



身体三种小毛病，饿一饿可能就好了

某些小胃病 进餐后如果出现胃胀、胃痛，正是胃“不想让你再吃”的信号，这种情况下要少食。保持一点饥饿感，胃胀胃痛往往会自然消失。如果减少了饮食，胃部不适仍未缓解，就应该及时去看医生。

偶尔失眠 晚上人体新陈代谢率较低，吃得过饱，肠胃被迫“加班”，也直接影响睡眠质量，可能导致失眠、多梦、浅眠、噩梦等，甚至会导致记忆力衰退、神经衰弱。建议睡眠不好的人晚餐要控制好量和用餐时间，不要太早或太晚，睡前至少两小时内不要进食了。

体重超标 根据营养学公式，判断体重是否达标可用身高(厘米)减掉 105，得到的结果正负 10 即为标准体重。体重超标危害大，应适当限制食物的摄入量，尤其是热量的摄入，适当饿一饿不仅无害还可以“重启”身体机能。

究竟怎么“饿”才合理？国内外多项研究证实，适当保持饥饿对身体有意想不到的好处。航空总医院内分泌科主任、主任医师方红娟表示，保持饥饿感关键在于适度，要避免让身体处于真正缺乏能量或营养的状态。保持饥饿的程度因人而异，注意把握好尺度。

控制热量 如果用热量来计算一日饮食的多

少，成年人每天可摄入 1500~2500 千卡，具体根据个人活动量来决定，通常超过 2500 千卡为过量。建议超重或肥胖者，每日能量缺口不要超过 500 千卡，以确保减重过程的安全与可持续性。

控制饭量 每顿吃七八分饱即可，也可采用少食多餐的形式，将固定量的食物分成 4~5 餐，在一天中合理规划，比如在两餐之间适当加餐，一小份酸奶、坚果或水果都可以。我们可以通过以下身体信号判断饱腹感。七分饱：胃还没觉得满，但对食物的热情已有所下降，主动进食的速度也明显变慢，但习惯性还想多吃，如果把食物撤走，换个话题，很快就会忘记吃东西；八分饱：胃感觉满了，但再吃几口也不痛苦；九分饱：还能勉强吃几口，但每一口都是负担，觉得胃里已经胀满；十分饱：一口都吃不下了，多吃一口都痛苦。

均衡饮食 日常饮食要多包含鸡胸肉、鱼类、豆类、绿叶蔬菜、全谷物、燕麦等低升糖指数的食物，这样不仅能保证营养均衡，避免能量和营养的缺失，还能减少血糖波动。需要提醒的是，并不是所有人都适合少吃，处在生长发育阶段的儿童、青少年、营养不良的老年人、孕妇、备孕的人群，以及处在服药阶段的人，需要参考医生的建议。

据《环球时报》



常备药箱

老年人伤口护理 不只是换药那么简单

老年人皮肤修复能力较弱，伤口需每天用生理盐水或碘伏轻轻冲洗，去除表面污垢和分泌物，避免使用酒精等刺激性强的消毒剂。清洁后，需等待伤口自然晾干或用无菌纱布轻按吸干，切勿用力擦拭。

选好恰当敷料

优先选用透气性好的无菌纱布或专用创可贴。若伤口渗出较多，可选用吸水性强的泡沫敷料，注意每天检查，一旦潮湿或污染需立即更换，防止细菌滋生。

保持伤口干燥

在日常护理中，保持伤口干燥很重要。患者洗澡时可用防水敷料或保鲜膜临时包裹伤口，避免沾水；出汗后及时擦干皮肤，更换干燥

衣物，防止汗液浸渍。避免伤口与衣物、床单等频繁摩擦，可穿着宽松柔软的棉质衣物，减少对伤口的刺激。长期卧床的老年人还需定时翻身，以免伤口受压，影响血液循环。

注意饮食调理

建议老年人适当增加蛋白质摄入，如鸡蛋、鱼肉、豆类等，促进组织修复；多吃富含维生素 C 的柑橘、猕猴桃和含锌的坚果、瘦肉，增强免疫力。此外，务必戒烟限酒，因为烟草和酒精会延缓伤口愈合，增加感染风险。

观察伤口变化

若伤口出现红肿、发热、疼痛加剧，或伤口渗液增多、有异味，可能是感染迹象，应立即就医；若老年人出现发热、寒战等全身症状，更需紧急处理。

老人用消炎药谨防肾损害

韩国三星医疗中心近期在新西兰《药物与衰老》杂志发表研究表明，经常使用非甾体抗炎药，会增加老人慢性肾病发病风险，并加快肾功能下降速度。

研究小组利用韩国老年人群的数据，以基线肾功能正常的 41237 名 65 岁以上老人为对象，进行 10 年回顾性追踪，采用倾向性评分匹配法，筛选出 604 例非甾体抗炎药使用组（处方天数 1 个月以上或药物持有率 80% 以上）和

1208 例对照组（无非甾体抗炎药使用史），分析追踪期间与慢性肾病发病的关系。结果显示，与对照组相比，非甾体抗炎药使用组慢性肾病发病风险增加 46%。按非甾体抗炎药分类进行的亚组分析显示，环氧化酶 1 抑制剂与环氧化酶 2 抑制剂均可使慢性肾病发病风险分别上升 53% 和 61%。而且，随着时间追踪估算肾小球滤过率的变化发现，非甾体抗炎药使用组自第 2 年以后肾功能下降速度更快。

研究人员提醒，老人若需服用非甾体抗炎药则应定期监测肾功能。

减重药莫乱用

选择减重药时，应根据自身的健康状况、减重需求，以及医生的建议综合考虑。在使用减重药的过程中，也要定期在医生的指导下进行规律随访，监测药物的有效性及安全性，适时调整治疗方案。

很多用于减重的保健品和食品并没有足够的科学依据，有的甚至存在健康风险。比

如，左旋肉碱减重缺乏相关循证证据，使用不当还可能引发过敏、腹泻、失眠、心动过速、营养不良等不良反应；酵素在生物化学中被称为酶，是一种生物催化剂，酵素减重尚无依据。有些保健品和食品中甚至会加入西布曲明等违禁药物，或者加入番泻叶、大黄等具有泻下功效的中草药，通过增加患者的排便次数来达到减重作用，具有较大的健康危害。

据《辽宁老年报》



健康提醒

多吃这个“皇帝菜” 养肝安神，利肠通便，钙含量不输牛奶

相传清代乾隆皇帝巡江南时，见民间种此菜，嫩莢翠绿，口感滑嫩，吃后精神清爽、肠胃通畅，就赞它为“皇帝菜”。秋葵性味淡、寒，入肺、脾、肝经，有利咽通淋，下乳调经之功，适用于咽喉肿痛，小便淋涩，产后乳汁分泌不足或缺乳，月经不调等。秋葵钙含量可与鲜奶比美，且有较高的吸收率，故是理想的钙来源，可防止小儿佝偻病、中老年人骨质疏松。秋葵本品性味淡寒，脾胃虚弱、大便溏薄、胃脘冷痛、虚寒体质者不宜选用。

介绍几则食疗方，供选用。



清炒秋葵 秋葵、调味品各适量。将落葵洗净，切段，锅中放素油适量烧热后，下葱姜爆香，而后下秋葵，炒至熟后，放食盐、味精、大蒜等调味即成，每日 1 剂。可清热化痰。适用于痰热咳嗽，热结便秘，产后便秘，老年人习惯性便秘等。

秋葵豆腐 秋葵、豆腐、调味品各适量。将秋葵洗净，切细，放沸水中余片刻，取出，用清水冲凉备用；豆腐切小块，与秋葵同放入碗中，放香麻油、食醋、食盐、蒜泥等调匀即成，每日 1 剂。可清热化浊。适用于糖尿病、高脂血症、肥胖症、脂肪肝、胃热口苦、热结便秘、热淋、粉刺等。

秋葵猪蹄汤 猪蹄 1 对，秋葵、萱草、调味品各适量。将秋葵洗净，萱草发开备用。猪蹄去毛、洗净、剁块，放高压锅中煮熟，而后取出烧沸，下秋葵、萱草、葱姜等调味品，煮沸即成，每周 2~3 剂。可通经下乳。适用于月经不调，产后缺乳等。

据《中国中医药报》



家庭医生

全球 1/4 老年人中招 破除营养健康三大误区

“营养不良已成为老年人群最常见的临床综合征。”浙大一院老年医学科主任张勤主任医师表示，全球约有 1/4 的老年人存在营养不良或处于营养不良的风险中，但是营养问题往往易被忽视和误解，需要引起重视。

误区一：稀饭好消化还养胃，一天三顿稀饭。稀饭的主要成分是水 and 精白米，营养结构非常单一，蛋白质匮乏，维生素和矿物质严重不足，膳食纤维不足，如果长期作为单一食物来源，很可能引起低蛋白血症、缺铁性贫血等营养不良疾病。建议老年人选择以大米、小麦等主食，粗粮和细粮搭配。同时，应保证鱼、禽、蛋、肉类和奶类、大豆制品等优质蛋白的摄入量，建议摄入蛋白质 1.0~1.2 克/公斤以上。在蔬果类的选择上，建议多吃深色的蔬菜以及十字花科蔬菜（如白菜、甘蓝、芥菜等）。而如果膳食摄入的营养不足，可在医生的指导下合理使用营养补充剂。

误区二：吃“饱”了才有力气，饭要吃饱。千万不要为了补营养，一次性吃得过饱。老年人肠胃功能弱，消化液分泌减少，吃得过饱会引起消化不良，诱发或加重慢性胃肠疾病。并且饱餐后，大量血液集中到消化道，导致心脑血管供血相对不足，对本身就有动脉硬化的老人，可能诱发心慌、胸闷、嗜睡、乏力。老年人进食建议遵循“三餐两点制”，每日正常的早中晚餐吃到七分饱（即感觉不饿，还能再吃几口的状态），上午和下午分别加餐一次点心。

误区三：千金难买老来瘦，老年人越瘦越好。瘦并不代表着健康。老年人的瘦，往往伴随着大量肌肉流失，需警惕肌肉减少症。肌少症可严重危害老年人健康及躯体功能，引起跌倒、衰弱、骨质疏松等一系列健康问题甚至死亡。

据《浙江老年报》