



# 爱心老人活动中心

## Agape Health Management, Inc

www.agapehealthva.com

**护理服务**

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

**联系电话:**

571-409-3345 (海伦)

703-626-2859 (崔小姐)

703-354-2323 (传真)

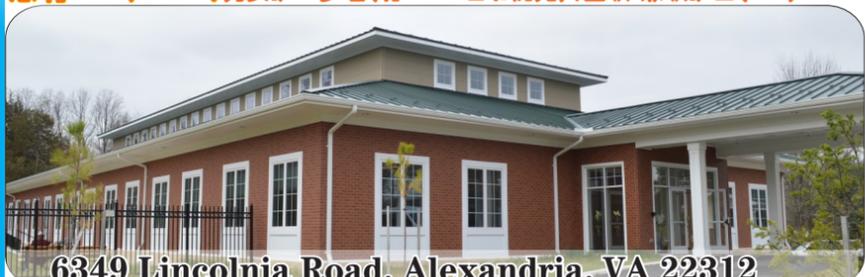
703-354-6767 转 112 (办公室李小姐)



**心型服务**

诚心 爱心 尽心  
孝心 细心 热心  
精心 耐心

**急聘 RN, PCA: 男女护工多名(有 PCA 证书优先)、全职/兼职护士(RN)**



6349 Lincolnia Road, Alexandria, VA 22312





3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151

维州最完善的活动中心

## 约有 5000 万人排便困难! 这 16 种食物有助于缓解便秘

坐在马桶上,脸憋得通红,但便便丝毫没有要出来的感觉……相信经历过的人都懂,便秘真的很令人抓狂。

其实,便秘不仅仅会影响心情,它还是一种慢性疾病,时时刻刻都在摧毁我们的身体。

据中华医学会消化病学分会胃肠动力学组发布的《中国慢性便秘专家共识意见(2019)》显示:当前我国成人慢性便秘患病率为 4.0%-10.0%。

这也就意味着:我国大约有 5000 万成年人遭受便秘困扰,随着年龄不断增长,便秘患病率也不断增加,70 岁以上人群慢性便秘患病率更是达到 23%。

便秘了怎么办? 吃根香蕉就好了吗? Men's Health 网站邀请营养学家整理了一份食物清单,推荐了 16 种有助于缓解便秘的食物,常说的香蕉和蜂蜜都并未上榜。

【西梅】西梅是缓解便秘的好帮手。2014 年的一项研究表明,便秘的人每天吃 100 克(或 10 个左右)西梅,持续三周时间,可改善其大便次数。这是因为西梅中的不溶性纤维会增加粪便中的水分,而可溶性纤维会增加粪便的重量,从而加快排便的频率。如果不喜欢直接吃西梅,可以将其加入沙拉中,以混合的形式吃进肚子里。

【猕猴桃】单个猕猴桃含有 2 克左右的纤维。根据 2007 年的一项研究,每天吃两个猕猴桃可以缓解便秘。研究人员邀请一组便秘的成年人,每天吃两个猕猴桃,持续

四个星期后,便秘者表示使用泻药的次数减少了,排便次数增加了。

【无花果】食用干无花果或新鲜无花果,可增加纤维摄入量。3 到 5 个无花果即可提供 5 克纤维。它们很容易撒在沙拉上或混入酸奶中食用。

【红薯】一个中等大小的红薯含有 4 克纤维。有研究表明,红薯可以减轻癌症患者因化疗引起的便秘。而红薯的健康益处不仅限于缓解便秘,其含有的维生素 A 有助于保护眼睛、牙齿和皮肤健康。

【爆米花】爆米花可以让饮食中含有更多纤维,吃三杯空气爆米花即可获得 3.6 克纤维。下次如果有需要,不妨到电影院看一场电影吧。但需要注意的是,爆米花尽量选择无糖的,不然便便没出来,肉肉可就先长了。

【黑麦面包】一片黑麦面包大约含有两克纤维。研究表明,黑麦面包在改善便秘方面比小麦面包更有效。与每天吃小麦面包的人相比,每天大约吃 240 克 100% 全黑麦面包的人的大便更软、更频繁。

【燕麦片】一杯燕麦大约含有 4 克纤维。医生和营养师都很喜欢燕麦,不仅因为它能缓解便秘,还因为它与较低的低密度胆固醇水平有关,还能让节食者有饱腹感。如果想摄入更多的膳食纤维,可以在燕麦上面放无花果干或西梅干,一举两得。

【梨】一个中等大小的梨中含有 6 克纤维,通常用于帮助婴儿缓解便秘,也非常适

合受便秘困扰的成年人食用。

【覆盆子/山梅】一杯覆盆子所含的纤维量高达 8 克。研究表明,覆盆子是一种低热量的零食,可以减少患心脏病的风险。

【菠菜】在下一顿饭中加入菠菜沙拉,你就能从其中获取 4 克纤维。不仅如此,菠菜还是镁的重要来源。镁可以将水吸入结肠,帮助排便。

【苹果】一个中等大小带皮的苹果含有 4.4 克纤维。据 Healthline 报道,苹果中充满了一种特定类型的纤维,即果胶,可以起到通便作用。有研究显示,服用果胶补充剂一个月的人便秘发生的次数减少,肠道中的细菌也变得更有益。

【小扁豆】小扁豆是荚果的一种,和豌豆、大豆等类似。虽然体积小,但它的营养价值很高。一杯小扁豆就含有 15.6 克纤维,几乎是一天推荐摄入量的一半;还含有近 18 克的蛋白质。

【花椰菜】一杯西蓝花含有近 3 克的纤维。同时,西蓝花也是维生素 C、维生素 K 和叶酸的良好来源。食用生的花椰菜可获得最大的营养益处,煮沸后,许多营养成分会受到破坏,膳食纤维含量也有所降低。

【坚果】大多数人将坚果与脂肪联系在一起,但忽略了它们也能提供大量的纤维。一盎司杏仁含有纤维 3.5 克,一盎司开心果则可提供 3 克纤维。

【奇亚籽】奇亚籽是个非常新潮的食物,但也比较容易理解为什么它有助于缓解便

秘:一盎司奇亚籽含有近 10 克纤维和近 5 克蛋白质。另外,它们很容易添加到燕麦片、沙拉、酸奶或冰沙中,食用简便。

【西瓜】西瓜的纤维含量不是特别高,但它充足的含水量对便秘者非常有帮助。据 WebMD 报道,西瓜中含有约 92% 的水分,可促进排便。

看完了这 16 种有助于缓解便秘的食物清单,我们来归纳总结一下,吃它们时,我们到底在吃什么?

实际上,在 16 种食物的简介中,都不约而同的提到了一个词:纤维。

没错,吃某些食物缓解便秘,其实吃的就是食物中的“纤维”。它是缓解便秘的重要“武器”,能够刺激肠道蠕动、帮助食物通过肠道。美国营养和饮食学会推荐,每人每天纤维摄入量应达到 38 克。

膳食纤维可分为两种:可溶性和不可溶性。前者存在于燕麦片、豆类、鳄梨等食物中,可吸收体内的水分形成凝胶,帮助粪便更容易的滑过肠道;后者则更多的存在于种子、蔬菜中,人体无法消化吸收,有助于加快排便频率。

了解这些后,就能更好的理解为什么香蕉和蜂蜜不能有助于排便了。因为香蕉、蜂蜜的膳食纤维含量并不高,无法有效的刺激肠道蠕动,达不到通便的效果。一些喝蜂蜜水排出便便的人,很可能是因为“果糖不耐受”,导致了拉肚子,并不是因为蜂蜜本身能通便。

## 总是口腔溃疡? 试试这 5 招!



“痛得要命”的口腔溃疡,能根治吗? 遗憾地告诉你,口腔溃疡的病因和发病机制尚未明确,目前真的没有根治之法。要想口腔溃疡好得快,做好下面 5 件事:

01

一忍再忍

口腔溃疡是自愈性疾病,可反复发作并呈周期性,约 20% 的口腔溃疡经常复发。隔多久复发一次,因人而异。大家普遍反映复发比较规律的口腔溃疡,通常随着月经如期

而至或在劳累后不期而至。一般来说,溃疡发作忍个 7~10 天,自己就好了。

02

以痛止痛

如果实在忍无可忍,就选择局部用药,目的是消炎止痛、预防感染。市面上的口腔溃疡膜剂或喷雾均可选用。还有一些局部麻醉药,如用冰片和硼砂“以痛止痛”,或通过麻痹痛感来止痛。用药时注意:若使用超过一周无效,请停药就医,让医生来帮你。

03

适量补充维生素

关于复发性口腔溃疡的病因,一直众说纷纭。有人提出遗传、环境、免疫的“三联因素论”,也有人认为跟激素变化、精神心理、营养缺乏、消化道疾病相关。总之,它很可能是多种因素作用的结果。口腔溃疡与维生素缺乏是否有关,目前并无定论。如果你纠结于要不要补维生素,最好的办法是到医院做个微量元素测定。如果检测结果证实就是缺乏某种维生素,建议适量补充。

04

该忌口时要忌口

主要忌吃辛辣刺激、过烫的食物,同时避免粗糙、尖锐和坚硬的食物,以防损伤黏膜。避免用刺激口腔黏膜的牙膏,刷牙时不要用力过猛。尤其要注意,不要用舌头和牙齿频繁刺激伤口,否则会影响溃疡面的愈合,甚至扩大溃疡面积。换句话说,溃疡发作后不要“作”(熬夜、吃辣、撸串)。

05

开心就好

一项针对数千名在校大学生的调查发现,心理因素与复发性口腔溃疡的关系密切,而且还与病情的严重程度有关。也就是说,压力会诱发或加重口腔溃疡,而保持心情舒畅,有助于加快溃疡自愈速度。

在此提醒大家,口腔溃疡是可以预防的,请您平时做到:科学合理饮食,纠正挑食偏食的习惯;保证充足的睡眠,提高睡眠质量;早晚正确刷牙,饭后及时漱口;保持乐观心态,避免焦虑情绪;坚持锻炼,定时排便。