

中消协提出养老辅具选购要点

日前，中国消费者协会针对市面上常见的养老辅助器具及适老化产品，开展质量评价与消费监督，主要针对市场上宣传力度较大的电动轮椅、爬楼机等9个养老辅具品类开展了测评。根据实际测评以及老年消费者的体验感受，整理出养老辅具产品选购要点。

测评针对移位机、电动轮椅、爬楼机、助行车、坐便助力器、移动马桶、马桶扶手、洗澡椅、翻身器9个养老辅具品类，按照不同价格区间随机抽取了50款产品，测评维度包括安全性、易用性、舒适性、情感性以及综合性价比等全方位的衡量。

养老辅具并不是越贵越好，产品的功能点也并非“越多越好”，更不要盲目轻信进口、代购产品就是唯一选择。从产品的实测结果而言，有些价格较低的产品，反而在细

患病人群如何吃水果

大家都知道多吃水果好,但是有些患病人群不知道吃哪些水果安全,所以陷入了“想吃却不敢吃”的两难境地.那么各类患病人群到底适合吃哪些水果呢?下面来说一说这个问题。

高血压患者 选含钾高的水果
中南大学湘雅医院营养师王曦、段丹辉表示,高血压患者可以多吃一些含钾高的水果,包括牛油果、椰子、枣、沙棘、芭蕉、菠萝蜜、山楂、香蕉等,但合并肥胖患者不宜食用热量过高、过甜的水果。

糖尿病患者 选含糖指数低的水果
北京朝阳医院营养科主治医师段云卉表示,糖尿病患者是可以适当吃水果的,但是要注意尽量选取含糖量低、含纤维素丰富的水果,如苹果、梨、柚子、草莓、樱桃、猕猴桃、橙子等,不宜选择荔枝、桂圆、芒果、香蕉、红枣、柿子等高糖水果.吃水果最好在两餐之间(上午10点、下午3点),这样不会引起血糖大幅度波动.每日可进食低糖水果200克左右.在进食一定量水果后,就要相应地减少同等热量主食,以免总热量超标。

慢性肾病患者 选择低钾水果
湖北省宜昌市第一人民医院肾内科主任医师李六生表示,有肾病的患者如果不存在有肾功能不全,那么所有的水果都是可以吃的,包括苹果、香蕉、橘子、蓝莓、荔枝、桂圆、菠萝等,当然,除了有些水果过酸除外,比如杨桃。如果患者已经出现肾功能不全,应该少吃含钾高的以及水分重的水果,建议患者主要吃苹果、梨子、葡萄等,这些维生素以及膳食纤维的含量都是比较高的。

胃不好的人 建议水果去皮吃
如果胃肠不太好,经常有胃胀的情况,建议吃苹果、梨等水果时把皮去掉,以可溶性膳食纤维为主。因为果皮的纤维通常属于不可溶解膳食纤维,不太容易被人体消化。河南省人民医院临床营养师杨晓丽表示,熟吃水果可减弱对肠道的刺激,这对消化功能相对较弱的老年人或吃生水果就拉肚子的人来说,吃熟苹果、熟梨、烤香蕉是不错的选择。

心衰患者 适当吃高钾水果
上海瑞金医院心脏中心主任医师陶蓉表示,心衰患者的大原则是多吃新鲜水果,严格限制钠盐摄入,适当提高钾盐摄入。香蕉、橘子等富含维生素、钾盐和纤维素,对心脏大有裨益,所以推荐食用。慎吃含水量含糖量高的水果,西瓜、哈密瓜等,避免食用各种加工的果脯蜜饯类制品,如蜜枣、柿饼、杏干等。

失眠的人 选择猕猴桃等水果
广州医学院港湾医院医师徐桂彬表示,缓解失眠还可以试试吃这些水果,包括猕猴桃、葡萄、香蕉、大枣、苹果等。比如每天吃两个猕猴桃有助于提高睡眠质量.猕猴桃中含有丰富的钙、镁及维生素C,有稳定情绪及抑制交感神经的作用。

高血脂患者 选择山楂等水果
解放军总医院第七医学中心营养科副主任医师孔筠推荐水果中的“降脂能手”：山楂、葡萄、柚子和枣。比如，山楂含有三萜类、生物类黄酮和丰富维生素C成分，有助扩张血管壁、降低胆固醇和甘油三酯以及降低血压。
(白城市科协供稿)

普及科学知识 提升科学素质



夏季是一年中阳气最盛的季节。烈日炎炎,人们经常感到胃口不佳、疲倦烦躁,贪凉熬夜等生活习惯也使很多疾病不请自来。在夏日科学养生中,不仅可以预防常见疾病,还能够起到冬病夏治的效果。

那么夏日养生应该注意什么?哪些事情需要避免?

安享夏日,调和脾胃是关键

古代著名医学家李东垣在《脾胃论》中指出,“脾胃内伤,百病由生”。中医认为,脾胃功能在所有的脏腑功能中占据主要地位,脾胃是“后天之本”。然而,夏天人们为了解暑,很喜欢吃生冷食物,冰啤酒、冰淇凌、冰西瓜都是夏日的常备吃食。中日友好医院中医脾胃病科副主任医师张结诤,吃凉的食物会对脾胃造成伤害,导致脾胃虚弱,应尽量避免。

张结诤解释,脾胃虚弱主要表现为食欲不振、疲惫无力,有些人可能会感到反酸、烧心、腹胀,有些人甚至会有大便清稀、大便排出不畅、大便黏腻等表现。除脾胃虚弱外,喝大量冰啤酒还可能诱发急性胰腺炎、消化道出血等一系列疾病,所以夏天应避免吃过凉食物。张结建议,从冰箱里拿出的西瓜或饮料,应先放置十几分钟,待温度和室温接近后再食用。在吃海鲜时,可以搭配紫苏,饮用姜茶或少量黄酒,以纠正寒邪。

如果因食用寒凉食物而脾胃受到损伤,就需要使用中药进行调理,比如脾胃虚寒的情况可以选择附子理中丸,寒热错杂的情况可以使用半夏泻心汤等。要根据病人具体表现和兼夹情况,辨证施治,进行个体化治疗。

养护消化道,避免被“唤醒”的“难言之隐”

俗话说“十人九痔”。痔疮是常见的肛肠疾病,发病率很高。

节设计和功能设定上比价格昂贵的产品适老化水平更高。在选购时,最好能根据家中老人的实际需求进行合理选择,低价格依然可以买到集实用、安全、易学、舒适于一体的产品。

个别产品功能“鸡肋”,实用性差,可替代性强。有些养老辅具为贪图价格上的追高,会添加一些老年人根本用不到的“花哨”功能,如影音娱乐、蓝牙功能等,同时这类功能按钮还会出现在主操控区,复杂的界面设计不仅影响产品的正常操作,还会造成使用上的安全隐患。另外,有些产品的实用性较差,容易致使老年消费者产生生理不适感,如背抱式移位机、吊式移位机等;有些产品由于自身体积较大,需要占用更多的使用空间,小户型家庭并不适合使用,如移

位机、爬楼机等;还有些产品可替代性强,只需简单的辅具或人力辅助即可完成需求,如翻身器、移位机等。建议消费者考虑实际需求,可先去线下门店现场体验后再决定是否选购。

个别产品使用说明不全,安全警示不完善。由于设计简单,产品实物并未附带相应的使用说明书,需要消费者通过购物网站的商品详情页“自行领会”使用方法,令人无奈。此外,有些产品在使用说明中未注明或强调使用禁忌及适用人群的身体情况等,如消费者不慎操作错误,容易造成老人身体损伤,如翻身器等。

养老辅具的实用性和价格并不能“画等号”,不少养老辅具的产品标价与质量不相符,货不对板、价格虚高、标价混乱比比皆

洗浴巧用“糖”“油”,皮肤滑嫩水润

随着年龄增长,很多女性皮肤越来越粗糙,肤色也不清透了,这跟皮肤代谢变差、不能及时清除老化角质有关。该怎么改善呢?可在洗浴时巧用红糖和“油”。

红糖磨砂去角质法。把红糖打碎,加一点牛奶,洗澡时可当作身体磨砂膏采用。可将其涂抹在全身轻轻地搓,在脚底、手肘、膝盖等角质厚的地方多搓几下,最后冲洗干净。

“以油溶油”沐浴法。皮肤的污垢,有水溶性的也有油溶性的。对付油溶性污垢,就要“以油溶油”才能彻底清洁。可以用沐浴油来洗浴,每周两到三次。一般来说,皮肤毛孔里油性污垢多,跟身体湿气有关,如果在沐浴油里加点祛湿的佩兰和藿香,在去污的同时还可以理气、化湿,更能使身体散发幽香。古人就爱用芳香草药沐浴,加入佩兰称为“兰汤”,也是取香草祛湿化浊的作用来祛除体内病气。

使用“身体护发素”。洗澡时,也可用“身体护发素”——沐浴凝露,给刚洗干净的皮肤加一层保护。因为洗澡的温水打开了皮肤毛孔,这也是给它“进补”的好时机。先用沐浴油清洁身体,冲



是一些普通的塑料制品售价居然高达几百元甚至千元,或者同一款产品在不同的购物平台却价格差异巨大。例如,在此次随机抽取购买测评样机的过程中,通过在某电商平台“久蒙家装建材专营店”选购的一台标价为5878.6元的洗澡椅,实际到货的是只有百元品质的普通产品,可见价格乱象严重,即使消费者使用“七日无理由退货”等权利,商品是否完好、包装是否齐全、运费承担等问题也会使退货困难重重。
(据新华社)

洗浴巧用“糖”“油”,皮肤滑嫩水润

洗干净,不用擦干,直接全身抹上沐浴凝露,按摩一分钟,再用清水稍加冲洗(干性皮肤的人不冲洗也可),就可用浴巾擦干身体了。

请注意,油性皮肤的洗浴顺序是:红糖磨砂——沐浴油清洁——沐浴凝露护肤;干性皮肤的洗浴顺序是:沐浴油清洁——红糖磨砂——沐浴凝露护肤。这样即使在干燥的秋冬季,洗澡时只需多花几分钟,出浴后皮肤也能感觉滑嫩嫩的,既干净清爽又水润。

(据《中国妇女报》)

绝经以后的女性之所以会出现更年期症状以及衰老表现的根源,是因为缺少了女性健康之本——女性激素。那么女性激素从哪里来的呢?主要来自于卵巢的分泌。

在女性身体中,最早衰退的器官就是卵巢。那么卵巢有什么作用呢?除了为育龄女性提供成熟卵泡、完成生育功能外,它还分泌女性激素——雌激素和孕激素。雌激素能维持女性外观,使皮肤细腻,更重要的是它可以保护骨骼、心血管和神经系统,预防老年痴呆。女人从头到脚都有雌激素的保护,而孕激素能协助雌激素完成生育功能,还能防止雌激素对子宫内膜的过度增殖,避免子宫内膜癌的发生,故也被称作“子宫的保护神”。

绝经前后,随着卵巢功能衰竭,雌激素急剧减少,多数女性会出现不同程度的潮热、出汗、烦躁、抑郁、失眠等更年期症状。这些症状影响着女性的正常生活、工作,甚至生出厌世的想法,以上更年期的症状是能够被感知到的。同时,还有不被感知的更大风险,如心血管问题、骨质疏松及老年痴呆等。

目前随着生活条件不断提高,寿命不断延长,从平均绝经年龄50岁到80岁,妇女还有30多年要生活在没有雌激素的保护之下。雌激素缺乏后,很多疾病就会接踵而来。国际绝经学会推荐女性在绝经后、合适的情况下进行激素治疗(补充雌激素和孕激素)。当补充缺少的女性激素后,不仅可以改善更年期各种症状,还可以减少心血管疾病的发生;保护骨骼,减少骨质疏松、骨折的发生;预防老年痴呆等。

绝经后激素治疗虽然有很多获益,但也存在风险。所以,医生会做相关检查,根据每个人的不同情况,制定个体化方案。当然,绝经后不仅需要激素治疗,还需要多方位进行健康管理,如健康方式指导、营养指导、运动指导、心理卫生指导等。(李 艳)



《中华人民共和国中医药法》及释义

害的,依法承担民事责任;构成犯罪的,依法追究刑事责任。

【释义】本条是关于违反本法规定的民事责任和刑事责任的规定。

第九章 附 则

第六十条 中医药的管理,本法未作规定的,适用《中华人民共和国执业医师法》、《中华人民共和国药品管理法》等相关法律、行政法规的规定。

军队的中医药管理,由军队卫生主管部门依照本法和军队有关规定组织实施。

【释义】本条是关于中医药管理法律适用问题的衔接性规定。

第六十一条 民族自治地方可以根据《中华人民共和国民族区域自治法》和本法的有关规定,结合实际,制定促进和规范本地方少数民族医药事业发展的办法。

【释义】本条是关于民族自治地方制定少数民族医药事业发展办法的规定。

第六十二条 盲人按照国家有关规定取得盲人医疗按摩人员资格的,可以以个人开业的方式或者在医疗机构内提供医疗按摩服务。

【释义】本条是关于盲人医疗按摩人员的规定。

第六十三条 本法自2017年7月1日起施行。

【释义】本条是关于法律施行日期的规定。

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

如何避免夏季常见病

中日友好医院肛肠科一部主任王晏美介绍,痔疮约占肛肠疾病的90%,中国目前有约5亿痔疮患者,但大部分人的痔疮处于“沉睡”状态,患者没有感知。然而夏天是个特殊的季节,此时痔疮很容易被“唤醒”。在夏季,不良饮食习惯和生活习惯都可能导致痔疮“醒”来。

很多人喜欢在夏天吃辛辣食物,麻辣小龙虾、辣炒田螺、辣炒花蛤等都是夏季夜宵的“标配”,殊不知,“饱了口福”却“苦了出口”。王晏美解释说,由于辣椒素不能被人体吸收,吃进去的辣椒素最后全部聚集到肛周,刺激肛周末梢血管,造成血管扩张,导致痔疮发作。此外,夏天也是消化道疾病高发的季节,拉肚子或大便黏腻的现象经常出现,这些情况都很容易诱发痔疮。

痔疮发作应该怎么办呢?王晏美介绍,可以通过饮食来调整或用药物进行治疗。对于轻度痔疮,可以在温水中加入花椒、盐、明矾和醋,洗泡几次,就可以消肿止痛。如果痔疮肿得很厉害,应去医院评估是否需要手术治疗。

王晏美说,消化道是人体最大的免疫系统,如果消化道出现问题,可能会诱发很多疾病,常见的“三高”、肿瘤等疾病都与消化道有关。夏天是消化道疾病高发的季节,在夏天养护消化道,避免免疫力降低至关重要。

那么应该如何在夏天保养消化道,预防相关疾病呢?王晏美送给大家八个字:保暖、口淡、心静、午休。

首先要注意保暖。夏天虽然天气炎热,但是体质阳虚、肠道不好的人吹空调、吃生冷食物很容易拉肚子,所以即使在夏天也要注意保暖。保暖的重点是肚子,即使天气再热,晚上睡觉也要盖好肚子,睡觉时尤其要避免空调直吹。

其次要口淡。很多人喜欢在夏天吃烧烤或油炸食物,但其实夏天阳气外露,脾胃消化功能减弱,烧烤或油炸食物不好消化,会增加脾胃负担,造成疾病发生。王晏美建议,夏天应该吃健脾祛湿的食物,例如红豆、薏米、莲子、莲藕、木耳、芡实等。清淡的食物对保养肠道非常有益。

第三要心静。俗话说“心静自然凉”,然而人们在夏季肝火和心火都比较旺盛。肝火旺,则会脾虚,所以生气后会吃不下饭。在夏天生一场气就得了肛周疾病,一点都不稀奇。王晏美说,临床确有病人在吵架第二天就得了肛周脓肿,这是因为生气造成了

肠道菌群失衡。“所以夏天一定要管好自己的情绪,这是对消化道最好的呵护。”

最后要午休。夏天日照时间长,很多人都有睡眠不足的情况,对健康不利。有些人晚上熬熬夜、吃夜宵,对消化道和整体健康更是有害的。午饭后打个盹,即使只有10-20分钟,对消化道的保养和整个身体健康也都有好处。

夏季养肺,避免“秋后算账”

中医认为,夏季是养肺的黄金期。呼吸系统疾病症状在夏季会有所缓解,中日友好医院中医肺病一部主任张纾难说,如果夏天忽视呼吸系统疾病的治疗,必会遭到“秋后算账”,疾病会加倍发作。所以夏天虽然是疾病缓解期,但依然要重视养肺。

张纾难特别指出,现代人的生活方式发生了变化,空调在夏天广泛使用,所以呼吸道疾病在夏天也依然会有发作和加重的现象。呼吸道疾病在秋冬容易发作和加重,是因为在秋冬病人自身体内阳气不足的关系。“冬病夏治”的理念,就是利用夏天自然界阳气最旺盛的时候,用药剂、贴敷等方式,最大限度地把人体内阳气的“闸门”打开。

夏天养肺的要点在于,首先要维持平时的治疗,需要长期用药的人,不能因为病症缓解而停止规律用药;其次要利用夏天这个大好时机,冬病夏治,这样能够起到事半功倍、四两拨千斤的效果。

风湿病人群夏日注意“三防”

中日友好医院中医风湿病科主任陶庆文说,风湿病人群夏天要格外注意“三防”:防风、防冷、防日晒。

陶庆文说,过去为了纳凉,人们喜欢吹过堂风,这种方式已经造成了既往很多关节、肌肉疾病患者发病和病情加重。现在,人们喜欢吹空调,空调其实是另一种过堂风,会对软组织造成不良影响。因此在开空调的情况下,一定要加强对肢体和关节的防护。

夏日气温高,动辄大汗淋漓,很多人喜欢喝一杯冰镇饮料,吃一块冰镇西瓜来解暑,但生冷食物很可能损坏脾胃,使肠道菌群发生变化,而肠道菌群又与免疫功能密切相关。陶庆

文强调,风湿病人群在夏天尤其要远离生冷,吃冰镇食物一定要注意适度。

俗话说“晒晒更健康”。阳光可以帮助人体获得维生素D,而维生素D又很好地参与了骨骼的形成,对钙磷代谢很有益处。正常人需要一定的日晒,风湿病人群也不例外,但晒太阳也要注意“适度”。适量的阳光对人体有益,过度晒太阳就会造成伤害,可能会造成日光性皮炎。陶庆文建议风湿病患者,夏天晒太阳需要选择合适的时间段,比如早上6点到10点,下午4点到6点,在紫外线不太强、日晒不太厉害的时候,适当进行室外活动。

此外,对光敏感的人群要特别注意紫外线引起免疫系统异常,造成自身炎症反应加重。“比如红斑狼疮患者,光敏感可能造成狼疮活动性增加,这部分人群要特别注意防止紫外线刺激,做好防护,比如戴宽檐帽、戴墨镜、涂抹防晒霜等,以减少紫外线对免疫系统的影响。”

夏季怎么运动对膝关节最有利

夏季是一个便于运动的季节,也是运动伤高发的季节。在中日友好医院针灸科主任李石良看来,夏季最好的运动方式是游泳。“游泳最大的优势是可以避免膝关节损伤,尤其是体重较大、年龄较大的朋友更适合。”

健步走是这些年来相当流行的一种健身方式,很多人喜欢下班后在家附近走一走,认为这样对健康有益。李石良指出,体重过大的人、年龄偏大的人以及平时没有锻炼习惯的人都不适合健步走这种运动方式。因为体重过大的人在走路时,尤其在偏颇的步道上走路时,膝关节受到的冲击很厉害;平时没有锻炼习惯的人突然心血来潮健步走,很容易出现膝关节受伤的情况;年龄大的人健步走也要量力而行,观察自己第二天的反应,如果第二天觉得膝关节不舒服,酸胀或疼痛,说明活动量偏大,需要减少步数。

李石良建议,健康人健步走时也要注意步速和步幅,不要过快。如果出现膝关节疼痛现象,要立刻停止运动,以免加重病情。轻度的运动损伤,比如滑膜刺激、肌肉筋膜拉伤等,休息一周后,大概率可以自行恢复。如果休息一周后还不见好,就要去医院检查。
(据《中国青年报》)