人员体贴入微的服务得到长者的一致好评。

另外,医务人员还从日常保养、饮食起居、精神状态等方面给予长者健康指导,并嘱咐护工要多留意长者的身体状

况,如有不适及时送医。医务人员提醒,高血压、关节炎和心脑血管疾病是老年人常见的疾病,在日常应注意合理膳食,减盐减糖、减油脂、多吃蔬菜水果,天气转凉,注意避寒保暖,适量运动。

今年8月份,九江市卫生健康办与镇社区卫生服务中心联合第九人民医院为颐养院65岁以上的老人进行免费体检,本次义诊活动是健康服务的延续,更好地为长者提供针对性治疗,为他们送上医疗服务的同时,增强他们预防疾病的保健意识,让他们切实享受到病有所医、老有所养。



■医务人员为长者进行义诊。



保暖从脚和胃开始

“气肃而霜降,阴始凝也。”10月23日是霜降,它是秋季的最后一个节气,也意味着冬天的开始。这个时节应该如何养生防病呢?

“寒从脚入”,深秋御寒当从脚开始。“热浴足法,其效初不甚觉,但积累百余日,功用不可量,比之服药,其效百倍。”苏东坡曾经赞美热水泡脚的健康功效。下肢保暖做得好,全身都会觉得暖和,热水泡脚是个不错的选择。

尽量注意保暖,但也不要过早穿上棉衣,霜降后的气候变化较大,昼夜温差悬殊,体质较好的人不必马上增厚衣,应适当受些寒凉,以逐步增强抗寒能力。抵抗力较弱的儿童及老年人,为避免旧病复发或增患新病,宜逐渐增衣,切不可忽增忽减,以防寒气侵袭,诱发新病。另外,加强锻炼以增强体质,强身健体,预防疾病,也是防秋冻之本。

此外,胃的保暖也很重要。深秋及冬天气温较低,寒冷刺激使人的胃肠调节功能发生紊乱,胃酸分泌增多,进而刺激胃、十二指肠黏膜。同时,寒冷还可造成胃肠自身缺血、缺氧,在多种因素的作用下,破坏胃肠黏膜的防御屏障,引起急性胃炎甚至消化性溃疡的发生。对于曾患或已患消化性溃疡的人来说,此时应避免生硬、油炸、煎、炒等难消化的食物和酒类、酸性饮食、浓茶、咖啡等。此时宜吃些半流质且含蛋白质、碳水化合物、维生素稍高的食物,如大米粥、蛋花汤、蒸鸡蛋、藕粉、蜂蜜、果汁等清淡易于消化的食物。

霜降宜吃什么?

◎秋梨:清热

霜降时节,是咳嗽、慢性支气管炎易发或加重的时期,吃秋梨是个不错的选择。生食梨能清热解毒、生津润燥、清心降火;煎水或加蜜熬膏,能清热润肺、化痰止咳。若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服,效果更佳。



◎苹果:防燥

霜降前后苹果大量上市,此时吃苹果最养生。苹果中的有机酸和纤维素可促进肠蠕动,治疗大便干燥,便于排泄。苹果中含有的大量维生素、苹果酸,能促使积存于人体内的脂肪分解,经常食用苹果可以适当舒缓贴秋膘的状态。



◎鸭肉:健脾

鸭肉是霜降时节必吃的食物之一。鸭肉富含蛋白质,可及时补充夏季的过度消耗,滋阴养胃、健脾补虚。鸭肉的做法很多,煮食、煎汤或烧菜都可以。



◎柿子:补维生素C

民间有“霜降吃丁柿,不会流鼻涕”的说法。柿子营养价值很高,所含维生素和糖分比一般水果高1到2倍。假如每人每天吃一个柿子,所摄取的维生素C基本上就能满足一天需要量的一半。



◎山药:养胃

山药,又名淮山,是营养丰富的常见食材,有“神仙之食”的美名。从养生方面讲,霜降后人体容易气血两虚,正是食用滋补山药的最佳时节。另外,山药在健脾益胃、益肺止咳、降低血糖等方面有极佳的效果。

◎橄榄:利咽

《本草求真》记载:“橄榄,肺胃家果也,性能生津止渴,酒后嚼之最宜。”橄榄有清热解毒、利咽化痰、生津止渴的作用。霜降之时,适当食用橄榄,胜过大补人参。橄榄维生素C含量是苹果的10倍,梨、桃的5倍,含钙量也很高。

◎萝卜:顺气

俗话说:“秋冬萝卜赛人参”。霜降之时多吃萝卜,有消食、化痰定喘、清热顺气、消肿散瘀的功能。感冒时吃点爽脆可口的萝卜,不仅开胃、助消化,还能缓解喉干咽痛、咳嗽等上呼吸道感染症状。

◎牛肉:补气

不少地方都有霜降吃牛肉的习俗。《韩氏医通》记载:“黄牛肉,补气,与锦黄芪同功。”水牛肉性凉,黄牛肉性温,皆能补脾胃、益气血、强筋骨,治脾胃虚弱,增强消化功能。

三款养胃餐

◎萝卜煲牛肉:消食暖胃

牛肉营养丰富,富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁以及B族维生素,而且还有暖胃的作用,是秋冬季节补益身体的佳品。萝卜和牛肉搭配,既能健脾暖胃,也有驱寒的作用。牛肉洗净切块,白萝卜去皮切块,加适量清水及胡椒、姜、葱等调料煮至牛肉熟烂,加少量盐再煮一会放入香菜即可。白萝卜有祛痰消食的作用,牛肉能补脾胃,一起煲汤是养胃的好选择。



◎山药排骨汤:养胃助眠

晚上休息不好的人往往肠胃功能都不太好,新鲜的山药中富含黏多糖以及帮助消化的物质,有利于胃肠对食物的消化吸收,还可帮助失眠者恢复胃肠功能。山药、红枣以及排骨一起炖汤喝,出锅前再加一点枸杞,不但对脾胃有益,也能润泽皮肤。另外,用山药熬粥、榨汁饮用也不错,营养丰富,也能清心安神。



◎大麦陈皮茶:缓解腹泻

秋季腹泻的人比较多,可以泡杯大麦茶缓解一下,还有预防腹泻的作用。另外,陈皮、山楂都有舒肝解郁、健胃消食的作用,但胃不好的人不适合吃山楂,建议泡点陈皮喝,陈皮性温,健脾养胃的效果也不错。



整理/珠江时报记者 朱明菲