



## 老年人 感染新冠后 如何居家治疗

老年人感染新冠病毒后如果精神状态尚可,出现咳嗽、发热可以考虑居家对症用药。体温在38℃左右时,可以通过适当多饮水、物理降温、服用抗感冒药等方法退热,改善鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等上呼吸道症状。当体温高于38.5℃时,或体温未升至38.5℃,但有明显全身不适、感到痛苦、影响休息时,可使用解热镇痛药退热止痛。咳嗽是新冠病毒感染的常见症状,出现咳嗽时,不要过于紧张焦虑。轻度咳嗽可以不用治疗;当出现严重咳嗽、痰多或痰咳不出,影响正常生活和睡眠时,可适当选择止咳祛痰药物治疗。

如果经药物治疗体温仍持续高于38.5℃超过3天以及咳嗽症状加重并出现呼吸困难,应尽快就医。

张宏伟

小贴士→

## 不同的茶 适合不同人群

**绿茶适合内热体质人** 绿茶属不发酵茶,性味甘苦,凉而偏寒。适合内热体质、胃热者饮用。另外青年人和经常接触有毒有害物质的人、脑力劳动者、驾驶员、运动员、歌唱家、广播员、演员等宜多喝绿茶。

而不适宜人群包括体寒者、胃溃疡病患、易失眠者。绿茶不能空腹喝,否则会“茶醉”。感冒者、肠胃不好者也不宜喝绿茶。绿茶中较多的鞣酸成分,会与食物中的铁分子结合,形成大量沉淀物,妨碍肠道黏膜对铁分子的吸收,并且,绿茶越浓,对铁吸收的阻碍作用就越大。

**青茶适合大多数人** 青茶也称“乌龙茶”,不寒不热,辛凉甘润,是一种中性茶,适合大多数人饮用。乌龙茶可清除体内余热,滋润肺腑,具有降血脂、减肥、抗炎、抗过敏、解烟酒毒、防蛀牙、美容、延缓衰老等作用。

**红茶更适合老年人** 红茶全发酵茶,性味甘、温,暖胃、温脾胃虚寒。帮助胃肠消化、促进食欲;能舒张血管与降血脂;改善血管畅通;降血脂、血糖;消炎杀菌;强壮骨骼,红茶中的多酚类有抑制破坏骨细胞物质的活力。建议每天服用一小杯红茶,坚持数年效果明显。

**黑茶适合大多数人** 黑茶温脾胃暖胃,降三高,生津止渴,消食化痰,醒酒解毒。适宜人群:散寒,温阳,暖胃,适宜任何人群及虚寒体质的人,老年人也比较适合。

**白茶适合中老年人** 白茶具有健胃提神,祛湿退热、防暑、解毒和治牙痛之功效。白茶清凉、味甘甜,适合中老年人饮用。

**黄茶适合需清火的人** 黄茶具有清热降火、生津润燥、消食导滞助消化的功效。其余功效同绿茶。

提醒,科学饮茶,最好不要拘于某一种茶类,要根据年龄、性别、体质、工作性质、生活环境以及季节有所选择。从个人的体质来看,燥热体质者应喝凉性茶,虚寒体质者应喝温性茶。绿茶和轻发酵乌龙茶属于凉性茶;重发酵乌龙茶如大红袍属于中性茶;红茶、普洱茶属于温性茶。一般来说,有抽烟喝酒习惯,容易上火及体形较胖的人(即燥热体质者)喝凉性茶;肠胃虚寒,平时吃吃苦瓜、西瓜就感觉腹胀不舒服的人或体质较虚弱者(即虚寒体质者),应喝中性茶或温性茶;老年人适合饮用红茶及普洱茶。

周莉

## 五个秘诀 保护腰椎

**秘诀一 定期活动身体** 长时间坐着会对腰椎造成不小的压力,平时可利用工作间隙,适当活动身体,缓解腰椎的压力。

**秘诀二 注意腰部保暖** 寒冷的天气或者长时间对着空调、风扇吹风,都会影响腰部的血液循环,加剧腰椎的受伤风险。平时要注意腰部的保暖,避免受凉。

**秘诀三 不搬过重的东西** 突然身体腰部发力,或者弯腰去搬过重的东西,都会对腰椎造成极大的压力,增加腰椎损伤的风险。生活中不要去搬过重的东西,特别是弯腰去搬。

**秘诀四 加强腰背肌锻炼** 定期进行腰背肌的锻炼,加强腰背肌的稳定性,减少腰椎受伤的风险。这些锻炼可以是健康操,也可以是一些简单的腰背肌拉伸运动。

**秘诀五 适当佩戴护腰** 当需要长时间站立时,可提前佩戴护腰,减轻腰椎的负担,保护腰椎健康。

施新革

# 黄良娟的“家和经”

本报记者 魏 濂

中华民族传统家庭美德铭记在中国人的心灵中,融入中国人的血脉中,是支撑中华民族生生不息、薪火相传的重要精神力量,是家庭和谐、文明建设的宝贵精神财富。

对于一个家庭而言,家风是一种言传身教、耳濡目染的引导,是一种潜移默化、润物无声的涵养。良好的家风,

是家庭成员形成良好道德品行的基础,是一代又一代人健康成长的保证。在夏县胡张乡其母村,好媳妇黄良娟恪守以孝为首、克勤克俭、忠厚传家的家庭美德,夫妻恩爱,母慈子孝,家庭和睦,心善德美,互帮互助,诠释着和美家庭的善与美,她的“家和经”,获得邻里的赞扬、社会的肯定。

## ◆情深意切 孝亲敬老

百善孝为先,孝敬父母是中华民族的传统美德,孝亲敬老是营造幸福家庭的基石。

黄良娟嫁到婆家30年来,一直和公公婆婆同吃同住,明事理,识大体,孝敬公婆,邻里都说老人有福有个好儿媳。黄良娟丈夫家里兄弟姐妹虽多,但都在外地工作、生活,常年不在家,无法经常照顾老人。黄良娟的丈夫又是名货车司机经常跑外车,在家的时间也是有数,这样一来照顾老人的重任全落在她身上。

天有不测风云,前些年婆婆因患脑血管住院,在住院期间,她一个人不分昼夜陪床照顾,婆婆不能动,每顿饭她就一勺勺地喂,每天按时给婆婆喂水喂药,擦洗身子,更换弄脏的衣服和被褥。为了减轻婆婆卧床的痛苦,她还自学按摩手法,定期为婆婆按摩、捶背抓痒。

俗话说,久病床前无孝子。黄良娟用行动告诉我们,孝敬因为坚持而更显厚重。住院期间,她守在病床前,忙前忙后,没有一句怨言,直到婆婆出院。出院后她每天给婆婆做一些易消化的营养餐滋补身体,陪她聊天逗老人开心,找时间带她出去遛弯,缓解老人内心的沉闷和压抑,并安慰婆婆说家里农活不用她操心,好好养身体就行。黄良娟常挂在嘴边的话就是“老人每天都开开心心,就是我最大的心愿。”她的辛苦和付出,公婆看在眼里,喜在心上,逢人就讲,“有好儿不如有个好儿媳。”

## ◆互敬互爱 和睦家庭

常言说“家和万事兴”,家和就是凝聚力、亲和力;困苦时,家和出亲情;悲伤时,家和出慰藉;重压时,家和出力量;沮丧时,家和出坚强。

互敬互爱是家庭和睦的基础,是家庭幸福的源泉。黄良娟时刻努力做一个“好媳妇、好妻子、好母亲”的典范,在生活中总能协调好家庭事务,让整个家庭融洽相处。结婚三十余年,黄良娟从未和丈夫为家庭大小事红过脸,吵过嘴,遇到烦心事,有了矛盾或意见分歧,及时沟通,理智地解决家庭生活

中存在的各种问题。在她的影响下,这个大家庭变得越来越和睦,越来越兴旺。

勤学习,俭持家。黄良娟觉得光有孝心还不够,还要减轻丈夫的后顾之忧,趁年轻多干多挣,改善家里生活条件,让公婆的晚年生活无忧。她从不因为丈夫长年在外跑车,照顾不了家庭,有丝毫的怨言,总是好言安慰让他安心出车。家里有十几亩地需要打理,她就大胆尝试进行结构调整,种植了桃树、梨树,为了出效益她努力学习种植技术,授粉、剪枝、套袋……通过自己的劳作耕种,实现了勤劳致富。家里的生活过得和美富足后,黄良娟勤俭持家的本色从未改变。日常生活中,黄良娟和丈夫不慕新潮,不摆阔气,崇尚节约,反对浪费。在他们的影响下,全家衣着朴素大方,生活精打细算,吃穿用之有度。

## ◆言传身教 传承家风

对于一个家庭而言,家风是一种言传身教、耳濡目染的引导,是一种潜移默化、润物无声的涵养。

践行孝道,黄良娟身体力行。教育子女,她不遗余力。

黄良娟对孩子的成长教育十分重视,在养育孩子的过程中,她以身作则,用自己的言行举止为孩子作好示范。时常叮嘱一儿一女要通过自身努力成才,回报社会。为了让孩子健康成长,黄良娟经常向儿女讲述先贤勤学的故事,引导孩子尊老爱幼。“比如吃东西时,我会教育孩子先礼让长辈,这是礼貌,也是传统。看到环卫工清扫巷道时,会教育孩子要学会尊重他人的劳动成果,不随地乱扔垃圾。”黄良娟说。

在黄良娟的言传身教下,儿女们在学习上发奋图强,在生活上独立自主,在思想上力求进步,在事业上努力拼搏。2021年儿子从学校毕业后光荣参军入伍,实现了自己的保家卫国梦想。儿女养成尊敬老人、刻苦学习、乐于助人的优秀品质,获得了邻里赞赏。每每听到大家的夸赞时,孩子们都很自豪地说:“最好的家庭教育是榜样示范,妈妈一直用自己温暖、善良、乐观的品质影响,也让我懂得照顾自己和家人。”

黄良娟表示,家庭是社会的细胞,家庭和和睦则社会安定,家庭幸福则社会和谐,家庭文明则社会文明。因此,她以宽容和理解,善待

黄良娟一家四口  
(资料图片)

每一位家庭成员,经营起一个和睦美满的文明之家,传承良好家风。正因如此,黄良娟被评为2022年度夏县“好媳妇”。

## ◆与邻为善 以邻为伴

讲信修睦,亲仁善邻,是群众“幸福美好”生活期盼的重要组成部分,也是中华优秀传统文化的重要内容之一。

在农村,邻里关系不仅关系到一两个家庭的生活,更关系到整个村子的精神风貌。好的邻里关系,既能帮助乡村营造和谐稳定的社会风气,也为推动新农村建设注入新的动能。黄良娟在生活中,与邻为善,以邻为伴,左邻右舍谁家有了难处,她一定会伸出友

爱之手,主动去帮助他们,以己之力通过各种有温度的方式,为大家排忧解难,拉近邻里之间的感情。下暴雨了,看见邻居家晒的玉米没来得及收,她会主动帮忙;谁家盖房子着急找人做饭她立马就去;邻家的婆婆、夫妻闹别扭了,她会第一时间跑去苦口婆心化解矛盾……她的谦和及热心一被提起,人们总爱伸出大拇指:“黄良娟的为人处世真没得说。”她说:“远亲不如近邻,从‘一人好’到‘人人好’,从‘一家和美’到‘家家和美’,既需要个人努力,更需要他人的参与。”

家庭和睦,其乐融融。黄良娟用爱心凝聚家人、引导家庭走向和谐;用爱心点燃烛光、引导家庭走向美好;用暖光照亮别人,把温暖与关爱给予别人,为千万家庭树立了榜样。

健康科普→

## 少吃四种面包有助健康

**巧克力夹心面包(脂肪含量:30%左右)** 巧克力夹心面包不太推荐面包,脂肪含量高达30%。如果你早餐吃了一个巧克力酱夹心面包(约120g—150g),那你这一天的脂肪摄入量很容易超标,因为你在早餐阶段就已经摄入了近40g的脂肪。

需注意的是,这种面包中的巧克力酱并非真正的巧克力,而是用多种植物油、动物油制品与糖、香精复配出来模仿巧克力风味的,其脂肪含量绝大部分来自这些添加物,并没有真巧克力中那些有益健康的酚类抗氧化物质。

对比了一下一家综合超市货架上所有的40款面包,其中3款巧克力夹心面包脂肪含量最为夸张,高达30%,一个120g的面包热量在600卡路里以上。

**牛角或可颂面包等(脂肪含量:13%—20%)** 这些面包制作过程需要大量裹入黄油并反复折叠,这使得其脂肪含量相当高,达13%—20%,仅次于巧克力酱面包。

以牛角面包为例,要想口感酥脆,黄油的用量甚至可以达到面粉的50%或70%。

在超市里碰到名字中带“丹麦”的面包也要小心,比如“丹麦菠萝包”。这种面包的特点是表面不光滑,看起来不饱满,有层层叠叠、泛着光泽的褶皱。如果你在面包坊里看到这种面包,即使没有附上营养成分表,大家也可以意识到它是一个“热量炸弹”。

此外,有些面包在超市也有销售,品名通常包括“牛角包”“手撕面包”“起酥面包”和“酥皮面包”等。

这些面包通常不是用黄油制作的,而是使用植物油代替。传统配方是用黄油制作,一些面包坊也是用黄油的,但也存在为了降

低成本而用植物油代替的产品,具体要看配料表。

为了使这些价格低廉的植物油能够起到类似黄油的效果,大多需要经过氢化等工艺的处理。虽然现在厂家都很注重降低反式脂肪酸的含量,但这些成品仍包含大量饱和脂肪,因此仍然不健康。

**椰蓉面包(脂肪含量:18%左右)** 椰蓉是椰肉榨汁后剩余的残渣烘干后的制品,本身脂肪含量就很高,高达45%—60%,而且绝大部分是饱和脂肪,为了中和椰蓉的口感,并使面包更加美味,通常会在制作过程中加入更多的油脂,从而进一步提高面包的脂肪含量。

**肉松面包(脂肪含量:15%—19%)** 肉松面包的脂肪含量也相对较高,在15%—19%之间。有人可能会问,肉松不是能补充蛋白质吗,为什么脂肪含量也高呢?

确实,肉松主要是用肉粉和豆粉进行配比的产品,蛋白质含量还是比较高的。但是,为了让肉松粉能牢固地黏附在面包表面,并形成美味的口感,肉松面包在制作过程中通常会加入大量的沙拉酱或奶黄酱。

例如,某品牌的肉松面包就明确标明了沙拉酱含量≥23%,使得沙拉酱的用量远超肉松粉。因此,肉松面包的脂肪含量也较高,同样需要注意适量食用。

阮光峰



## 做好五点远离皮炎

**洗浴** 建议洗浴温度在32℃—38℃,洗浴时间5分钟—10分钟,洗浴频率以每日或隔日1次为宜。但在洗澡过程中避免用毛巾搓澡,以免破坏皮肤屏障。推荐使用低敏无刺激的洁肤用品,pH值最好接近正常皮肤pH值(约为6)。

**使用润肤剂** 建议选用适合自己的保湿润肤剂,足量多次使用,沐浴后立即使用。冬季根据皮肤干燥情况可选用富含脂类的润肤剂。推荐在浴后3分钟—5分钟内使用润肤剂最佳。

**改善环境** 注意环境清洁卫生,加强通风,保持合适的温度和湿度;保持床上用品、窗帘、沙发靠垫、地毯等织物清洁,减少螨虫;

衣物避免带有羊毛、粗纤维的织品,以柔软的全棉、丝质材质为主;避免穿着过厚、过紧的衣物,减少出汗。

**食物干预** 如果食物和皮疹间的因果关系明确,建议避食4周—6周,观察皮疹改善情况,如患者既往无严重过敏反应史,必要时进行食物激发试验。除非明确食物和发疹之间的因果关系,否则不推荐盲目避食,过度避食可导致营养不良。

**避免接触过敏源** 特异性皮炎患者应尽可能避免接触镍、新霉素、香料、甲醛、防腐剂、羊毛脂和橡胶等致敏物。特异性皮炎的治疗方法很多,早诊早治是关键。

李澜华

## 四招保持体重稳定

**过瘦过胖都不好,保持匀称很重要** 到了一定年纪要控制好自己的饭量,不可大吃特吃,但是也不能吃得很少,每天七八分饱是比较合适的,不会让自己太饿,也不会摄入太多的脂肪。

**大鱼大肉不健康,清汤寡水也不对** 肉类的比例要合理,不能天天素宴,适当吃些肉食能补钙、强壮肌肉,但是不建议吃油腻的红肉和咸肉,对肠胃不太友好,可以吃些鱼丸、虾仁、瘦肉丝、排骨。

**过度运动不适合,在家静养也不宜** 想保持身材,那就离不开运动这个话题。不管什么年龄段,它都是消耗热量的主要手段,而瘦弱的老人也不必担心自己运动会受伤,适当的运动能强壮骨骼肌,增长肌肉,通过运动

反而会变得更加壮实。

**定期测测体重,体重变化心中有数** 很多人没有定期测量体重的习惯,但是对于到了一定年纪的人来说,保持测量体重的习惯是很有必要的。比如要一周测量一次体重,这样体重变化心中有数,及时做出应对措施。对本身就肥胖的中老年人来说,养成定期测量体重的习惯可以更加自律地要求自己,减少大吃大喝更有利于控制体重。

鲁洋

