

## 五种方法速解鼻塞

鼻炎、感冒让不少人备受鼻塞的困扰，呼吸不畅不仅影响日常生活，甚至会影响睡眠，以下五法能有效帮助缓解鼻塞。

1、热水泡脚：睡前用热水泡脚，至少泡20分钟，以身体微微出汗为宜。

2、侧卧按摩鼻翼：左侧鼻塞向右卧，右侧鼻塞向左卧。然后双手拳，用大拇指侧节面，从鼻旁双侧上下来回擦36次，局部至微热为宜。

3、热敷鼻子：用热毛巾敷鼻子，可暂时缓解鼻塞。此外，按压迎香穴可促进鼻部血液循环，从而达到通利鼻窍之效。

4、双手擦面：首先擦热手掌，然后沿着鼻两侧向头顶际摩擦过去，接着再沿颈部至耳前下降，反复做36次。

5、搓脚心：双手搓热，然后先后搓左右两只脚心的涌泉穴（脚底至趾前三分之一的凹陷处）来回数次至足底微热。

（摘自《老同志之友》2014年2下）

## 肾不好，联用降压药须警惕

卡托普利、缬沙坦等是目前临床常用的降压药，有时可能需要联用。欧洲药物管理局(EMA)官网4月11日发布提醒，肾脏不好的患者应谨慎联用这两类药。

肾素，血管紧张素系统参与维持体内电解质的平衡，进而控制血压。血管紧张素受体阻断剂（沙坦类）、血管紧张素转化酶抑制剂（普利类）和直接肾素抑制剂（如阿利吉仑）等三类药物作用于该系统。它们用于治疗高血压、心脏病和某些肾病。

EMA药物安全风险评估委员会对这三类药的联用效果评估后发现，沙坦类和普利类降压药联用，可能增大对心脏，血液循环和肾脏的副作用。此外，几项大型研究发现，这两类降压药联用后，容易出现高血钾。

该委员会提醒，以往发生过肾损害的患者、糖尿病肾病患者、心衰患者等应谨慎联用沙坦类和普利类降压药。如果确实需要使用，必须先咨询医生，并在服药期间密切监测肾功能、水盐平衡和血压。此外，肾病和糖尿病患者也不宜将阿利吉仑与沙坦类或普利类降压药联用，以免发生危险。（摘自《晚晴报》2014.4.30）

## 有结石还能喝豆浆吗？



我们知道，胆结石通常分为三类，即胆固醇性结石、胆色素性结石和混合性结石（胆固醇、胆色素、钙及其他有机物、无机物混合而成）。饮食因素在胆结石的发病诱因中占据重要地位，肥肉、蛋黄、动物内脏等这类高饱和脂肪、高胆固醇的食物，胆结石症患者需要限制食用。

但是，豆制品中含有的植物固醇与动物性食品中的胆固醇有着本质的区别。研究显示，豆制品不属于胆结石的危险因素，且植物固醇具有一定的调节胆固醇作用。以豆腐为例，每100克豆腐仅含脂肪3.7克，为低脂类植物，不属于胆结石的危险因素。

而且，豆制品中的钙不会诱发胆结石。部分患者认为豆制品中含钙量丰富，食用会增加胆结石发病风险。豆制品中钙含量确实较高，每100克豆腐中含钙164毫克，属高钙食物；但与中国居民膳食营养素参考摄入量中钙的每日推荐摄入量800~1000毫克相比，豆制品的摄食不会导致钙摄入过量。相反，适量摄入豆制品有利于预防因钙摄入不足而引起的营养缺乏。

豆制品中的某些成分还可促进胆固醇排出。如皂苷是豆制品富含的另一种植物化学物，可促进胆固醇从体内排出，进而预防血脂异常。

总体说来，结石形成与进食高糖、高能量、动物脂肪、油炸食物等不良的生活方式以及某些疾病等密切相关。但在控制饮食的基础上，胆结石患者适量摄入豆制品不但无妨反而有益。（摘自《中国电视报》2014.3.21）



## 医疗卫生



化痰药能使痰较容易咳出，但使用时间需要注意，否则会效果不佳。

目前常用的化痰药有沐舒坦、羧甲司坦等，一般在餐后20分钟左右用。这样有利于药物分布，达到相应的血药浓度，也不会影响工作和休息。

化痰药还应避免与强力镇咳药一起用，以免稀化的痰液堵塞气道，造成感染加重、呼吸困难。如果正在咳嗽，使用相关药物，最好不要自行选化痰药。

婴儿和老人不宜选用片剂和胶囊，最好选择口感好、易于吞咽的糖浆剂、溶液剂或采用雾化吸入的方法化痰。

大家还应注意，有过敏史者，应慎选化痰药。如服用化痰药超过3天，症状仍不能有效缓解，甚至出现发热等其他症状，应怀疑有其他疾病，要及时就医。

（摘自《晚晴报》2014.4.30）

## 化痰药最好餐后服

## “三子水”泡脚治慢性支气管炎

慢性支气管炎是春季的常见病和多发病，其主要症状为咳嗽、咳痰、气喘等，病程长，反复发作，属于中医肺阴亏耗、脾肾虚弱的范畴。除采用西医、中药方剂治疗外，还可采用“三子水”泡脚，作为辅助治疗。

“三子水”的具体做法是：炒萝卜子30克，炒苏子30克，白芥子10克，一起入锅，加入适量清水煎沸，将药液倒入盆中，趁热熏蒸双脚，待水温适宜后浸泡双脚30分钟。如水温低了可再添入适量热水，每日两次，10天一个疗程。

该方通过对足太阳脾经、足少阴肾经上的穴位进行熏泡，能清肺利湿、止咳化痰、通经活血、健脾和中。（摘自《老人报》2014.4.28）



# 吃出来的平衡血脂

北京卫视《养生堂》栏目诚邀中国中医科学院西苑医院内科主任徐浩做客节目，为您带来《吃出来的平衡血脂》。

## ■ 高血脂与吃

### 一、高血脂的三种类型

一提到血脂高很多人都会想到要降血脂，但是血脂一味降低却不一定对身体有益，甚至可能引发记忆力下降等问题。出现高血脂应该如何应对呢？从病因上讲，高血脂和饮食不节、肥胖关系密切，但这并不是唯一的原因。中医认为，高血脂主要与“肝”、“脾”、“肾”有关，为便于大家理解记忆，专家把高血脂分为吃出来的高血脂、气出来的高血脂、老出来的高血脂三种类型。

吃出来的高血脂主要为脾的运化功能差了，痰湿生成过多，在人体上表现为头昏身重，严重的会产生水肿。除此之外有的高血脂患者会出现睑黄瘤。睑黄瘤的皮疹呈柔软的桔黄色丘疹或斑块，单个或多个，也可融合成为隆起的扁平斑块。这种疣好发于上眼睑及下眼睑，尤其是上眼睑内眦部。

### 二、如何从饮食上控制高血脂

高脂主要有两种类型，即胆固醇升高，或者甘油三酯升高。我国人民以高糖、低脂膳食为特点，淀粉属碳水化合物，在身体内直接转化生成甘油三酯，因此甘油三酯升高更为常见。而国外肉食较多，因此国外胆固醇升高更常见。

有些人认为血脂高饮食注意少吃肉就可以了，这是一种误区。胆固醇升高的要少吃肥肉、油腻、鸡蛋黄等，甘油三酯升高的除了少吃以上食品外，还要特别注意少吃主食、甜食等。

如果您爱吃肉又有高血脂该怎么办呢？专家告诉我们，他结合多年临床经验总结出一个针对“吃出来的高血脂”的经验方。这里面有两味药食同源的中药，如果您炖肉的时候将这两味药和其他一些调味品放入其中，能让您在一饱口福的同时尽可能减少对血脂的影响。

#### 红烧肉

五花肉500克、黄精30克、荷叶15克、山楂20克、香菇与木耳适量

## ■ 高血脂与气

### 一、气出来的高血脂症状

有些高血脂和情绪失调、精神紧张关系很大，中医认为肝调畅情志，怒伤肝，所以长期的情志失调会导致肝的疏泄功能下降，进而使得血脂代谢出现异常，为便于大家理解记忆，姑且称为气出来的高血脂。

此类高血脂的症状是什么？正确答

案是“面红目赤”。大怒容易导致肝阳上亢、肝火上炎，阳亢于上，引气血上冲头面，故面红；肝开窍于目，肝火循经上炎，故出现目赤。除了面红目赤外，还有一些典型的症状，如舌边尖红、两胁胀痛等。

#### 肝火旺盛的表现

面红目赤、眩晕头痛、胸胁胀满、心烦易怒、失眠多梦、舌边尖红

### 二、疏肝解郁控制高血脂

针对这种情志不舒导致的高血脂，专家建议从肝论治。针对郁怒（把气憋在心里）和愤怒（把气发出来）两种生气的表现，提出了不同的治肝方法。专家建议容易生气的高血脂患者在治肝的同时可以配合

“疏肝调脂方”调节血脂平衡。

郁怒，当以疏肝为主；愤怒，当以平肝、清肝为主

#### 疏肝调脂方

柴胡10克、香附10克、郁金12克、生蒲黄10克，水煎服

降脂药最主要的是他汀类药物，而我国有一种独特的食材红曲米。早在明代，《本草纲目》中就记载了红曲的功效：健脾消食、活血化痰，并称其为“奇药”。红曲米在烹饪中较常用，可以搭配粳米煮红曲米粥，可以起到辅助调节血脂的作用。

#### 红曲米

性味：甘温

归经：肝、脾、大肠

功效：健脾消食、活血化痰

#### 红曲粳米粥

红曲米30克，粳米100克，红糖少

许

## ■ 高血脂与年龄

### 一、老出来的高血脂症状

很多人都有一个疑问，自己饮食清淡又控制食量，一直坚持健康的生活方式，但还是得了高血脂，这是为什么呢？

专家告诉我们，高血脂形成的原因有很多，不单单跟饮食相关，所以把高血脂分为“吃出来的高血脂”、“气出来的高血脂”和“老出来的高血脂”。

“老出来的高血脂”主要症状是腰酸耳鸣。我们知道，随着年龄增长，肾虚越来越厉害，肾虚也是衰老的标志之一。肾主水，是水液代谢的重要脏器，而且为一身阴阳之根本，各种原因导致的肾气亏虚，都会影响水液代谢，或影响脾

的功能，从而膏脂代谢失常，出现血脂异常。高脂血症在中老年中发病率明显增加，女子多在更年期后，男性患者多在中年后发病，与中医肾虚理论不谋而合，所以称为“老出来的高血脂”。

专家提示我们，耳垂皱折有时候也预示着我们出现了高血脂的情况。肾开窍于耳，由于耳垂由蜂窝组织构成，既无软骨，亦无韧带、肌肉，局部缺血、供



养生  
保健

血不足时易致收缩，因而出现耳垂皱折。

### 二、从年龄方面控制高血脂

枸杞子有补肝益肾之功效，也可明目。《本草纲目》中说“久服坚筋骨，轻身不老”。现代药理学研究：可降脂、降压、降糖、调节免疫功能、抗肿瘤、抗衰老、抗脂肪肝。

洋葱属于保健蔬菜，有提高免疫力，抗肿瘤，降血脂等功效。葡萄酒能降低血脂，软化血管，防止冠心病的发生。制作洋葱浸红酒，可以降低血压、降血糖，增强免疫力。用于高血压、糖尿病、动脉硬化等患者的康复保健，也可安神助眠。

#### 洋葱枸杞泡红酒

洋葱1至2头，红酒500毫升、枸杞50克。将洋葱洗净，剥去老皮，切成八等分半圆形与枸杞一起装入盛红葡萄酒的瓶中，盖紧密封，置阴凉处放置5至7天，即可饮用。每日1至2次，每次50毫升，年纪大的人每次20毫升左右。

绞股蓝是一种药食同源的植物，也叫“超人参”，因为它含有人参皂苷类物质，除具有人参的功效外，还具有人参不具备的多种作用，并且还不会上火。

“星火计划”中将其列为“名贵中药材”之首位。枸杞补肾调理血脂，绞股蓝抗衰老调理血脂，用它们制作药膳既营养又补肾抗衰老，还能降低肉汤类对血脂的影响。

#### 枸杞鸡汤

鸡一只，枸杞30克，绞股蓝15克，红枣12个，香菇适量，鸡汤去油食用。

（摘自《中国电视报》2014.5.9）



## ◆ 跌倒的原因

跌倒不容忽视,那么,又是哪些原因导致了老年人易跌倒呢?跌倒的因素是多方面的,总体来说与老年人的自身因素及外界环境因素有关。

1、中枢神经系统的退变是老年人的一大特征。随着年龄的增大,老年人的中枢控制能力下降,认知能力、肢体力量、反应能力、平衡能力、步态及协同运动能力都会有所减退。为弥补其活动能力的下降,他们可能会采取更加谨慎地缓慢踱步行走,造成步幅变短、行走不连续、脚不能抬到一个合适的高度,引发跌倒的危险性增加。因此,步态的稳定性下降和平衡功能受损成为引发老年人跌倒的主要原因。

2、老年人的视力、视觉分辨率也随年龄的增长而下降,也是增加跌倒的风险性的一个因素。老年性耳聋甚至耳垢堆积也会影响听力,有听力问题的老年人很难听到危险的警告声音,听到声音后的反应时间延长,也增加了跌倒的危险性。

3、骨骼、肌肉及关节结构的退化会影响老年人的活动能力,导致步态的敏

捷性降低,力量和耐受性下降。如膝关节的退行性病变会引起膝关节疼痛,导致举步时抬脚不高,行走缓慢、不稳,在受到突发的外力时,会因膝关节的控制能力下降导致更容易跌倒。此外,骨质疏松也会引起腰部、髋部的疼痛,除影响行走外,一旦跌倒,还大大增加了发生骨折的危险。

4、老年人本身的疾病因素是一个重要原因。中枢神经系统疾病,如“中风”、帕金森病等会因肢体无力或活动不协调,导致老年人易跌倒。眼部疾病如白内障、偏盲、青光眼、黄斑变性等因会影响视力而成为危险因素。体位性低血压、心律不齐等心血管疾病会导致头晕甚至晕厥致跌倒;甚至常见的颈椎病也可以引起眩晕而失去平衡。老年性痴呆、抑郁这些认知、心理方面的因素也是跌倒常见的原因。其他如足或脚趾的畸形等都会影响机体的平衡功能、稳定性、协调性,导致步态紊乱。老年人因患前列腺增生、尿路感染等泌尿系统疾病伴随尿频、尿急、尿失禁等症状而匆忙去洗手间,也会增加跌倒的危险性。

5、老年人因为不同的原因可能长期或临时服用某一种或几种药物,也会增加跌倒风险。如抗焦虑药、安眠药、感

冒药、抗过敏药、镇痛药。因老年人对此类药物敏感度不同,会不同程度影响其精神、注意力、视觉、步态及平衡,可能引起跌倒。

除上述自身因素外,环境因素也可能导致老年人易跌倒。如路灯光昏暗,路面湿滑、不平整;家具高度和摆放位置不适合;楼梯台阶、卫生间没有扶栏、把手等都可能增加跌倒的危险。不合适的鞋子和行走辅助工具也与跌倒有关。室外的危险因素如台阶和人行道缺乏修缮,雨雪天气、拥挤等都可能引起老年人跌倒。

防跌倒除了可以通过运动提高自身平衡能力外,在生活中,对于小细节多加留意,或者多一个动作,跌倒的风险也会降低一分。下面本报记者总结了专家的“保命防跌十招”以及自救方法,供广大中老年人参考。



# 防跌倒全攻略

## ◆ 保命防跌有十招

老年人要想预防跌倒,要从生活中的细节做起。王主任总结了十个预防跌倒的要点,分享给读者。

第一招:当老人有头晕、卧床数日后第一次下床或有服用镇静安眠药物,下床前要先坐于床沿,再由照顾者扶着,放慢动作采取渐进式下床。

第二招:当老人无法完成坐起或行走等动作时,应保证有他人协助才进行转移。

第三招:若遇到地面潮湿,应绕道而行,以防不慎滑倒。

第四招:室内尽量保持整洁,保持走道畅通及避免地板表面杂乱,以防不慎滑倒。

第五招:请穿着合身的衣裤,避免衣裤太大被绊倒。

第六招:行走时应穿着防滑鞋,切勿打赤脚。

第七招:室内尽量保持足够的灯光,以增加能见度。在床旁可放小夜灯照明。

第八招:晚间活动最好有人陪同。

第九招:小心药物副作用,睡前半小时不要大量饮水,睡觉前请先上厕所,减少夜间下床如厕机会,并可尿壶放置于床边,方便使用。

第十招:适时使用拐杖及轮椅,避免上下床及行走时跌倒。(摘自《老人报》2014.4.14)

## ◆ 万一跌倒老人跌倒要自救

老人跌倒后要自救,一旦发生摔倒千万不要急于起身,先检查身体着地部位是否疼痛,能否活动自如。若感到活动受限,就有可能发生骨折,不要乱动。在判断出自己站不起来后要尝试找电话、挥手、按报警器或大喊等向他人寻求帮助,并调整姿势,等待救援。

## ◆ 遇老人跌倒如何救助?

如果遇到老年人摔倒,不要急于扶起,而是要判断摔倒的原因,以免造成二次伤害。

意识清醒:

不痛:如果跌倒的老年人没有剧痛、上下肢都能够自如活动等,可能伤得不重,可以试着把他扶起来,但是动作一定要慢,也不要用力。

很痛:如果老年人身上有特别疼痛的地方,或者觉得自己的身体活动有障碍,那可能是伤及了骨骼或者神经,这个时候随意搬动可能会造成更大的损伤,应该小心处理。譬如老人跌伤了手臂,可能发生桡骨或者尺骨骨折,老人会感到手掌发麻、手臂疼痛,骨折处还会肿胀、变形等。如果看得到伤口,有出血,就要先用衣物、毛巾、手绢等止血包扎。如果是摔伤了脊椎,特别是颈椎,盲目搬动老人可能会造成脊髓的损伤,轻则几个月才能恢复,重则造成瘫痪。所以这种情况不可随意移动病人,而应立即叫救护车,或找专业急救人员进行处理和转运。

意识不清:

遇到意识不清的倒地老人,应立即拨打急救电话。随后可以试图叫醒他,并且同时试探一下老人的呼吸、心跳是否存在。如果老人的呼吸、心跳中止,就要立即开始进行心肺复苏(包括胸外按压、人工呼吸等),并且及时拨打120,叫救护车。

侧头并塞物:如果老人摔倒后还有呕吐等症状,那一定要把老人的头偏向一侧,以防止呕吐物被误吸引发窒息,也可以用手或身边的工具掏出老人的呕吐物。如果老人摔倒后还有抽搐等问题,可以用钱包等硬物放在老人上下牙齿之间,防止咬舌,并要及时呼救,找专人处理,千万不要试图用蛮力固定老人抽搐的肢体,防止发生二次损伤。

## 生活空间

妙招儿

## 烹调海鲜加点柠檬

酸酸的柠檬汁即可去除海鲜的腥味，还有提鲜增香的作用。

## 涂甘油好除冰

在冰箱的低温冷冻室里涂上少许甘油，不仅冰层的形成速度会变得缓慢，而且冻结的冰也很容易除掉。

## 新床单加盐洗后再用

布料的生产过程其实是一个使有害物质不断增加的过程，包括成品的保管、运输、展示以及干洗。于是床单上残留了很多有害物质。人接触后能刺激皮肤、眼睛，并引起皮肤过敏、呼吸道疾病或其他中毒反应。新床单应加点盐泡半个小时以上，可以固色，还可以除甲醛。然后再用清水洗几次即可。

（摘自《晚晴报》2014.2.17）

## 面包除衣服油渍

用餐时，衣服如果被油渍所染，可用新鲜面包轻轻摩擦，油渍即可消除。

（摘自《晚晴报》2014.4.30）

## 辨别种猪肉和再冻肉

带肉皮且皮厚而硬，毛孔粗，皮肤与脂肪间几乎无界限即为种猪肉；再冻肉的脂肪呈深红色，肉表红色，劈开处齐整，指压可湿手指，肉无弹性。这两种肉的营养和品质都相对较差。

## 盐加醋，清洁微波炉

1勺盐加500毫升温开水，再滴4~5滴白醋，充分搅匀，将抹布在盐醋水里搓洗后，反复擦拭微波炉，清洁效果极佳。

（摘自《晚晴报》2014.5.5）



## 家具清洁美容技巧

家里的家具漆面一旦擦伤，但漆下木质未受损，可以同家具颜色一致的蜡笔或燃料涂抹在家具的创面，覆盖外露的底色，然后用透明的指甲油薄薄地涂上一层即可。

烟头、烟灰或未熄灭的火柴等燃烧物，有时会在家具漆面上留下焦痕。可在牙签上包一层细布，轻轻擦拭痕迹，然后涂上一层蜡，焦痕即可除去。

白色家具的桌面、椅子很容易弄脏，可用牙膏挤在赶紧的抹布上进行擦拭，只需轻轻一擦，油污便会去除。但是要注意，操作时不要用力太大，否则会损伤漆膜而适得其反。

家中的藤器或竹器制品用久了会积垢，可用食盐水擦洗，既可去污，又能保持其弹性和柔韧性。

在贴防火板的茶具桌上泡茶后，时间久了会在茶具桌上留下难看的片片污迹。可在茶具桌上洒点水，用香烟盒里的锡箔纸来擦拭，再用水擦洗，就能把茶迹洗掉。用此法擦洗茶具也有同样效果。

热杯、盘等直接放在家具漆面上，会留下一圈白色烫痕，一般只要用煤油、酒精、花露水或浓茶蘸湿的抹布擦拭即可。用碘酒在烫痕上轻轻擦抹，或涂上一层凡士林油，隔两日再用抹布擦拭烫痕即可消除。（摘自《老同志之友》2014年6月下）

## 药物变质信号

药物储存不当或过了有效期会变质，服用变质药物危害身体健康，因此要学会识别药物的变质信号。

## 药物变质信号

胶囊剂有软化、碎裂或表面发生粘连现象；

丸剂有变形、变色、发霉或臭味；

药片有花斑、发黄、发霉、松散或出现结晶；

糖衣片表面已褪色露底，出现花斑或黑色，或者崩裂、粘连或发霉；

冲剂已受潮、结块或溶化、变硬、发霉；

药粉已吸潮成发酵变臭、药膏已出现油水分层或有异臭，均不能使用；

内服药水尤其是糖浆剂，不论颜色深浅，都要求澄清，如果出现絮状物、沉淀物，甚至发霉变色，或产生气体，则表明已经变质；

眼药水除了极少数为混悬液以外，一般都要求澄清，而且不得有一点纤维，也不能有混浊、沉淀、变色等，否则可认定为变质；

注射液不允许有变色、混浊、沉淀或结晶析出等现象。

## 进口药物有效期怎么看

进口药物、营养品和保健品上面没有中文标识如何识别？专家提醒，外包装上的药品有效期有三个英文字母缩写“EXP”表示，后面紧随的就是药品的有效期。所以患者拿回进口药物应在第一时间核对“EXP”后药品截至多久有效，相应的药物储存方法则可以查询一下网络上的药品中文说明书。

## 日常药物储存各有禁忌

鱼肝油怕光、益生菌类怕烫、止咳糖浆怕冷、丙种球蛋白怕热、糖浆类、外用乳膏剂则非常“怕冷”，必须室温保存。（摘自《晚晴报》2014.4.14）



## 米醋可除厕所异味

家里的厕所，即使冲洗得再干净，有时也会散发出一股臭味。使用空气清新剂、芳香剂等是不能从根本上去除这种臭味的，只是暂时麻痹了人的嗅觉，用一种气味掩盖了另一种气味。其实，只要在厕所角落放置一碗米醋，任其挥发，臭味就会自然消失。

这是因为厕所里的臭味多由粪便中的氨气所致，而米醋中的醋酸分子会与氨分子发生化学反应，生成一种无臭物质，臭味就不复存在了。通常一碗米醋（约250毫升）可持续用一周，既经济方便，效果又理想。还可以在厕所地上放一瓶打开的清凉油，也能与臭味气体起化学反应，从而消除异味。

此外还要注意，厕所要勤打扫、勤通风，上完厕所后不要马上关门。（摘自《老同志之友》2014年6月下）