

家有父母



一个医学博士的侍亲手记

医学博士 曾丽雄 ● 著

中华人民共和国医师编号: 110430000701990

吃饭睡觉都关健康 柴米油盐也是孝道



中国出版集团



世界图书出版公司

家有父母

一个医学博士的侍亲手记

医学博士 曾丽雄●著

中华人民共和国医师编号：110430000701990

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

家有父母:一个医学博士的侍亲手记 / 曾丽雄 著. —广州: 世界图书出版广东有限公司, 2012.7

ISBN 978-7-5100-4817-3

I. ①家… II. ①曾… III. ①老年保健学 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 133820 号

家有父母:一个医学博士的侍亲手记

策划编辑 王梦洁 王 慧 黎 维

责任编辑 刘 果

封面设计 朱 雨

出版发行 世界图书出版广东有限公司

地 址 广州市新港西路大江冲 25 号

电 话 020-84459702

印 刷 湖南版艺印刷有限公司

规 格 787mm×1092mm 1/16

印 张 11

字 数 185 千字

版 次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-4817-3

定 价 28.00 元

版权所有,翻印必究



·家家可行的健康小食方·

- 002-- 每天一苹果,医生远离我
- 004-- 吃芹菜可以治疗失眠
- 006-- 醋蛋液:冠心病的克星
- 008-- 鱼鳞——被丢弃的营养
- 010-- 饭后即食水果易便秘
- 012-- 饭后不宜立即喝茶
- 014-- 热酒少伤肝
- 016-- 驻颜小偏方
- 018-- 老打嗝怎么办
- 020-- 常食木耳,防治脑血栓
- 022-- 治鼻炎的小偏方
- 024-- 白糖腌海带治慢性咽炎
- 026-- 枸杞鸡蛋羹防治老花眼
- 028-- 老年人夏季进补不宜喝鸡汤
- 030-- 晚上才是喝牛奶的黄金时间
- 032-- 豆浆一定要煮沸喝
- 034-- 冬天煲汤加陈皮
- 036-- 喝蜂蜜有诀窍
- 038-- 老年人喝什么饮料好

·长寿金钥匙:起居有时·

- 042-- 防老,从泡脚开始
- 044-- 老年人午睡有讲究
- 046-- 坐藤椅睡麻席,防暑又保健

- 048--- 老年人适合什么睡姿
- 050--- 梳一梳,梳掉脑中风
- 052--- 牙口好有妙招
- 054--- 不要等到渴了才喝水
- 056--- 皮肤瘙痒千万别用“老头乐”挠
- 058--- 老年人洗澡不是越勤越好
- 060--- 选对枕芯,有利睡眠
- 062--- 晨练的禁忌
- 064--- 养护关节“四重唱”
- 066--- 起居无小事,处处要留心
- 068--- 立春莫急换冬衣,老人“春捂”有诀窍
- 070--- 老来也有花枝俏
- 072--- 父母卧室巧装修
- 074--- 每天一分钟,老眼不昏花
- 076--- 老人染发不利健康
- 078--- 老年男性也要勤洗下身
- 080--- 李阿姨的护颜秘方

·一静不如一动·

- 084--- 如何做一个老年“不倒翁”
- 086--- 倒走,谨防闪了腰
- 088--- 散步的讲究
- 090--- 手摇扇子,消暑又保健
- 092--- 让血压降下来的简单运动方法
- 094--- 春困烦恼一扫光
- 096--- 三个小动作远离脑中风
- 098--- 常练练手的握力,延年又益寿
- 100--- 简易可行的全身保健操
- 102--- 门球,竞技与趣味兼备的运动
- 104--- 如何站如不老松
- 106--- 可在家里轻松完成的腿部保健
- 108--- 拉拉耳朵,健肾壮腰
- 110--- 搓一搓,轻松延缓衰老
- 112--- 小部位,大有讲究

114-- 最简易的减肥方案

116-- 巧治肩周炎

· 不做闲人,要有闲情 ·

120-- 旅游常备哪些药

122-- 兴奋失眠怎么办

124-- 老年登山要量力而行

126-- 老年人养花草须知

128-- 新来的家庭成员

130-- 泡温泉益处多

132-- 舞动夕阳红

134-- 与孙子一起看看少儿节目

136-- 网络的诱惑

138-- 电动按摩椅带来的烦恼

· 最好的医生是自己 ·

142-- 别拿保健品当神药

144-- 吃药千万别“依葫芦画瓢”

146-- 常被误用的居家药品

148-- 不宜用滚开水冲服的药

150-- 高血压患者吃药前后别喝酒

152-- 喝中药不宜加糖

154-- 药食相克需注意

156-- 老年人不要乱吃感冒药

158-- 预防感冒的小偏方

160-- 中风的早期信号

161-- 补钙不能全靠钙片

162-- 早期肿瘤的自我诊断

164-- 老年人需定期体检

166-- 老年人要谨慎饮用药酒

每天一苹果,医生远离我

高血压是岳母多年来的老毛病,她一直都服降压药进行控制。可前段时间岳母血压开始不稳定了,一天早晨去菜市场买菜还一度因为血压飙升忽而觉得头晕目眩,回来一测血压,收缩压竟达到了 180 毫米汞柱,把我们都吓得够呛。我询问了一番,这才明白了原由。之前岳母为了控制好血压,一直十分克制饮食,盐油都不多吃,可长期“清汤寡水”嘴里确实没滋味。我这岳母大人不仅自己做得一手好菜,也是个喜爱品尝美食的“美食家”。缺盐少油的清淡饮食,可把她憋坏了,实在忍不住就又自己动手做了不少美味饱口福,这段时间,盐吃多了,食物油腻了,血压也直线飙升了。

侍亲心得

岳母的情况相信很多朋友都会遇到,高血压和心脏病让很多老年人面对美味佳肴都“望而却步”。忍不住“开荤”的情况也可以理解,嘴里总是淡淡的没有味觉,确实挺难受。可是怎样才能既吃得有滋有味又能控制好血压和胆固醇呢?

我给岳母提供了一个小偏方:每天吃一到两个苹果,既能享口福,又能降低血压和胆固醇。而且,苹果煮熟后降血压效果更好,因为苹果煮熟后,其所含的多酚类天然抗氧化物质含量会大幅增加。多酚不仅能够降血糖、血脂,抑制自由基而抗氧化、抗炎杀菌,还能抑制血浆胆固醇升高。苹果煮熟吃,降压效果增两倍。

苹果对老年人来说是个好东西,民间也有“每天一苹果,医生远离我”的说法。可一般人只知道它能减肥,却很少有人知道它还有辅助降血压的功效。

苹果能够降血压的主要原因是苹果中含有较多的钾,能与人体过剩的钠盐结合,使之排出体外。因此,当人体摄入钠盐过多时,吃些苹果,有利于平衡体内电解质。现代研究发现,人体内的钾每增加一个浓度,就能抵消三个浓度盐的升血压作用,具体原因有两个:一是钾促进了盐的排泄,另一个原因是钾本身也有

部分扩张血管的作用。

苹果能够降低胆固醇的原因是苹果本身不含脂肪和胆固醇,而苹果中的果胶能促进胆汁的大量分泌和胆汁酸浓度的增加,从而阻止胆固醇聚结,降低血液中胆固醇的含量,其果胶纤维能“网罗”过量的脂肪,减少血管壁脂肪的积聚,并在人体吸收之前很快地由消化系统排出。

一个值得补充的细节是,煮苹果时要洗净并去芯,因为皮上可能会残留农药,而苹果芯中含有毒素。

延伸阅读

三种苹果煮法

① 苹果猪肉汤

原料:猪肉、苹果、胡萝卜和蜜枣。

做法:猪肉先用水煮5分钟取出,再和苹果一起加水用中火慢煲1~2小时,加上调料和蜜枣即可。

② 苹果猪肉丸

原料:苹果半个、面包一块、鸡蛋一个、猪肉一份。

做法:先将苹果切成碎块,面包撕碎与苹果和鸡蛋以及猪肉混合制成丸子下锅。味道鲜美清淡,适合老年人食用。

③ 苹果煲猪肉

原料:苹果若干个切成块,带皮猪肉一块,花生若干,桂圆肉若干。

做法:除猪肉外,其余材料一起放,若体质怕寒,可放陈皮一块,至水开后放猪肉,煲一个小时左右即可。

小贴士:新鲜猪肉放在热水中浸洗,会流失营养成分,应用凉水快速冲洗。



吃芹菜可以治疗失眠

前些年,母亲操心家里儿女的事,经常失眠,每天都到凌晨才入睡,早上很早就醒了。也有时半夜做梦惊醒一次,之后就翻来覆去再也睡不着,睡不着又导致情绪更加烦躁。所以,她总是一直看电视到很晚。

老人如果天天有操心的事,精神状态差,这是病。父母们为子女忙碌了一辈子,操劳了一辈子,当他们步入老年,退休后告别了往日的忙碌,可那根一直为子女紧绷着的神经,何时才能松懈下来呢?作为儿女的我们除了尽量让父母少操心外,有什么其他切实可行的办法为父母治疗失眠呢?我想到了芹菜。

侍亲心得

我尝试着给母亲做了这样一个食疗小方:

芹菜四五根,取其根部及其上2厘米部分,约90克,放入锅内,加入两碗凉水,放火上煮。待水开后用小火再煮20~30分钟,将两碗水煮成大半碗水,即可关火。还可加入酸枣9克。睡前半小时左右服用,服用时可适当加些白糖。



连喝四五天后,母亲的失眠症状果然有所缓解,不但心烦气躁的情况得到改善,睡眠时间也增加了。又坚持喝了一个多星期,晚上睡眠的时间能达到六七个小时了。加上我们子女的陪伴和开导,母亲脸上的愁云总算是逐渐消散。

其实,古往今来,芹菜就被视为佳肴。《吕氏春秋》中就有“菜之美者,有云梦之芹”的记载。相传唐代宰相魏征,就嗜芹菜如命,几乎每天都用糖醋拌之佐膳。

芹菜根本身就是一味中药材,药用价值特别高。香芹根中含有一种叫做丁

基苯酞的活性成分,能作用于大脑的边缘系统和间脑,从而起到镇静、安定、催眠的作用。另外,香芹根中含有的芹菜素、挥发油等成分能够对抗兴奋,纠正植物神经功能紊乱,有效消除焦虑、烦躁的情绪。

芹菜不光可以治疗失眠。属于高纤维食物的芹菜,含酸性的降压成分,还可平肝降压。芹菜含铁量较高,还能养血补虚。另外,芹菜中含有的丰富纤维可以像提纯装置一样过滤体内的废物,经常食用可以刺激身体排毒,对付由于身体毒素积累所造成的疾病。

需要提醒大家的是,芹菜适宜与西红柿、牛羊肉同食,但与鸡肉、黄瓜、南瓜等相克,食用时要尽量避开。芹菜有降血压的功效,因此血压偏低的老人尽量少吃。

延伸阅读

芹菜根的三种做法

芹菜根适量洗净切碎,炒鸡蛋吃,可治头痛。

芹菜根切碎放入粳米中熬成芹菜粥,加一点冰糖,对中老年人高血压、血管硬化、神经衰弱等有辅助治疗作用。

芹菜根 90 克加橘皮 9 克、饴糖 30 克,加水煎服,可治疗咳嗽、气管炎。

小贴士:老人晚餐应吃得清淡,睡前至少 3 小时内不要吃东西,以免加重胃肠负担。



醋蛋液：冠心病的克星

去年清明前后，我的二伯父感觉自己身体状况很不好，总是忽然感到胸闷气短，背部隐隐作痛，浑身无力。后来到医院做心电图、B超检查，最终确诊为冠心病。从此，二伯父开始服用治冠心病药物，但效果并不是很明显。他告诉我，高昂的药费吃得他心疼，所以也不敢长期住院，可是能有什么又便宜又有效的方法呢？

我告诉二伯父，医生给他开的药，都是治疗冠心病的正规药物，如果想要经济实惠的方法，可以试一下醋蛋液。二伯父依法服用，连服了十个月，冠心病症状逐渐消失了。后来经医院检查，二伯父的冠心病好转了，药也不用吃了，至今未复发。二伯父去晨练时，还把这个方法推荐给了另一位晨练爱好者，这位老人的老伴也有冠心病，照着这个方法服用醋蛋液，坚持了一年多，也得到了很好的效果。

侍亲心得

醋蛋液治冠心病的具体方法如下：

把一个生鸡蛋洗净，放入广口带盖容器中，然后将米醋倒入容器内，以淹没鸡蛋为宜（醋量约为 100 毫升），将盖口盖严。白皮鸡蛋壳薄需浸泡 36 小时，红皮鸡蛋需浸泡 48 小时。

蛋壳变软后，把醋液用筷子搅匀，即成醋蛋液。一个醋蛋液可分 5~7 天服完，不要超过一周。每日起床后、早餐前 20 分钟空腹服下，每次服用时加入开水 2~3 倍，再加点蜂蜜调匀服下（软蛋皮可一次吃完）。第一个醋蛋服剩仅够两天量时，再开始制作下一个醋蛋。如果肠胃适应不了蛋液的酸度，应停用。

醋中含有多种有机酸、氨基酸、微量元素和维生素；鸡蛋中则含有丰富的蛋白质和卵磷脂；蜂蜜以葡萄糖和果糖为主，也含有大量氨基酸、矿物质等。蛋壳

经醋浸泡后,一部分钙被溶解,形成易被胃肠吸收的水溶性醋酸钙。

醋蛋液提供的营养物质,有助于机体内的细胞再生、分裂,软化血管,增进血液循环,有利于体内基础代谢和物质代谢的正常运行,增强免疫力和抗体效应。它的作用是扶正固本,增强体质,有利于抗病,显示出保健与治疗作用。因此,民间将醋蛋液看做减缓衰老、延年益寿的“保健饮料”。

延伸阅读

如何选购好鸡蛋

① 感官鉴别

用眼睛观察蛋的外观形状、色泽、清洁程度。良质鲜蛋蛋壳干净、无光泽,壳上有一层白霜,色泽鲜明。劣质蛋蛋壳表面的粉霜脱落,壳色油亮,呈乌灰色或暗黑色,有油样浸出,有较多或较大的霉斑。

② 手摸鉴别

把蛋放在手掌心上翻转。良质鲜蛋蛋壳粗糙,重量适当。劣质蛋,手掂重量轻,手摸有光滑感。

③ 耳听鉴别

良质鲜蛋相互碰撞时声音清脆,手握蛋摇动无声。劣质鲜蛋与蛋相互碰击发出嘎嘎声(孵化蛋)或空空声(水花蛋),手握蛋摇动时发出晃荡声。

④ 鼻嗅鉴别

用嘴向蛋壳上轻轻哈一口热气,然后用鼻子嗅其气味。良质鲜蛋有轻微的生石灰味。

小贴士:烧鱼、炖肉、炖排骨时放些醋,能溶解其中的钙质,以利于身体的吸收,防止老人的骨质疏松。



鱼鳞——被丢弃的营养

每次母亲买鱼,都要让商家把鱼收拾得干干净净,刮掉鱼鳞,去除内脏后再拿回家。可后来有一次她奇怪地问我:为什么如今市场上很多人都喜欢买未被收拾的“整鱼”?鱼鳞有腥味不好吃,还容易被卡到,这不是无形中给自己添麻烦吗?我告诉她,这些顾客都可称得上养生专家了,因为他们这可是在进行如今十分流行的“鱼鳞食疗”。

母亲听说后,十分好奇为何原来被丢掉的鱼鳞也能用来养生,于是连忙向我询问了“鱼鳞餐”的食谱,决定尝试尝试。我将方法告诉母亲后,她照着法子做了一次,一家人赞不绝口。后来,母亲也成了买鱼大军中的“整鱼”一族。

侍亲心得

鱼鳞质地坚硬,和鱼一起烹制会影响鱼的口感,所以在烹调前还是应把鱼鳞、内脏等去除,再把鱼鳞单独收集起来,用专门的方法进行烹制,不但口感好而且易于吸收。鱼鳞有很多种做法,在这里我推荐一种“凉拌鱼鳞冻”的做法:

用清水洗净鱼体,刮下鱼鳞,再用清水把鱼鳞漂洗沥干,放进高压锅内,加适量的醋(除腥味)。将鱼鳞和水以5:8的比例配好,用大火煮10分钟,再改用文火煮20分钟,熄火减压。开锅将蜷缩的鳞片及杂渣捞出,液体倒入容器中,静止冷凝成胶冻状,将鱼鳞冻切片,根据喜好,可加入蒜泥、醋、白糖、辣椒油、香油或芝麻酱为作料,和适量蔬菜(黄瓜、白菜心、香菜等)拌匀即可食用。

鱼鳞含有较多的卵磷脂,有增强大脑记忆力、延缓细胞衰老的作用。鱼鳞中丰富的蛋白质、脂肪和多种人体必需的微量元素,能预防老年人骨质疏松与骨折。鱼鳞中所含的多种不饱和脂肪酸,可在血液中以结合蛋白的形式帮助传递及乳化脂肪、减少胆固醇在血管壁上的沉积,具有防止动脉硬化、预防高血压及心脏病等多种作用。

此外,鱼鳞中含有大量的胶原蛋白,也称骨胶原。胶原蛋白的功能是作为结

缔组织的黏合物质而使皮肤富有弹性。补充胶原蛋白可以使细胞变得丰满、完整,保持皮肤弹性与湿润,能有效防止皮肤老化。而鱼鳞胶原蛋白与其他胶原蛋白相比,其蛋白质易被分解、消化和吸收,能增加血液中的氨基酸,同时又能促进胶原蛋白生成,人们服用后效果比较明显。

延伸阅读

被扔掉的“营养”

① 鱼眼睛

特别是金枪鱼科的鱼眼睛,含有相当丰富的二十二碳六烯酸(DHA,俗称脑黄金)和二十碳五烯酸(Ω -3 脂肪酸,简称 EPA,是对人体有益的脂肪酸)等不饱和脂肪酸。这种天然物质能增强大脑记忆力和思维能力,对防止记忆力衰退、胆固醇增高、高血压等多种疾病非常有好处。

② 橘络

橘络中含有一种名为“路丁”的维生素,能使人的血管保持正常的弹性和密度,减少血管壁的脆性和渗透性,防止毛细血管渗血、高血压病人发生脑溢血及糖尿病人发生视网膜出血。对于平时有出血倾向的人,特别是有血管硬化倾向的老人,食橘络更有裨益。

③ 葡萄皮

葡萄皮中含有比葡萄肉和葡萄籽更丰富的白藜芦醇,这种物质能预防心脑血管疾病。葡萄皮中还含有一种能降低血压的黄酮类物质,能防止动脉粥样硬化,保护心脏。

④ 西瓜皮

西瓜皮的清热解暑作用比西瓜瓤更好。新鲜的西瓜皮有消炎降压、促进新陈代谢、抗坏血病等功效,能提高人体抗病能力,预防心血管系统疾病的发生。晒干后的西瓜皮可制成中药“西瓜翠衣”,具有良好的清热解毒作用,常用来治疗口干、咽喉干燥疼痛等多种疾病。

饭后即食水果易便秘

每逢节假日，兄弟姐妹都会回来看望父母，母亲一高兴，总是做一桌子美味佳肴。每次吃完饭后，母亲都会端上一大盘洗好削好的水果。母亲这一贴心的举动，却总是引起我的批评。不是我不孝顺，这可是为了父母和兄弟姐妹好。因为饭后吃水果确实不科学。

侍亲心得

不光母亲，中国人大多都习惯饭后吃水果，在饭店吃饭，饱餐一顿后，饭店往往会赠送一个果盘，大家悠闲地边吃水果边聊天。在很多人的眼里，饭后吃水果似乎已成为一种习惯，认为这样可以促进肠道蠕动，使大便通畅。实际上，在饭后马上吃水果，食用的水果堵塞在胃中，很容易腐烂而形成胀气，时间久了，就会引起便秘。而且，水果中的果胶有吸收水分、增加胃肠内食物湿润程度的作用，会加重胃的负担。

此外，肉类和水果在胃内停留排空的时间不一样，肉类比水果排空的时间长得多，如果水果在胃内停留过久，将产生对人体有害的物质。再者，饭后吃水果往往是在吃饱或吃得过饱的情况下再添加的，一般只是主食的一点点缀，吃的量很少，达不到人体对水果中营养的要求。若饭前1小时内吃水果，则会减少对正常饮食的摄入量。当然，对于身体肥胖或需要减肥的人士来说，饭前适当吃些水果可以产生饱腹感，控制少吃一些主食。



民间有一种说法,“早上吃水果是金,中午吃是银,晚上吃就变成铜了”,但这个说法并无科学依据。一般来说,全天的水果量不要低于 200 克,分为 2~3 次食用完即可。饭后两三个小时,或在饭前一小时吃水果为宜,对早晚时间上并无严格的要求。

延伸阅读

老年人吃水果的注意事项

❶ 西红柿、柿子、橘子、山楂、香蕉等不能空腹吃。

西红柿中含有果胶、可溶性收敛剂等,如果空腹吃,会导致胃酸浓度增高,引起胃胀、胃痛;柿子中所含鞣质与胃酸凝结则易形成“柿石”,患有胆结石、肾结石的病人吃柿子也要慎重,以免导致结石越来越多;橘子中含大量糖分和有机酸,空腹食之则易产生胃胀。这类水果最好避免在饭前吃。而苹果、桃子等性质温和的水果则可在饭前 1 小时吃。

❷ 年老体弱者不宜吃含酸性、糖分过多的水果。

❸ 胃寒体质的老人应尽量少食梨等生冷的水果。

❹ 易引起上火的水果,如杏、荔枝等,一次食用量最好不要超过 50 克。

小贴士:糖尿病人可食的水果有:李子、杏、琵琶、菠萝、草莓、樱桃等。



饭后不宜立即喝茶

我的母亲有个习惯,喜欢放下饭碗便端起茶杯。饭饱之后端起一杯热气腾腾的浓茶,喝上两口,十分惬意。饮茶,也成了母亲的一项爱好,普洱、铁观音、大红袍……爱好颇为广泛。母亲说,这个习惯是从她的祖母那儿就传下来的,小时候,老人们总说饭后喝茶能促进消化,还有“饭后一杯茶,医生饿着爬”的说法。可我却十分反对母亲这个习惯。

侍亲心得

母亲认为我的反对是大惊小怪,认为祖祖辈辈传下来的习惯怎么就不利健康了,也没见喝出什么毛病。我只好耐心向母亲解释,帮助母亲改掉这个坏习惯。

食物进入胃中,要经过各种酶和胃酸的作用,才能转化为人体可以吸收的营养物质。饭后立即喝茶,会冲淡胃液,延长食物消化时间,给胃增加负担。而且,茶叶中的鞣酸还会抑制胃液和肠液的分泌,刺激胃黏膜和肠道黏膜,引起胃功能失常,导致消化不良,阻碍肠道对营养物质的吸收,十分不利于健康。

此外,茶中的茶碱具有抑制小肠吸收铁的作用,饭后饮用 15 克茶叶冲泡的茶水,会使食物中铁的吸收量降低 50%。有些人正是看中了饭后一杯茶具有影响人体消化和吸收食物营养的作用,才把它作为一种减肥美容的“有效”方法。但是长期坚持这样的习惯,会引起胃肠功能失调和营养不良。

听了我“苦口婆心”的劝说加上时时刻刻的“监督”,母亲总算是把这饭后喝茶的毛病给改了过来。可母亲也产生了一个疑问:既然饭后不能喝茶,那吃点什么呢?

我的建议是:喝点梨汁。

梨汁富含膳食纤维,是最好的肠胃“清洁工”。饭馆里的饭菜大都以“味”取胜,食物多油腻或辛辣,吃后容易诱发便秘。而饭后喝杯梨汁,能促进胃肠蠕动,