

据统计,老年肺炎发病率远比青壮年肺炎为多,老年人肺炎特别是65岁以上病死率占老年人病死率之首,高达50%。受凉、感冒是导致老年肺炎的常见原因,一旦感冒呼吸道的防御功能减退,易继发下呼吸道感染,咳嗽、气促等症状明显加重。有人称老年人肺炎是“老年人特殊的杀手”。老年肺炎患者若不及时治疗,易死于重症肺炎、呼吸衰竭、脑血管意外、肾功能衰竭等多系统、多脏器功能衰竭。

预防老年肺炎,在日常生活中应遵循几条原则:

适当锻炼, 逐渐增加运动量 平时, 老年人应坚持户外锻炼,呼吸新鲜空气,增强体质,提高耐寒和御寒能力;注意防寒保暖,一旦发生感冒要及时治疗。

忌烟酒 吸烟可以损伤呼吸道上皮细胞,降低呼吸道局部的抵抗力,容易引起肺炎。喝酒也会引起全身抵抗力下降,尤其是酗酒后容易出现误吸和神志改变,更是肺炎的高危因素。

合理补充营养 在补充优质蛋白、纤维素以及微量元素的同时,适当多吃梨、百合、芝麻、萝卜等滋阴润肺的食品。

饮食要清淡易消化 在冬季老年人预防肺炎的日常膳食应以“温”、“补”为主,宜吃一些高热量、高蛋白的食品,合理安排一日三



预防老年肺炎从生活起居做起

餐,做到稀干搭配、荤素夹杂,以增加营养。要避免或少吃凉食、刺激性食物和一些油性大不易消化的食物。

居室环境适当通风 老年人居室内阳光要充足,应注意保持室内整洁、空气流通,空气新鲜和湿度,可使用空气加湿器、地上洒水、暖气上放湿毛巾等措施增加空气中的水分;室内温度保持在18℃~25℃是人体最佳适宜温度,避免过热和过冷,定期消毒。

保持心情愉快,积极配合治疗 许多疾病的发生、发展和恶化,与人的心理状态息息相关。所以老年人应该避免忧郁、焦虑、紧张等不良因

素的刺激,保持乐观情绪和战胜疾病的信心,保证充足的睡眠和休息。

睡前泡泡手和脚 晚上睡觉前,用热水充分泡泡手和脚,使之温热充血,约10分钟,这样能通过神经反射使上呼吸道、鼻咽部毛细血管扩张,血流增加,局部抵抗力增强。

河北 刘涓

电冰箱停用后的保养

- 1.将冰箱内的食物全部取出,用温开水擦洗一遍,拿干毛巾吸干蒸发器表面的水分。
- 2.在门封条上涂上一层薄薄的滑石粉,可避免磁性门封条受压粘连。
- 3.把温度控制器旋至强冷点。
- 4.在停机阶段,最好能每周通电一次,时间约1小时。
- 5.电冰箱停用后,若再启用时应分几次启动,使压缩机内润滑油对各工作部件浸润一下。

许明远

购买羊绒衫不能只重手感

大家都知道好的羊绒应该纤细、光滑、柔软,然而并非越软越好,所以购买羊绒衫时大多数人都是先摸摸手感,其实这也是一个误区。购买羊绒衫不要只重手感,应该看标签来判断质量。

羊绒的柔软度不是由羊绒的多少决定的,是编织工艺的特性决定着羊绒的柔软度、捻度、密度。如果厂家把羊绒衫的密度降低,织得比较松,摸上去就会相当柔软,但穿了一段时期你就会发现它容易起球、穿着不挺括、易变形。相反,

织得紧的羊绒衫可能不是多么柔软,但更耐穿。所以凭手感把握柔软度和牢固度之间的关系,是不容易的。

看准标签是判断羊绒衫质量的关键。羊绒衫羊绒含量差别很大,例如有的精品羊绒衫标着“98.5%山羊绒,1.5%抗静电纤维”,而有的标着“30%羊绒,70%羊毛”。根据有关标准,羊绒含量达到30%以上就可以标为“羊绒衫”,但质量可是千差万别。从细度来看,羊毛一般在18到19个

单位,而羊绒只有14到15个单位,两者之间的差别虽是以微米计的,但效果大相径庭。如果是500元以下的羊绒衫,其含绒量和质量就值得推敲了。除了含绒量,羊绒纤维5毫米与8毫米长的,价格也不一样。此外,精纺还是粗纺,一层羊绒还是两层羊绒,都是决定价格的因素。

现在市面上不少羊绒内衣只含有5%左右的羊绒,不属于“羊绒衫”。这么少的成分其实并不能提升多少内衣的保暖性,只不过加入羊绒后可使其柔软轻薄,手感更好,让人感觉更温暖。

山东 季玉娜

益生菌,婴儿过敏预防新途径!

过敏已被世界卫生组织列为21世纪的流行病。很多家长往往并不在意宝宝早期的过敏症状,殊不知将来可能会出现其他的过敏性疾病。

有一项由150名孕妇及婴儿参加的研究,孕期给孕妇食用益生菌,出生后给婴儿食用益生菌,到两岁时,这些儿童发生过敏的风险降低了50%。可见,益生菌有确切的过敏预防作用。

益生菌是指对人体健康有促进作用的有益菌(如双歧杆菌),它们可以保护肠道不受有害菌的侵袭,从而减少肠道疾病(腹泻、便秘等);同时,不少人体所需的营养素(如维生素B等)是由它们在肠道内合成供我们使用的,它们也可以大大提高钙、铁、锌的吸收率;它们还有解毒和抗肿瘤的作用,所以益生菌是我们健康不可缺少的好帮手。

宝宝初生时,免疫系统发育不

成熟,像一座还没有修好的城墙,还不能很好地发挥抵御作用,相对容易发生感染和过敏,而益生菌可以帮助训练宝宝的免疫系统,加快它的成熟,使它坚固起来,从而可以预防过敏的发生。

目前,益生菌已经被逐渐添加到婴儿的食物中,然而不是随便添加点益生菌的婴儿奶粉,就一定可以发挥过敏预防作用。这与所添加的益生菌的数量和质量密切相关,

普通的有益菌,即使宝宝吃了,也不能到达宝宝的肠道并存活,不能起到健康促进作用。只有采用特殊技术培养、生产,并添加足够数量(106cfu/g)活性益生菌的婴儿配方奶,才能确保有足够数量、质量的益生菌在肠道内存活,发挥预防过敏的作用。

所以,在孕期和宝宝出生后,选择含活性益生菌的配方奶粉,对降低宝宝的过敏风险是一个新的、有效的途径。

上海交通大学医学院附属新华医院儿科主任医师 陈同辛 教授



米红馅蜜钱,粉腮似羞,杏花春雨带笑看,润了青春,保了天年,有了本钱。”

这一滋补养生理念至今依然扎根于中国国民心中。“春夏养阳,秋冬养阴”,是中国滋补养生文化的总纲领。尤其是秋冬季节,民间谚语说得很好,“冬季进补,春天打虎”。

阿胶的原材料一个是东阿之水,一个是驴皮。显然,东阿之水“清而重,性趋下,较旁之水重十之一二不等”,是天下至阴之水,与“纯黑无病健驴”相加,是阴中之阴,炼制的阿胶“味厚”。“味厚”属阴,完全符合中国传统“秋冬养阴”的养生理念。

所以我们完全可以理解,为什么阿胶风靡元朝,风靡大江南北,因为可以“润了青春,保了天年,有了本钱。”

故事结尾,我们重温药圣李时珍在《本草纲目》中那句名言:“阿胶本经上品,弘景曰:‘出东阿,故名阿胶’”,寻觅民族瑰宝,知其源头出处。

景德镇艺术瓷器大师作品联展

蓝国华,胡光震,江金承,汪吟泉,冯叔文五位工艺美术大师联袂献展。

作品精彩纷呈极具收藏价值。

时间: 12月30日至08年1月7日9:30—17:00

地点: 大木桥路88号

云洲古玩城四楼展示厅

主办单位: 上海君怡轩景德镇名家艺术瓷器公司 上海云洲古玩城

电 话: 64031117

阿胶拍案惊奇系列之初刻拍案惊奇

第四十五回 朱丹溪打出养阴旗帜 元代阿胶风头出尽

◆ 宣廷

上一回说道,元朝人服食阿胶蔚然成风,甚至形成流行歌曲。表面上看起来,这是个蹊跷的现象,因为那蒙古人来自塞外,好的是羊肉牛肉,怎么举国上下偏好阿胶这一口?

说来话长,任何一个时代的消费时尚,其实背后都有很深的学术思潮为依托。元代之前的宋朝,举国上下偏好苏合香丸,只有极少数精英知识分子如朱熹者,格物致知后建议服用阿胶“延庚续寿”,大多数人并不消费阿胶,一是买不起,二是不是最高滋补品。

但是元代出了个医学大家朱丹溪(1281-1358),此人在历史上号称金元四大

家,而且位列首席,猛烈攻击宋代滋补习惯。

他说,宋代好用“轻扬飞窜之物,又勉其多服、常服、久服”,后患无穷。为什么呢?朱丹溪的理论依据是“阳常有余,阴常不足”,也就是说,气常有余而血常不足,阳易动而阴易亏,滋补时应该注意滋阴降火。

朱丹溪那是一代大家,此话一出,宋代的“轻扬飞窜之物”被打了个落花流水,而朱丹溪也落了个千秋美名:“朱养阴”,其学派则被称为养阴派。

那剩下的问题就是什么东西最滋补最养阴?当时的答案是阿胶。所以才有白朴先生的歌唱:“阿胶一碗,芝麻一盏,白