

# 健脾消食 常吃五种酸性食物



酷热难挡，胃肠功能减弱，味觉也会退化，使舌头感知食物味道的能力逐渐减弱，导致吃什么都没滋味。在此，向大家推荐5种酸性食物，有助于生津开胃，健脾消食。

**山楂** 山楂是最好的酸性食品，含有脂肪分解酶，不仅可以健胃消食，还能降低血清胆固醇及甘油三酯水平，舒张血管，降低血压。山楂片或新鲜山楂，一次摄入10~20克即可。

消化不良且伴有“三高”的人群，每日可用两枚山楂水煎后代茶饮，也可直接将山楂泡水饮用。此外，还可以做山楂酱，即将山楂洗净、去籽，与冰糖同煮，然后放入冰箱冷藏，饭后食用10~20克，可促进消化。

**酸奶** 酸奶是很多人喜欢的乳制品，含有大量的活性乳酸菌，可以改善肠道菌群，调节机体的免疫功能。酸奶的乳糖含量低于鲜奶，而乳酸含量增加，适合乳糖不耐受的人。

饮用酸奶的最佳时间是上午9时、下午3时或晚上9时，也可在早餐时饮用酸奶，和面包、煮鸡蛋等一起食用；还可制作酸奶水果沙拉，即把水果洗净，切成1~2厘米见方的丁，搅拌在150克~200克的酸奶中。

虽然酸奶的好处很多，但饮用不要过量，以每天250克~400克为宜。还要注意的是，酸

奶从冰箱里取出后，不要马上饮用，应先在室内放置半小时左右再饮用，以免对肠胃造成刺激。

**酸味水果** 如杏、猕猴桃、橘子、菠萝、苹果、杨梅等都含有丰富的粗纤维，咀嚼过程中可有效刺激唾液分泌，促进消化。这些酸味水果一次不能摄入过量，杏和猕猴桃一次宜吃2个、橘子1个、菠萝50克、苹果40克、杨梅30克，尤其是有胃溃疡或胃病的老人不宜过量食用。

**酸味汤** 可适当做些带酸味的汤，如西红柿鸡蛋汤，用40克大小的西红柿、1个鸡蛋、300毫升水做成汤。还可以做酸菜鱼汤，用50克鱼、100克酸菜、500毫升水煮成汤。做汤时要少油、少盐。

**醋** 醋有很多种，以米醋或陈醋为佳。在凉拌菜中放些醋，不但味道鲜美，促进食欲，而且能起到杀菌消毒的作用。吃带馅食物或油腻重的食物时，加点醋或蘸醋吃，可以解油腻、助消化。在痢疾流行的夏季，可以适当多吃点醋，以增强肠胃杀灭痢疾杆菌的能力。但食醋后要立即漱口，以免损坏牙齿；多食醋会伤筋损骨，胃酸过多者亦不宜食。

(据健康网)

## 吃莲藕炒豆芽滋阴润燥



推荐一款创意菜——莲藕炒豆芽，既滋阴润燥又清热。取猪瘦肉、莲藕各50克，绿豆芽100克，金银花10克，干荷叶10克。将干荷叶洗净，砂锅中加入适量的水，把荷叶放入砂锅中，煎出汁水。将猪瘦肉洗净，切丝；莲藕洗

净，切片；绿豆芽洗净。锅中放入食用油，把肉丝炒熟后盛出。锅中放入莲藕翻炒，放入金银花、荷叶汁(约30毫升)。加入猪瘦肉及绿豆芽，加少许盐，大火翻炒后即可。

(据人民网)



有爱才有家  
——孝亲养老故事

## 帮百岁奶奶过上 时尚生活

黑龙江肇东韩峰、张岩玲夫妇是当地有名的“孝星”，两口子全天候侍奉104岁奶奶马桂芹的事迹被传为佳话。

今年53岁的韩峰和45岁的张岩玲之前一直在外经商，生意做得风生水起。去年底，两口子见父母都快80岁了，还要伺候百余岁的奶奶，于是商量着把奶奶接过来照顾。这之后，两口子每天24小时就围着奶奶转：奶奶想吃什么就做什么；奶奶要用什么，马上送到她手里；最重要的，两人琢磨着要让百岁奶奶成为时尚老人。

那天，张岩玲给奶奶洗了澡，然后说：“奶奶，您的头发全白了，我给您焗个微红色的，像朝霞一样。”头发焗完，奶奶照着镜子眉开眼

笑：“八十不浪，九十没浪，过一百岁了，我开浪啦！”

担心奶奶寂寞，韩峰夫妇给奶奶买了一部大屏幕智能手机，手把手教奶奶用手机微信打视频电话。奶奶很快学会了，想儿子、孙子、曾孙了，就开通视频聊个天。

为了让奶奶快乐生活，张岩玲还动不动策划一些“节目”。今年三八妇女节，张岩玲组织了一场家庭舞会，奶奶带头舞起来，幸福洋溢在她脸上……

今年7月，韩峰夫妇又在家里安装上了小视频的全套设备。每天为奶奶拍小视频，然后晒到“火山小视频”上。奶奶看到自己的形象经常在“火山”上亮相，笑说“我成明星啦”。

(据《快乐老人报》)

## 当老伴的 “情绪管理专家”

前年深秋，与我们朝夕相处的公公去世了，老伴很长时间都难以从伤痛中走出来，一直情绪低落。担心长此以往不利于身体健康，我耐心劝解老伴，人终会离去，要面对现实，公公走了，活着的还要好好过。我们生活好了，公公在天有灵也会放心。过了段时间，我发现他的情绪有了好转。

可是不久，老伴又出现心律不齐、胸闷气短，服了近半年的药依然起色不大。他精神萎靡，情绪焦虑。为了能让老伴尽快走出阴影，我将那些平日里关心他且他信得过的亲朋好友建了一个微信群，让他通过与朋友分享来

解除心中的烦恼。

除了发动别人帮忙，我还担当起老伴的“情绪管理专家”。他之所以总陷入糟糕情绪中，就是因为一直“宅”在家里，生活太枯燥了。在我的建议下，老伴开始尝试培养些兴趣爱好：做志愿者、写字作画、下棋、垂钓……丰富多彩的休闲活动，帮他释放了情绪，增进了身心健康。此外，我还让他不要去与别人攀比，保持乐观的心态。

经过一段时间的调整，老伴的情绪越来越好。他现在经常说：“有啥事跟老婆一说，心里就会舒服多了。”

(据《快乐老人报》)

周口市老年护理院 协办  
与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段  
0394-7999197  
15036825757 (长期招聘护理员)

