

秋冬季节如何养生？

秋冬季节气候变化无常,是疾病的多发季节,尤其是在写字楼工作的人群,由于室内外温度的不同,再加上冬季环境的污染,更容易患上各类疾病。这里提供几个提高免疫力的简单实用的方法:

1、借助睡眠睡眠与人体免疫力密切相关。美国著名免疫学家通过“自我睡眠”试验发现,良好的睡眠可使体内的两种淋巴细胞数量明显上升。而俄罗斯医学专家的研究表明,睡眠时人体会产生一种称为胞壁酸的睡眠因子,此因子促使白血球增多,巨噬细胞活跃,肝脏

解毒功能增强,从而将侵入的细菌和病毒消灭。

2、保持乐观情绪乐观的态度可以维持人体于一个最佳的状态,尤其是在现今社会,人们面临的压力很大,巨大的心理压力会导致对人体免疫系统有抑制作用的荷尔蒙成分增多,所以容易受到感冒或其它疾病的侵袭。

3、限制饮酒每天饮低度白酒不要超过 100 毫升,黄酒不要超过 250 毫升,啤酒不要超过 1 瓶,因为酒精对人体的每一部分都会产生消极影响。即使喝葡萄酒可以降低胆固醇,也应该限制

每天一杯,过量饮用会给血液与心脏等器官造成很大破坏。

4、参加运动美国阿帕拉契州立大学有 3 项研究指出,每天运动 30 到 45 分钟,每周 5 天,持续 12 周后,免疫细胞数目会增加,抵抗力也相对增加。运动只要心跳加速即可,晚餐后散步就很适合。

5、补充维生素每天适当补充维生素和矿物质。专家指出,身体抵抗外来侵害的武器,包括干扰素及各类免疫细胞的数量与活力都和维生素与矿物质有关。

保护心血管的 " 高手 "——龙井虾仁

浙江是吴越文化的发祥地,也是著名的山水江南、鱼米之乡,这里盛产美食,款款美食都富有一个美丽的传说。今天就跟大家讲讲这带有浓郁文化色彩,口感鲜嫩软滑、香醇绵糯、清爽不腻的浙菜——龙井虾仁。

配料:虾仁 500g,龙井茶 2g,鸡蛋清适量,薄荷叶少许。
调料:料酒 1 匙,水淀粉适量,盐及味精。

做法:①虾仁洗净加少量盐和蛋清混合,搅拌至有黏性时放入水淀粉和味精,调匀静置 1 小时;②沸水开盖冲泡 1 杯龙井茶,1 分钟后倒出 2/3 茶汤,剩下的茶叶及茶水留用;③锅中热油,倒入虾仁后快速用筷子拨散,盛出后将油沥净;④把虾仁再次倒入锅中,加入剩下的茶叶及茶水,倒入料酒翻炒片刻即可;⑤出锅用薄荷叶点缀。

龙井虾仁最大的特色是把茶饮和虾仁融合到一起,整道菜清新软嫩,虾仁玉白,鲜嫩;芽叶碧绿,清香,色泽雅丽,滋味独特,食后清口开胃,回味无穷,尽显浙菜的特点。

虾仁含有丰富牛磺酸和镁,能保护心血管系统,减少血液中胆固醇含量,防止动脉硬化,同时还能扩张冠状动脉,有利于预防高血压及心肌梗死;虾仁中含的虾青素是目前发现最强的一种抗氧化剂,虾颜色越深说明虾青素含量越高。虾仁肉质松软,易消化;丰富的钾、碘、磷等微量元素和维生素 A 等对身体虚弱及病后需要调养的人是很好的补益食物。

龙井茶含氨基酸、儿茶素、叶绿素、维生素 C 等,具有生津止渴、降血压、抑制血小板凝集、抗菌、抗过敏、抗癌抗氧化作用,茶中含的氟还能提高牙齿防酸抗龋能力。

健康网



喝苏打水能防痛风？可行

流言:喝苏打水可防尿酸高,尤其适合吃海鲜比较多或者有高尿酸血症、痛风的人。这是因为苏打水呈碱性,有助于尿酸的排泄;而海鲜通常含有较多的嘌呤,嘌呤在体内代谢为尿酸,因此,喝苏打水有助于防止尿酸升高。另外,现代人喜食油腻,就算不怕尿酸高,吃了大量嘌呤食物后喝点苏打水也是有益无害的。

苏打水实际上是稀释后的碳酸氢钠溶液,经常饮用苏打水确实可以促进尿酸的排出,从而降低血尿酸水平。

痛风是指尿酸析出后沉积在关节或肾脏等部位,引起疼痛发作的一种病症。痛风患者应用碳酸氢钠片的主要目的是碱化尿液,使尿酸排出,防止肾结石的形成,减轻尿酸盐对肾脏功能的损害。但

是,把碳酸氢钠片当作降尿酸药物长期服用是不正确的,因为任何药物都有应用范围,只有下列情况才适合用碳酸氢钠片:

1、急性关节炎发作。急性关节炎发病前常是血尿酸的高峰期,此时尿液中的尿酸也随之增高。当急性关节炎发作时,由于关节的剧烈疼痛,反射性地引起脑垂体加速分泌促肾上腺皮质激素。所以急性关节炎期和关节炎后 5~10 天是尿液中尿酸浓度比较高的阶段,在这期间用碳酸氢钠片非常必要。

2、血尿酸水平显著增高。在肾脏功能正常或受损害不严重的情况下,尿酸的浓度常与血尿酸的水平和应用促进尿酸排泄药的用量呈正相关。也就是说,血尿酸愈高,促排尿酸药用量愈大,尿中尿

酸的浓度愈高。所以当血尿酸增高,同时用促排尿酸药时,用碳酸氢钠片有利于碱化尿液,减少尿酸结晶析出,可以保护肾脏不受损害。

3、肾结石形成。有人做过统计,肾结石出现在痛风关节炎后和发生关节炎前之比为 3:2。尿路结石可以引起血尿、肾绞痛,也可以无任何症状。不论肾结石发生在何时和有无症状,只要伴有高尿酸血症,适当用些碳酸氢钠片是必要的。因为用碳酸氢钠片能提高尿液的酸碱度,可以溶解尿酸石,也可防止新尿酸石的形成。

4、尿 pH 值降低。尿酸以游离和结合两种形式存在于尿液中,尿酸两种状态的多少取决于尿液的酸碱度 pH 值。正常人的尿呈微酸性,pH 值

莲子可预防老年性痴呆

莲子的营养价值较高,含有丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物,莲子中的钙、磷和钾含量非常丰富,除可以构成骨骼和牙齿的成分外,还有促进凝血,使某些酶活化,维持神经传导性、镇静神经,维持肌肉的伸缩性和心跳的节律等作用。丰富的磷还是细胞核蛋白的主要组成部分,帮助机体进行蛋白质、脂肪、糖类代谢,并维持酸碱平衡,对精子的形成也有重要作用。莲子有养心安神的功效。中老年人特别是脑力劳动者经常食用,可以健脑,增强记忆力,提高工作效率并能预防老年性痴呆的发生。莲子心味道极苦,却有显著的强心作用,能扩张外周血管,降低血压。莲心还有很好地去心火的功效,治疗口舌生疮,助于睡眠。莲子有益心补肾、健脾止泻、固精安神的作用。

莲子的食用方法

1、莲子粥:嫩莲子 20 克,粳米 100 克。将嫩莲子发胀后,在水中用刷把擦去表层,抽去莲心冲洗干净后放入锅内,加



清水在火上煮烂熟,备用,将粳米淘洗干净,放入锅中加清水煮成薄粥,粥熟后掺入莲子,搅匀,趁热服用。有补益脾胃的

功用。

2、莲子红枣汤:莲藕两大截、红枣 4 两、莲子 2 两、冰糖适量,莲藕去皮切块

“三高”饮食诱发听力障碍

专家表示造成老年性听力损失的原因主要分两种。一是全身器官功能自然退化,退化的速度快慢因人而异;二是与外在因素有关,包括环境噪音,服用耳毒性药物,或其它疾病所引发,如心血管疾病、糖尿病等等。

我国第二次全国残疾人抽样调查显示,60 岁以上老年人患听力残疾的比例高达 11%。专家介绍,老年性听力损失是指随着年龄增长而逐渐出现的听力下降。多数是逐渐加重的双侧对称性感音神经性听力损失,以高频听力下降为主。随着年龄的增加,听力损失的程度加重,分辨声音的敏感度降低,语言理解能力下降,时常伴有持续性耳鸣症状。听力残疾、听力障碍严重影响老年人身心健康,不仅直接导致沟通交流障碍,还会引发多种心理问题,极大地损害老年人的生活质量及家庭、社会功能。

50 多岁听力就开始下降 VS 今年 83 岁,听力依旧很好

最近,一件事令 50 多岁的葛先生十分苦恼,那就是听力越发不好,本身就整日被高血压等慢性疾病折磨,现在还

不到 60 岁,怎么耳朵也开始出现问题了呢?究竟有没有办法解决呢?

楚老太今年已经 83 岁了,因为长期坚持锻炼,她身体很硬朗。不过,除了身体好,更令同龄老头老太羡慕的是,她老人家耳朵听力很好,跟人交流起来一点都不费劲。有很多人说,楚老太听力之所以没退化,跟她勤锻炼有关,但她身边很多老人也每天坚持锻炼,怎么听力依旧退化得厉害呢?

听力下降,跟“三高”有关

对于葛先生的苦恼,专家表示造成老年性听力损失的原因主要分两种。一是全身器官功能自然退化,退化的速度快慢因人而异;二是与外在因素有关,包括环境噪音,服用耳毒性药物,或其它疾病所引发,如心血管疾病、糖尿病等等。

“老年人听力下降的原因,目前医学上研究得并不十分透彻。但根据临床经验总结,心脑血管病变是引起老人听力障碍最主要的原因,而其中三高(高血压、高血糖和高血脂)是会直接影响老人听力的。”

耳蜗微循环是非常敏感的,微血管一

旦出现硬化而致阻塞,就会引起耳蜗微循环障碍,听力就会受损。此外,耳鼓膜张力不足、内分泌功能失调和听觉中枢功能退化,甚至是噪音污染和耳毒性药物也会引起老人听力障碍。而严重缺铁,也是造成听力下降的原因之一。

一般来说,对于身体状况正常的老人来说,70 岁以后,听力会明显退化,而对于有一些慢性疾病的人来说,这种退化也会提前。严保星表示,老人听力下降是身体机能的一种退化表现,几乎所有人都有面临的可能,因此不要过度悲观。

掏耳朵易致感染发炎

老人该怎样保护自己的听力呢?专家提出,需在日常生活中注意做到六点:

1、尽量避免噪音对听力的损害。如果老年人较长时间接触机器轰鸣、车辆喧闹、人声喧哗等噪音,会使听觉更容易疲劳,内耳的微细血管常处痉挛状态,使内耳供血不足,听力就会迅速减退,甚至发生噪音性耳聋。
2、不要自己掏耳朵。科学的方法

6、改善体内生态环境用微生态制剂提高免疫力的研究和使用由来已久。研究表明,以肠道双歧杆菌、乳酸杆菌为代表的有益菌群具有广谱的免疫原性,能刺激负责人体免疫的淋巴细胞分裂繁殖,同时还能调动非特异性免疫系统,去“吃”掉包括病毒、细菌、衣原体等在内的各种可致病的外来微生物,产生多种抗体,提高人体免疫能力。对于健康人来说,不妨“食疗”,多吃些乳酸菌饮料;而健康边缘人群,可以用微生态制剂来调节体内微生态平衡。

健康网

为 6 左右。当尿的 pH 值在 6.75 时,90% 以上的尿酸为游离状态;pH 值降至 4.75 时,90% 以上的尿酸以结合形式出现在尿液中。这种结合形式的尿酸盐,可以沉积在肾实质中,堵塞尿路,或形成结石,损害肾脏功能。

一般认为,当 pH 值降至 5.5 以下时,可以用碳酸氢钠片,使 pH 值维持在 6.2~6.8,其值不超过 7.0,否则易发生钙盐结石。碳酸氢钠片不适合心功能不全、肾功能不全和高血压患者,因为钠负荷过重会加重病情。由此可见,苏打水可以预防痛风,但要注意临床适应证,以及使用的剂量。最科学的办法是定期监测尿 pH 值,这样才能使苏打水更合理有效地发挥它的抗痛风作用。

健康报

洗净沥干。红枣和莲子用水浸泡至软后捞起。将藕块和红枣、莲子加冰糖与水煮 1 个半小时,至食材软透即可。可补血润肤,是长期疲劳过度,消耗精神的药补食品。

3、莲肉糕:莲子肉、糯米(或大米)各 200 克,炒香;茯苓 100 克(去皮)。共研为细末,白糖适量,一同捣匀,加水使之成泥状,蒸熟,待冷后压平切块即成。具有补脾益胃之功。用于脾胃虚弱,饮食不化,大便稀薄等。

4、莲子汤:莲子 60 克,生甘草 10 克,水一大碗。小火煮至莲子软熟,少加冰糖,吃莲子喝汤。具有利尿作用,可治疗泌尿系统感染,兼治虚烦、低热等症。

5、莲子心茶:适量,用来泡茶,可以清目;此外尚有清热、固精、安神的功效,可治高热烦躁、神志不清、梦遗滑泄等症。还有降血压的作用,可用于高血压而有烦热症状者。

健康网

多喝一种茶治白发

上海读者王先生问:我今年 30 岁,偏瘦,近两三年工作压力较大,需要熬夜,白发明显增多,主要在两鬓和头顶。不知道是什么原因引起的?想请医生推荐个调养方法。

北京中医药大学基础医学院副教授赵艳解答:通过您的描述,判断可能是肝郁,这主要是压力大导致的肝郁血虚,肾精不足。两鬓是少阳经巡行的部位,也是白发最易开始出现的地方,气血不足、压力较大是最主要的原因。建议调整工作状态以缓解压力,并保证充足的睡眠。

饮食上可多吃枸杞子、黑芝麻等

补肾食材。枸杞子可泡茶饮用,如感到上火,可加入二三朵杭白菊。黑芝麻是食物也是药物,以每天摄入 30 克为宜,建议打磨成粉,以助吸收。

干梳头对防止白发、脱发非常有效。方法是将双手搓热,十指分开如梳,插入发际,由前向后梳全头,尤其要注意两鬓、额角、耳后等部位。每次梳 2~3 分钟或梳 49 次即可。

此外,也可以吃点疏肝、健脾、养血的药,如逍遥丸等,如果是容易上火的体质,可以选用清火力量较强的加味逍遥丸,此外,还可以搭配六味地黄丸,起到补肾作用。

生命时报

心跳多少有助于延长寿命

健康长寿是每个人的梦想。但你是否知道,心跳正常与否、快还是慢,会直接与寿命长短相关。人一生心脏大约要跳 25 亿至 30 亿次,控制心跳正常,使其既不过快也不过慢,有助于延长寿命。

正常成年人安静时的心率在 60~100 次/分之间。国外一项研究对年龄在 35~84 岁的人群进行了 26 年跟踪调查,结果表明,随着心跳次数加 快,死亡率呈大幅度上升趋势,男性人群尤为明显,当然心率过慢也不利健康。人的寿命呈现一个 U 型曲线,即心率长期低于 50 次/分或长期超过 80 次/分都会 使死亡率增高。国内的大规模样本调查也发现,心率过快的人寿命比一般人要短。相比之下,心跳 60 次/分的人寿命高于 70 次/分的人,而心跳 70 次/分的人 寿命又高于 80 次/分的人。

长期心率过慢,由于心脏“泵”出的血不够,导致人体缺氧缺血,出现代偿性心室加快运动来供血,心室运动过速,反而造成回血不足,严重者可能

导致猝死,甚至死于睡梦中。因此,如果心率及脉搏少于 50 次,应去医院做详细检查,查找原因,如果是病理性的,严重者要安装心脏起搏器来加快速率。

心率过快同样会缩短寿命。因为心跳太快,等于迅速消耗人体一生的“心跳总额”。长期心动过速会导致心脏扩大,心力衰竭,有冠心病史的会直接诱发冠心病发作,从而增加心血管疾病的发生率和死亡率。尤其是高血压患者,心率最好不要超过 80 次/分。一旦心率超过 100 次/分,应及时到医院就医,查明原因并治疗。

如果要减慢心率,应注意减轻工作压力及精神负担,肥胖者要减重,多运动,低盐饮食,戒烟忌酒等。导致心率过快的病理原因如感染、发热、贫血、甲亢、心功能不全等,出现这些情况要及时治疗。需要提醒的是,三高人群一定要适度运动,如果运动结束后 5 分钟还不能恢复至 100 次/分以下,就属于强度过大。

生命时报

一种菜营养堪比高丽参

甘蓝是十字花科植物,其多个变种,如花椰菜(菜花)、结球甘蓝(卷心菜、洋白菜、圆白菜)、芥蓝、西兰花(绿菜花)、苜蓝(撒蓝)等是被人类广泛食用的蔬菜。甘蓝原产于欧洲,于荷兰统治“台湾”时期所引进,据日本人称许其营养价值如人参,因此又称“高丽菜”。

唐代《本草拾遗》也记载甘蓝菜的好处:“补骨髓,利五脏六腑,利关节,通经络中结气,明耳目,健人,少睡,益心力,壮筋骨,去心下结气。”,可见自古甘蓝菜即被视为具有多重功效的健康食物。彰基体系医院总院廖颀吟营养师也指出,近年来,甘蓝菜广泛被作为研究,发现食用可能带来以下 4 大好处:

一、抗癌

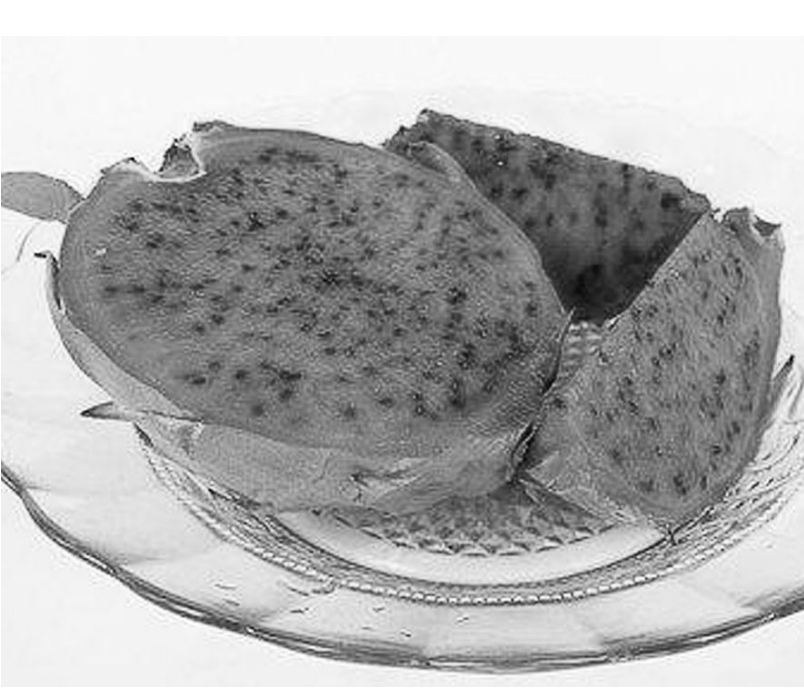
甘蓝菜所含的植化素可以作为重要的抗氧化剂和抗炎相关慢性疾病的预防,包含癌症和冠状动脉疾病。其丰富的抗氧化成分,可增强体内酵素系统的解毒能力,中和毒素对 DNA 产生的伤害,也可预防癌细胞转移。

二、改善胃溃疡

甘蓝菜富含甲硫丁氨酸,,常见于甘蓝菜、莴苣、苜蓿芽。等绿色植物中,

健康网

火龙果皮含珍贵营养物



为了获得更多的营养,很多人选择吃葡萄不吐皮,吃苹果不削皮,番茄、冬瓜带皮炒。其实,火龙果皮也不该被丢弃,因为其中含有非常珍贵的营养物质——花青素。

花青素是一种强大的抗氧化剂,强于胡萝卜素 10 倍以上,且能在人体血液中保存活性 75 小时。它能够保护人体免受有害物质——自由基的损伤,有助预防多种与自由基有关的疾病。花青素能够增强血管弹性,保护动脉血管内壁,降低血

压,抑制炎症和过敏,改善关节的柔韧性,促进视网膜细胞中的视紫质再生,改善视力,还具有抗辐射的作用。总之,花青素从许多方面维护人体的健康,为我们带来多种益处。

因此,在吃火龙果时,尽量不要丢弃内层粉红色的果皮。可以用小刀刮下直接生吃,或切成细条凉拌,榨汁食用也是不错的选择。需要提醒的是,火龙果皮不宜沏茶、煮汤或蒸炒,因为高温会导致花青素局部降解,降低其营养价值。

生命时报