

保健养生

老年人出现贫血怎么办

老年人防治贫血,要积极治疗原发病,如肿瘤、感染、肾功能不全等;同时进行适当的体育锻炼,增加机体氧耗量,延缓造血机能老化。

老年人贫血主要是由体内铁、叶酸及维生素B12缺乏造成的,需要通过合理饮食来改善。

老年人可以多摄入优质蛋白质,以刺激人体免疫系统细胞,提高抗病能力;摄入适量脂肪,以增加能量来源;摄入适量维生素(特

别维生素C及B族维生素)和叶酸,以促进红细胞生成;摄入铁元素,以促进血红蛋白合成;纠正不良饮食习惯,如偏食、素食等。具体来说,水果、蔬菜、肉类、动物肝脏含有较多叶酸;肉类、鸡蛋、牛奶和其他乳制品中维生素B12含量较多;柑橘、柠檬、柚子、猕猴桃、辣椒、西红柿、油菜、卷心菜、菜花和芥菜等果蔬中维生素C含量丰富;动物性食物如动物血、牛肉、鱼、

肝、蛋等,植物性食物如芝麻、黑木耳、芹菜、菠菜、大豆、谷类、桃、杏、葡萄干等的含铁量高且易被吸收。

需要提醒的是,老年人贫血不是吃补血的营养品或食品,如红枣、阿胶等就可以解决的。事实上,即便是营养性贫血,也不能仅靠食补治愈。老年人贫血的背后,可能隐藏着危险。老年贫血患者要早诊早治,防止发生更严重的并发症。

过度补钙 影响健康

补钙需要结合自身情况实时进行,过度补钙会发生很多严重后果。

1.对消化系统的影响,包括引起厌食、恶心、呕吐、便秘等症状,以及可能导致胃炎、胃溃疡等疾病。

2.诱发结石。补钙过度之所以容易诱发结石,主要原因在于,当人体摄入过多的钙,超出了身体的吸收和利用能力时,多余的钙会从尿液排出,钙在尿液中浓度升高,同时,若饮食中草酸类食物摄入较多,钙与草酸容易结合形成草酸钙

结石。

3.对心血管系统产生威胁,造成心脏功能异常。钙沉积在心脏瓣膜上影响心脏功能,增加患心脏病的危险。

4.导致血管硬化风险。血液中钙含量增加加速动脉中沉积物的形成,会加重血管硬化。

5.对骨骼发育造成阻碍,导致骨骼提前闭合,影响长骨发育和身高,还会增加骨质疏松的可能性。

6.影响神经系统,导致嗜睡、注意力不集中、抑郁等神经系统症状。

7.对其他方面的不良影响,如微量元素吸收受阻,补钙过量抑制机体对铁、镁、锌、磷等微量元素的吸收。

为防止过度补钙带来的危害,首先要明确自身的钙需求,不要盲目大量补钙。定期进行血钙水平检测,根据检测结果调整补钙剂量。在选择补钙产品时,要遵循医生建议,注意产品的成分和剂量。同时,保持均衡的饮食,从日常食物中获取适量的钙,而不是单纯依赖补钙剂。

白鹤塘又见白鹤飞

■周华太

白鹤塘顾名思义就是常有白鹤往来觅食嬉戏,甚至栖息而得名的嘛,何缘“又”见白鹤飞?

白鹤塘面积逾千平方米。东南西三面绿树成荫,是鸟儿们呼朋引伴、筑巢繁衍后代的快活林。

白鹤塘水不深,黄泥作底,而水色并不因黄泥而改变。水面浮生一方方、一簇簇翠绿的水草,这是鱼虾遮阳的大伞。三两株迟来的荷花箭,害羞似的红了脸。因太阳暴晒,池塘底多处露出泥墩,早晚常有白鹤、水鸡等渔食鸟类在此落脚,沿着土墩周边的浅水处觅食、嬉戏——白鹤塘就此叫名。

如今,人们爱鸟意识日益增强。不少鸟类如白鹤、水鸡、斑鸠等,纷纷回到老地方,共度它们的快乐时光。真是:青山秀水白鹤塘,绿树修竹鸟天堂。

“鹤——”,我循鹤鸣声望去,一只白鹤滑翔机似的滑过塘面,飞行时后伸的一双长脚已垂直向下且叉开了爪子,降落土墩上。青玉色嘴夹,雪白的衣衫毛发,伸长脖子,亭亭玉立,犹如下凡的仙女。继而又有两只滑落另一个土墩上,也许是一对情侣吧。它们相互对望,是打招呼么?先来的那只凑了过去,也许它们都是常住的一族,这么和谐的。

这些小生灵也在晨运?看它们时而飞这个墩,时而跳那个墩。伫立后,有的“白鹤亮翅”,有“金鸡独立”,似芭蕾舞轻盈,似太极拳柔刚,不亦乐乎!毫无觉察有人在看它们的“演出”呢?鸟类有如此出色的“表演”,我这是第一次见到。也看到“白鹭立清滩,与我俱得意”的真实画面,美哉!

我大饱眼福了,但舍不得惊动它们。而它们也像很有规律似的,“晨运”结束了,沿着墩边的浅水区觅鱼虾去了。野生动物是大自然赋予人类的宝贵资源,它们不是野味,它们是我们共同的朋友。保护它们就是保护我们自己,所以保护野生动物,从我做起。

夏日风光

■梁莹芬

夏日炎炎暑气长,
青山倒影入池塘。
蜻蜓点水荷边戏,
一缕清风送晚香。



快捷投稿
扫码关注

鉴江河畔夕阳红。古小轩 摄

父亲的早晨

■张宁

父亲习惯早起,起床之后的第一件事是开启大门,开始一天的忙碌。

当雾气仍重,后山的阴影仍笼罩着整个村庄,天光微白,一片阒寂。“吱嘎”一声,父亲打开了大门,也掀开了黎明的一丝缝隙。当我从睡梦中醒来,揉着惺忪的眼睛,走出地堂伸个懒腰,吐出那郁积了一夜慵懶的呵欠,远远看见的是父亲已经在田野里扶犁荷锄的侧影。父亲的早晨,从来不会在懒惰中沉溺,总是在父亲的手中焕发勤劳的力量。

父亲不擅言辞,他从来没有对我说过:“收获不惧晚,耕耘要趁早”之类的话。他总是默默扛起锄头走向田间。他甚至在驾驭耕牛时也不像别人那样强力吆喝,而是轻声细语。有多少个早晨,他悄悄踩过我梦的边缘默默开始了一天的劳作。我醒来,看见那一片阳光如蚕蚀一样从对面山慢慢蚀过来,我暗自怨艾它脚步太慢,何时才能送给我温暖。而当我来到田头,父亲已经犁好一块地,或耙好一丘田,或锄好一垄草。我们一起劳作,他还在劳作。

他没有对我说:“时光不耐等待,青春不勤易老。”父亲读过几年私塾,认得一些字,能写一些拘谨的小毛笔字,但是他似乎没学到什么人生格言,至于他自己总结的人生经验,似乎也无从说起。他总是沉默寡言。但是他知道四时节令,春分该干什么,秋分该干什么,从来不会乱套。他不会像某些粗糙的汉子,春播竟忘了泡谷种,秋收竟忘了磨镰刀。对于时令父亲从来掐得准,因为误了时令就是误了农事误了生计,那都不是开玩笑的事情。

父亲只是默默干活,他没有对我说过:“要认真过好每一天,做好每一件事”。就如他没有叫我认真读过一页书。然而他的每一天似乎都过得一丝不苟。他不用闹钟,但是他每天蒙蒙亮准会起床开启大门,迎接新一天的晨曦。父亲在晨光熹微中走过的田埂路,不断延伸,我曾以为它会一直延伸下去。因此我延续了我的慵懶,早上睡得迟迟不愿起床。父亲的早晨我不急于参与。不能细算有多少个日子父亲早起了,时光

却悄悄从我身边流逝。因为我正青春,我不觉时光的匆促,也就忽略了父亲的渐老。我只记得有一天晚上父亲叮嘱我第二天早起,陪他一起进山割牛草。

那是一个深秋的周末,天气寒凉。草枯树黄,一派萧条,耕牛难于觅食。家里的稻草不多,只够越冬。为了不饿瘦耕牛,父亲要进后山割草。那天我早早起来了,我想向父亲证明我也能早起。当我勉强睁开迷蒙的睡眼爬起床,却看见父亲早已起来,并且已经磨好了刀,只等我出发。父亲比我劳碌,精力却比我旺盛,让我觉得十分惭愧。我暗下决心以后也要早起,勤勉地生活。

割草要往深山去。山深路难行,父亲在前面披荆斩棘,奋力攀行。不知道是因为睡意未醒还是年少力脆的缘故,我跟在后面亦步亦趋,竟有点赶不上。到了山谷里,在溪流边,我看到了一丛丛经霜却未全黄的草,在溪水氤氲的雾气中透出丝丝绿意。父亲弯腰细心地拨开黄叶,把绿的拢在一起慢慢割下来。我站在他身后的小坡上接他割好的草。我

蓦然间窥见秋风扫过他花白的头发,就如那从黄绿掺杂微微摇曳的蓑草,然而我却无法帮他白发挑净只留青丝。那一刻我忽然觉得父亲佝偻了,他的身躯掩映在草丛中显得那么低矮。那一刻,凛冽侵袭我的寒衣,浓重的秋意笼罩了我。不经意间,父亲的头上已落满岁月的秋霜了啊!父亲感觉到包围他的秋寒了吗?父亲低头默默割草,他一如既往地默默操劳着。他没有对我说:“莫道人生任蹉跎,不觉岁月忽已暮。”我曾固执地相信,父亲每天早晨开启大门是我生命中永不变更的恒常,在岁月的流转里如齿轮般永远不会脱链,永远不会缺失。然而我没料到,在一个我未能及时赶回的凌晨,父亲默默地走了,他未来得及开启大门,未能如常撕破黑夜的厚幔就永远陷于黑暗。

红日还会挂上后山,阳光还会从对面山慢慢蚀过来,田埂路还会继续伸长。父亲开启大门的“吱嘎”声,那曾经牵动我人生黎明的开门声,我深深藏于心底,常常警醒自己:“业精于勤,荒于嬉”。