

中老年人易感谣言真相来了

据老年日报报道 日前,人民网舆情中心、腾讯政务舆情部和腾讯较真平台联合课题组发布中老年人易感谣言榜,对近期热点谣言进行梳理。

80岁以上,旅行社不接待?

● 传闻

一则所谓的“国家旅游局新规”在微信群里传播,称国家对老年人旅游作出限制,包括不允许旅行社接待80周岁以上的老年人,而70周岁以上的老年人则需去医院开具健康证明。

● 真相

国家对出国旅游人员的年龄没有做任何限制,对是否必须有家属陪同、出具体检报告等也没有作出明确规定。不对游客年龄进行限制,不得拒绝老人参团,是《旅行社老年旅游服务规范》里的明确规定。

辟谷断食能治病抗衰?

● 传闻

网传人体细胞在饥饿的时候,能把自己体内的无用或有害物质自行吃掉以提供自己生存需要的能量,所以“辟谷断食”可以通过激活“细胞自噬”起到延缓衰老、延年益寿等作用。

● 真相

这则传闻来源于2016年获得诺贝尔医学奖的自噬理论。该理论是指细胞在供能不足、微环境恶化或者到达预定寿命时,被触发的一种自我分解机制,并不等于与我们日常所理解的饥饿、断食、辟谷也不等于自噬。且现阶段自噬研究离临床应用还相当遥远,自噬与抗肿瘤、衰老的关系也尚不明确。

一口西兰花,等于吃十条虫?

● 传闻

网传“一口西兰花,等于吃十条虫”,许多虫子藏在西兰花里面看不到。

● 真相

西兰花在种植过程中确实容易发生虫害,但是从工厂的实践来看,每10kg的新鲜西兰花原料中虫体数达10个以上就属于严重的情况了,所以“一口西兰花,等于吃10条虫”的说法过于夸张。一般浓度2%~3%的盐水浸泡西兰花15分钟左右可以起到一定的驱虫效果。

血橙里的红色是染的?

● 传闻

网传血橙被无良商家通过注射苏丹红、胭脂红等染色剂仿冒卖高价,且血橙表面的小孔就是打入添加剂时留下的针孔。

● 真相

对此,专家表示,如果注入添加剂,切开颜色会明显偏向色素,且水分和部分细胞被破坏,果实会迅速腐烂,难以运输和保管。一般来讲,血橙里的花青素经过阳光和紫外线的作用会显色为血红色,这种元素对人体有益。

国家卫健委:为老人保留传统就医通道

据央视网报道 国家卫健委3月21日表示,医疗智能化的发展给老年人带来了许多的方便。

国家卫健委医政医管局副局长焦雅辉表示,现在老年人要到医院看病,有了手机APP以后,子女下载一个APP,在世界上任何一个角落都可以给父母用手机实现预约挂号,查询结果。此外,随着人工智能的推进,今年政府工作报告中也提到“智能+”,现在很多人人工智能技

术的应用,包括一些可穿戴的设备应用,使老年人在家里就可以用可穿戴设备监测血压、血糖、心率等。

但对老年人来讲,对于新科技手段的应用不如年轻人容易掌握,在智慧医院建设中,考虑到实际情况,将专门为老年人保留传统就医通道。医务社工和志愿者制度也会专门给活动不便患者、老年患者提供帮助。

意大利面和中国食物全球最受欢迎

据中新社报道 哪种食物最受全球喜爱呢?英国调查机构YouGov近日公布了一份全球食物受欢迎程度的调查,结果显示意大利的披萨和意大利面最受欢迎。

报道称,该调查机构邀请了全球24个国家及地区共25000民众进

行调查。结果显示,披萨和意大利面是“全球最受欢迎”的食物,平均受欢迎度达84%。其次是中国食物78%、日本食物71%,泰国食物及法国食物均为70%。

报告指出,最不受欢迎的是秘鲁及芬兰食物,受欢迎度仅32%。

跨代房屋共享受到多国欢迎

据新加坡《联合早报》报道 近日,专家指出,在世界许多地方,让年轻人以较低租金与老年屋主同住的房屋共享计划现在越来越受欢迎,这解决了许多国家年轻人难以负担房屋的问题。

一项在多个国家展开的调查显示,这样的房屋共享模式在帮助年

轻人的同时,也有助于解决老人孤独终老的困境。

国际住家共享组织的资料显示,跨代房屋概念或于七十年代在美国开始,九十年代传入欧洲,接着再传入澳大利亚,目前亚洲已有越来越多国家试行这类计划。

海葬入人心逝者归碧海



据东北网报道 茫茫沧海寄情思。3月23日,黑龙江省哈尔滨市2019年度首次海葬活动在大连老偏头附近海域举行,来自哈尔滨和鸡西、大庆等地的166名家属,为137名逝者送别,将其骨灰沉入大海,完成他们生前投奔碧海,魂归自然的遗愿。这是哈尔滨市第11年举行骨灰撒海活动,也是历年来规模最大的一次海葬。

初生阳气要如婴儿一般呵护 气温恒定15℃后再减衣服

春寒料峭的季节,应该如何适应时节养生?

春天的阳气好好保护

春天本是升发的季节,阳气在慢慢旺盛。古人早在《素问·四气调神大论篇》中提到的,“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭,被发缓形。逆之则伤肝,夏而寒变,奉长者少。”就是说,可以睡得晚一点,起得早,去户外活动,但要注意保暖,可以缓慢地活动,不宜大汗淋漓。

扶正气、平阴阳、调脏腑是贯彻始终的调理原则。这段时间,多吃温补阳气的食物、增甘少酸、多吃蔬菜、多喝粥。春分以后可以多吃平性食物,如山药。在吃海鲜、豆芽、木耳、空心菜等凉性食物时,佐以葱、姜、蒜类温性调料,减轻食物的寒性。

也可以在吃韭菜、大蒜、姜葱等助阳类菜肴时,配以蛋、肉、鱼类等滋阴之品,来克制食材升发性,做到上下平和,阴阳互补。

穿衣原则上薄下厚 别这么早露脚脖子

早睡早起,防“春困”。实际上,春困不是病,是种正常的季节性变化时出现的生理现象。原因是,春季天气变暖,血管、毛孔扩张,供应皮肤的血液增加,供应脑的血液相对减少而造成的。记住三句话:早睡早起并午休、室内空气要流通、晨起信步慢行。

大家都知道“春捂秋冻”的道理。春季天气变化大,捂,才能抵御寒邪侵入机体,使阳气旺盛,抵抗力增强,有效地预防多种春季传染病。春天在气温上升时,仍要注意防寒保暖,适当增减衣物。如何做到适度呢?

要气温恒定在15℃后,再减衣服。春捂原则就是:松紧适宜气血舒,衣着宽松柔软暖、下厚上薄不顿减,每朝梳头100下,健脑明目固头发。

吃口春菜调理阴阳

春天的菜有不少,常见的有野苋菜。“野苋炒食,比家苋更美”,清代时的《植物名实图考》,就已经把野苋菜列为美味。除此之外,还有鱼腥草、菠菜、芹菜等等。

新鲜可口的春菜可以降火、疏肝、益脾、清肠通便,还对人体肝阳的过度开发有调节作用,特别适合内热体质的人食用。

下面再推荐一款民间常见的药食同源春菜——香椿。中医认为,香椿性平、味苦,具有健胃、理气、止血、化痰湿的功效。对中焦气机升降失和所致的食欲不振、胃脘胀闷、腹痛腹泻等症状,有一定的调理作用。

脾胃虚弱的人可以来一碗香椿蛋汤。香椿芽6至8根,洗净后用开水焯烫,切成一粒粒。取两个鸡蛋,打入碗中搅散备用。将炒锅烧热,加少量菜籽油,放入香椿略炒片刻盛出。再烧热炒锅,加少量菜籽油,倒入蛋液,倒入适量沸水,再煮5分钟左右,加入盐、香菜、葱调味即可。

(摘自浙江老人报)

总是偏头痛需留意青光眼

如今丰富的“电子生活”易带来眼损伤。当出现眼痛、视物不清、雾视等症状时,应及时就诊。对于长期偏头痛患者,一旦排除神经内科性疾病,还应查眼科。

据介绍,青光眼是伴随视神经萎缩、视野缺损的一种不可逆性致盲眼病,和病理性眼压升高有较大关联。发病隐匿,一旦察觉视物模糊,往往已进入中晚期。虽不能被

彻底根治,但早发现、早治疗可延缓病情。

专家建议,像监测血压一样监测眼压,像保护生命一样保护视力。40岁以上人群每年宜测量一次眼压。白内障、虹膜炎等患者也要尽早治疗,以免引起继发性青光眼。减少在黑暗环境中长时间与刺眼的电子产品打交道。

(摘自新华社)

中药煎煮 并非时间越长越好

中药煎煮是否时间越长,有效成分就越多?专家表示,煎煮时间应视药物种类和疾病性质而定,并非越长越好。

一般中药首煎从沸腾起计算约需半小时,第二煎则可略长10分钟。煎药次数以2次或3次为宜。

一般药物可同时入煎,但部分药物因其性质、性能及临床用途不同,则分先煎、后下、不必入煎、包煎以及

另煎等各种情况,需遵医嘱。此外,阿胶等类药材与其他药同煎容易粘锅、熬焦,应单独将其放入水中或已煎好的药液中加热融化后兑服。

需注意的是,药材不必过度清洗,但最好在煎之前加以浸泡,以药材浸透为好。较花、草、叶而言,根茎、种子、果实及矿石、甲壳类药材浸泡时间稍长些,以半小时至1小时为佳。

(摘自科技日报)

民间小偏方

大蒜治疗牙痛

独头蒜2-3个,去皮放在火炉上煨热。趁热切开烫患处,蒜凉后再更换,连续多次,颇具疗效。有龋

齿的人牙痛时,把牙洞里的东西剔除出来,塞进一点蒜泥,可以止痛防腐。

一周一穴位

太冲穴——调节大怒有奇功

取穴方法:在脚背上大脚趾与二脚趾结合的地方向脚腕方向推,推到两个骨头连接的尽头就是太冲穴。

主治:头痛,眩晕,疝气,月经不调,癃闭,遗尿,小儿惊风,癲狂,痫症,肋痛,腹胀,黄疸,呕逆,咽痛,噎干,目赤肿痛,膝股内侧痛,足跗肿,下肢痿痹。

保健养生:有人把太冲穴比作人体的出气筒,因为它是肝经的原穴和输穴,能够把肝气肝火消散掉。所以通过按揉太冲穴,可以把人体郁结的气最大限度地冲出去。按揉方法就从太冲穴向脚指头方向推揉,将肝火基本上泄发出去了。

想要获得更好的保健效果,对太冲穴的按摩手法也是有讲究的。一般情况下,如果在按摩太冲穴时感觉到压痛感,那么就说明身体出现了问题。另外,按摩时的用力一定要以出现微微疼痛感最好,并且坚持循序渐进的原则,不能够操之过急。在按摩结束之后,可以少量的服用一些开水,能够更好的促进身体进行新陈代谢。

(摘自百度百科)

