



老友记

资讯 流动的时光——
龚琳娜二十四节气古诗词音乐会
演出时间:1月15日 20:00
演出地点:星海音乐厅 交响乐演奏大厅

资讯 芭蕾舞剧《红色娘子军》
演出时间:1月19日~20日 19:30
演出地点:广州大剧院歌剧厅

人老了都会骨质疏松? 未必

友健康

60岁以上的老年人中,骨质疏松的患病率为42%。但人老一定会得骨质疏松吗?

骨质疏松能预防

随着年龄的增加,人们患骨质疏松的概率确实会增加,但并不是所有的老年人一定有骨质疏松。骨质疏松并不是衰老的必然产物。对于大部分人来说,保持良好的生活、饮食及运动习惯,可以有效预防骨质疏松。另外,医学上建议,

40岁后应每年定期检查骨密度,一旦诊断为骨质疏松,就要开始接受多方面治疗。

补钙不一定有效

缺钙是骨质疏松的原因之一,但单纯补钙并不能有效预防和治疗骨质疏松。因为缺乏维生素D、缺乏运动和户外活动、吸烟酗酒、偏爱浓茶和咖啡,以及一些疾病及药物都会导致骨质疏松。防治骨质疏松需要多方面措施结合起来。

服用钙剂遵医嘱

市面上的钙剂一般分为

无机钙制剂、有机钙制剂及天然生物钙剂,碳酸钙属于无机钙制剂。

由于老年人胃肠道功能较差,建议选择对胃肠道刺激较小,不易引起胃酸等消化液过多分泌的有机钙制剂或天然生物钙剂,如葡萄糖酸钙、柠檬酸钙、乳酸钙、氨基酸钙等。应注意在饭后1~1.5小时补充,可减少食物对钙吸收的影响。同时,补钙要适量。过量摄入钙,易引起微量元素中毒。老年人应在医师或临床营养师的指导下补充钙剂。

据《老年生活报》

友鉴赏

国画《新韶如意图》

钱维城(清)

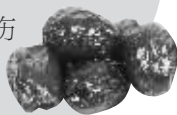


年关防寒记住“吃4样忌4事”

友饮食

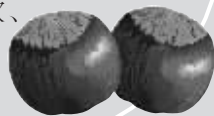
吃4样

1、吃红枣调和气血:红枣富含微量元素,有促进肝脏合成白蛋白的功效。常食红枣可缓解身体虚弱、神经衰弱、脾胃不和、消化不良、劳伤咳嗽等症状。



2、吃板栗养肾防寒:

中医认为栗子味甜性温,可养胃健脾,补肾强筋。生吃板栗可以防治肾虚引起的腰膝酸软、腰腿不利等症。



3、吃桂圆养阳暖心:

桂圆是暖心补血的佳品,推荐桂圆粥。做法:取桂圆肉15克,大米50克,紫米50克,加水适量,同煮至米烂为度,每天食用一次。



4、吃萝卜清淡饮食:

萝卜有“小人参”之称,生吃萝卜,可以消除体内过多的油脂。

忌4事



1、忌不运动:

适量运动可增强免疫力,预防感冒,使人精力充沛。运动还能减轻因神经功能失调而引起的紧张、焦虑、抑郁等状态。

2、忌不保暖:腊八前后,穿衣要以保暖为主,尤其是头颈、背、手、脚等易受凉的部位要倍加呵护。

3、忌晚睡早起:早睡可以养阳气,晚起可以养人体的阴气,使身体内的阴阳维持平衡。

4、忌心情郁闷:在精神、心绪上宜静神少虑、畅达乐观,做到不为琐事劳神,心态平和,才能为生活增添乐趣。

据《老年生活报》

(请稿件作者与本报联系以付稿酬)

本版资讯栏目供稿
信息时报记者 麦锦婷

服务电话

供电热线:95598

供水热线:96968

燃气公司:96833

有线电视:969368