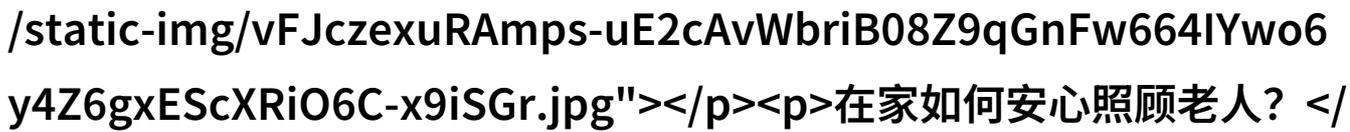


疫情期间老妈泻火秘籍家庭健康保健方法

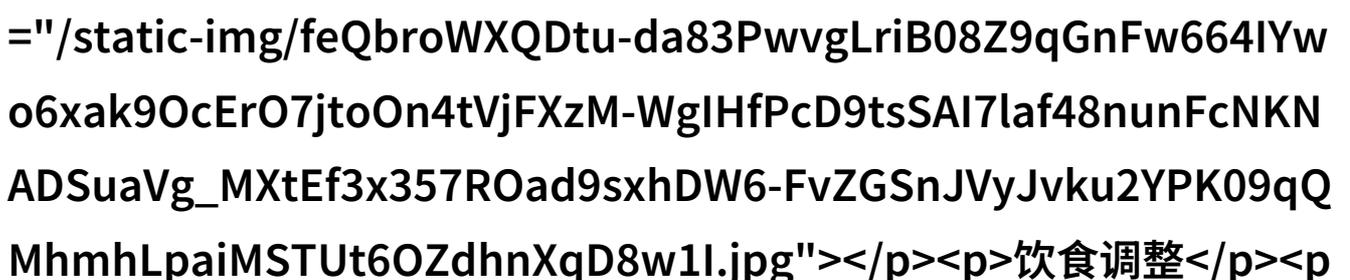
疫情期间老妈泻火秘籍（家庭健康保健方法）



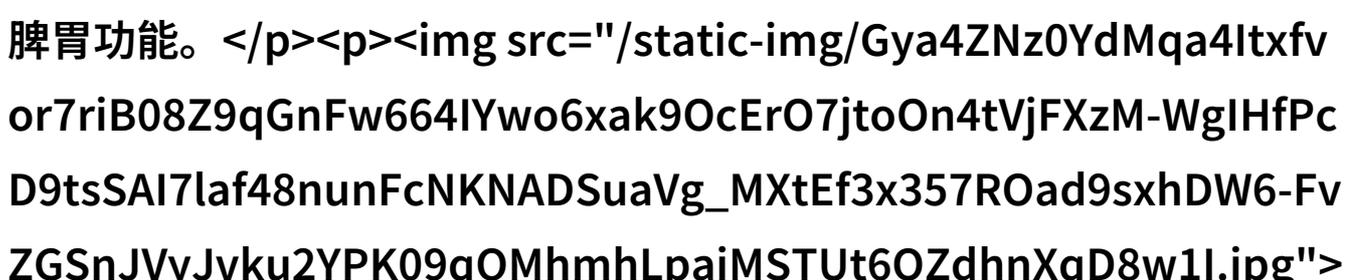
在家如何安心照顾老人？
在新冠疫情的影响下，许多家庭不得不自我隔离，这对于年迈的父母来说尤其困难。他们需要有人照顾，但外出就医或看望也面临着风险。在这种情况下，学会了“疫情期间拿下老妈泻火”的家长们，可以放心地为自己的母亲提供必要的护理。



了解身体信号
首先，我们要明白身体是通过各种症状来告知我们它需要什么。比如，尿急、腹痛、便秘等都是身体发出的求救信号。如果发现这些症状出现，最好能及时采取措施缓解它们，而不是忽视或者过度治疗。

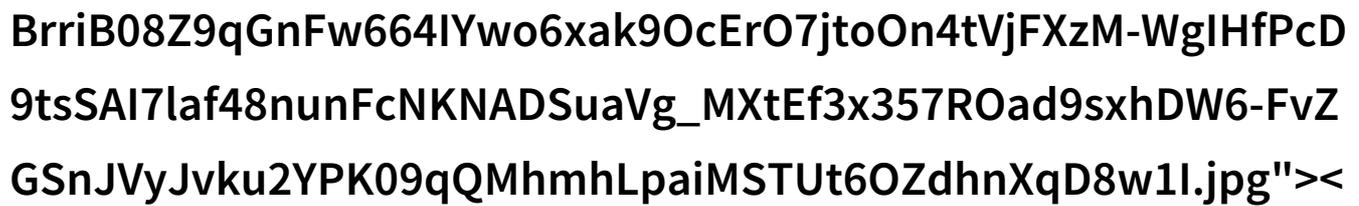


饮食调整
饮食对调节体内平衡至关重要。建议增加水果和蔬菜的摄入量，它们富含纤维，有助于促进肠道蠕动。而且，要注意适量摄入全谷物、高蛋白食品，以及少量油腻食物，以保持消化系统正常运作。此外，对于容易腹泻的人群，还可以尝试一些中药材，比如黄芪、山楂等，用以增强脾胃功能。



生活方式改变
生活方式上的小变化也可能大大改善肠

胃状况。例如，每天定时运动，不仅有助于提高免疫力，也能促进血液循环，从而帮助排毒减压。此外，要确保足够睡眠，因为疲劳会加剧消化问题。



避免刺激性食物

有些食物虽然味道美味，但对肠胃却很不利，如辛辣刺激性高的食品、大蒜、大葱等，它们会引起消化系统反应，加重现有的消化问题。在这个时候，更应限制这些刺激性的食物，以免加剧病人的状况。

专业医疗干预

虽然在家中可以进行一些基本处理，但如果症状严重或持续存在，还是应该及时寻求专业医疗帮助。一旦发现异常，可以通过电话咨询或视频会议与医生沟通，同时尽快安排到医院就诊。这是保证患者安全最直接有效的手段之一。

[下载本文pdf文件](/pdf/471437-疫情期间老妈泻火秘籍家庭健康保健方法.pdf)