

养生之道

老年保健

数九寒天巧进补

江西省中西医结合医院 国家级名老中医 宋南昌



在数九寒天里，尤其是小寒、大寒时节，天气最冷，患心脏病和高血压病的人往往会病情加重，中风患者也增多。因此，高血压、动脉硬化、冠心病患者要提高警惕，加强防范。宜保暖，防风寒，及时添衣加被，头部保暖尤为重要，出门时不妨戴上帽子和围巾。坚持锻炼，经常参加一些体育活动，如散步、打太极拳等，宜选择在太阳出来时进行户外锻炼。可根据个人体质情况适当进补。

1.偏气虚

平素四肢无力、易疲乏、常出汗者，不妨补点黄芪、人参、党参、五味子等益气药物。亦可多进食一些偏温补的食物，如胡萝卜、韭菜、栗子、羊肉、牛肉、海参、黑枣、核桃、虾米仁等。

2.偏血虚

平素头晕、眼花、心悸、失眠、耳鸣、乏力、面色枯黄者，可选阿胶、桂圆肉、当归、熟地、银耳、百合、鸭肉、山药等补血滋补药（食品）。对无明显气血虚者，可选一些平补的

食物，如猪肉、豆腐、蛋类等。

3.更年期女性

可进食一些养血滋阴的食物，如百合、大豆、核桃、红枣等。亦可选些养生药膳，如枸杞海参猪肉饼汤（干海参100克，精猪肉300克，枸杞15克，鸡蛋1枚），具有补肝益肾功效。羊肉炖萝卜（白萝卜、红萝卜各200克，羊肉250克，姜、料酒、食盐适量），具有益气补虚、温中暖下功效。参归羊肉汤（党参、枸杞子各15克，当归、生姜各10克，羊肉150克，大枣10枚），具有健脾补肝肾功效。复元粥（怀山

药50克，肉苁蓉15克，菟丝子10克，核桃仁2个，羊肉500克，羊脊骨1具，粳米100克，葱白3根，生姜、花椒、大茴香、黄酒、胡椒粉、精盐、味精各适量），具有温补肾阳功效。九仙糕（莲子、山药、白茯苓、薏仁、芡实各15克，炒麦芽、炒白扁豆各9克，陈皮6克，白糖50克，糯米粉1000克），具有补虚损、健脾胃功效。神仙粥（糯米50克，生姜3片，连须葱白5段，食醋15毫升），可防治风寒感冒。

经常锻炼 减少肺炎

成都市第二人民医院 副主任医师 宁蔚夏

生命在于运动，运动不仅有利于健康，还可预防疾病。近期，英国布里斯托大学研究小组在《老年科学》杂志上发表的一项研究表明，经常体育锻炼除在预防肥胖、糖尿病和心血管疾病等慢性非传染性疾病方面有良好作用外，还可抑制作为感染性疾病肺炎的风险。

研究小组利用三个相关文献数据库，检索了2021年9月15日前公开发表的学术论文，提取10项研究报告（欧洲和北美各4项，日本2项），以平均年龄55.8岁的1044492名参加者为对象，进行系统回顾和汇总分析，研究运动与肺炎之间的关系。



结果表明，在平均9.7年的观察期间，运动量多的组与少的组相比，肺炎发病和相关死亡相对风险降低31%。进一步分层分析发现，肺炎相关死亡风险降低达36%。另外，在有的研究中还报告，每周步行30分钟的人，肺炎相关死亡减少。

上述研究结果有力地证明，运动可以明显降低肺炎发病及其相关死亡的风险。特别是在冬天，呼吸道感染性疾病高发，应加强体育锻炼。尤其是老年人和有基础疾病的人，应适当进行运动，提高全身及肺部免疫力和抵抗力，顺利度过严冬。

老年常见病

防止皮肤干燥 远离冬季瘙痒

南昌大学第二附属医院 主任医师 刘藕根

冬季瘙痒是一种与季节明显相关的瘙痒性皮肤病，有区别于其他原因引起的瘙痒症，如糖尿病、胆汁淤积、恶性肿瘤等。其发生的原因主要与冬季空气干燥，皮脂腺和汗腺分泌减少有关，老年人尤为明显。其临床特点是没有原发性皮损，以双胫（小腿）前为主的皮肤

干燥、脱屑；自觉瘙痒，刚入睡时更为明显，发病于气温较低的冬季。由于反复搔抓，皮肤常呈抓痕、血痂、湿疹化、苔藓样变等。此病可泛发于全身，至春暖时可自愈。

不让皮肤过分干燥是防止冬季瘙痒病的重要环节。洗澡不要过勤，冬季每周温水淋浴一次就可以了。不要用碱性太大的肥皂，

洗澡后立即外用一些保湿剂，如甘油或护手霜；平时出现皮肤干燥、脱屑时，也要常用些保湿剂，最好可保持每天1次，直至皮肤干燥状态改善为止。不要喝酒，尽量少食辛辣刺激性食物，多吃新鲜蔬菜和水果。此外，内衣被褥要宽软干净，不要贴身穿羊毛和人造纤维制品。

地道梅菜扣肉 每碗低至16.6元

精选散养黑猪肉 搭配地道惠州梅菜 每碗大包装 宴客自食真方便

传统名菜，客家三宝之一

梅菜扣肉，客家传统名菜，与盐焗鸡、玉冰烧、被称为客家三宝。梅菜扣肉是惠州、大庾一带，颜色酱红油亮，汤汁黏稠鲜美，扣肉肥而不腻，食之软烂醇香，梅菜色泽金黄，香气扑鼻，清甜爽口，不寒不燥不黏不腻，它吸收了五花肉的油和汤汁，味道立即丰富起来，五花肉又带着梅菜的清香，彼此互相配合。

地道梅菜，精选散养黑猪肉，好吃又不腻

梅菜扣肉选用散养黑猪五花肉，配以梅菜经焯水、煎炸、蒸制而成，色泽酱红去油去腻，吃到嘴里肉质软烂，肥而不腻，梅菜浓郁芳香，吃起来咸中略带甜味。当您将一块块铺好油的时候，你会发现梅菜一点也不油腻。梅菜吸油，五花肉又带着梅菜的清香，汤汁黏稠鲜美，食之软烂醇香，梅菜和五花肉的搭配正是恰到好处。春节期间，亲朋好友相聚上座，宴客时取出梅菜扣肉与脆皮炸子鸡、豉汁蒸排骨、清蒸海上鲜、一道菜，别有一番风味。

前100名买10碗送2碗 每碗只要16.6元

新春佳节来临之际，厂家推出“梅菜扣肉迎新春，蒸蒸日上大酬宾”活动，市场指导价89元/碗，200克梅菜扣肉，活动期间特惠仅售19.9元/碗。前100名一次买10碗再送2碗，12碗只需199元，每碗只需16.6元。数量有限，每个家庭限购24碗。限时期12个月。

厂家活动特惠

◆前100名购买者一次买10碗再送2碗
◆每个家庭限购24碗

每碗低至 16.6元

订购电话：400-105-6955

“5黑3宝”黑芝麻核桃桑葚粉 全国热销

黑豆+黑芝麻+黑米+黑桑葚+黑木耳+山药+木糖醇（18%）+核桃 限量500罐

食补养生7+1 糖尿病人放心吃 厂家直销 前100名订购者享买6送6 特惠

《黄帝内经》把自然界的五色（绿、红、白、黄、黑）分别对应不同的脏腑，五色调五味，五味养五脏，以中医黑色入肾理论，选用黑色食材中丰富的微量元素和维生素，与其营养相配合，能够增加肾气之，保健养颜、抗衰老。

四川禾邦药业集团成立于1999年，是以中药材种植现代中成药、功能养生系列等的研发、制造、营销为主的综合性企业。禾邦集团拥有20年健康研究和制造经验，秉承科学关爱理念，倾心打造“禾邦养品系列”：禾邦·黑芝麻核桃桑葚粉由黑豆+黑芝麻+黑米+黑桑葚+黑木耳，各取山药+木糖醇（18%）+核桃组成，特别添加的木糖醇贴心为糖尿病人考虑可食用的甜味剂，口感香醇易冲泡，老少皆宜。食代餐。

早餐吃得好，肠胃舒服身体好！为了让中老年人吃上好黑珍，特举办本次特惠活动，市场指导价188元/罐，每罐500克。厂家直销特惠88元/罐，本期前100名订购者买6罐再送6罐，每个家庭限购2套。



订购电话：400-105-6955