

过节吃太多 三款食方帮你消消食

对于吃货而言,过年回家,最重要的事情莫过于吃各种美食。不过,专家提醒,亲友团聚,切忌暴饮暴食。因为饱食过度,容易引发急性胰腺炎,严重者危及生命。此外,过年时饮食上多油腻,较为腻滞,因此,在饮食上要注意“健脾化湿消滞”。广州医科大学附属第三医院主任中医师冯崇廉特别推荐三个“消食食方”。

冯崇廉说,严重的急性胰腺炎可导致死亡,即便是及时治疗,仍有高达50%的死亡率。

“急性胰腺炎的发生,与暴饮暴食、吃得太饱有直接关系。”冯崇廉分析,胰腺可分泌蛋白酶、脂肪酶、淀粉酶等消化酶帮助消化。人体摄入的食物,也就是突然暴饮暴食、吃得过多,就会刺激胰腺加速分泌,不间断地工作,胰腺在重压之下分泌物骤增,最终就可能引起胰腺发炎,出现急性胰腺炎,“这就好比一个人原本可以负重100斤,但一下子背负200斤,肩膀就被压垮了”。

冯崇廉提醒,急性胰腺炎发作时,病人会出现剧烈腹痛,此时应当马上送往医院进行抢救,否则会引起休克,甚至死亡。“急性胰腺炎的危害不是短期的,而是长期的,有些急性胰腺炎患者可能会转变为慢性胰腺炎。”他说,“急性胰腺炎对胰腺的损伤即便在抢救成功后还需要一段时间进行恢复。而对于长期饱食的人来说,易患慢性胰腺炎。”而慢性胰腺炎通常表现为,只要吃得稍微饱一点,腹部就会隐隐作痛,也会对生活造成不小的影响。因此,吃得太多,百害而无一利。

冯崇廉说,过节的菜谱往往大鱼大肉,吃得过于油腻,中医称这种情况为过于“腻滞”。因此,在饮食调理上要注意“健脾化湿消滞”。他特别推荐了三个食谱:

一、淮山茯苓薏米陈皮煲汤

材料:淮山、茯苓、薏米各30克,陈皮3~5克,一起煮水煲汤。

功效:淮山为健脾之物,脾主消化;茯苓、薏米化湿,陈皮能起到很好的消滞作用。

二、淮山陈皮炖海参

材料:淮山、陈皮、海参适量。

功效:这款汤对于气不足、消化



不好的人群来说既能滋补又完全不会腻滞。这是因为海参具有营养价值高、增强免疫力的作用,但海参几乎不含任何脂肪。加上陈皮行气、化痰,淮山健脾的作用,这款汤滋补不油腻。

三、淮山枸杞陈皮炖乌鸡

材料:淮山、枸杞、陈皮、乌鸡。

功效:这款汤比较适合女性,滋阴补血、养颜养血、补而不滞,如果肠胃不太好,建议去除乌鸡皮,但大多

数脾胃功能正常人士建议带皮食用。

用药提醒:家中可常备保和丸和保济丸。

另外,冯崇廉还建议,家中也可常备保和丸、保济丸之类中成药,针对佳肴吃得过饱的情况,这两种药物能起到消食导滞的作用。保济丸对于胃肠型感冒,如腹痛、拉肚、饱食腹胀等均有比较好的效果。

广州日报

天冷 护好六个部位

感冒、血压高、脑梗塞、关节病、冻疮……天气寒冷让很多人的身体吃不消。东南大学附属中大医院多学科专家提醒大家,天冷外出多加衣,还要护好6个部位。

一、心血管:血压突然增高

心血管内科主任医师汤成春:按照以往的临床经验来看,大幅降温后,冠心病、心肌梗死等病症的患者会增多。大部分冠心病患者对天气变化,特别是冷空气特别敏感。气温骤降,血管收缩,血压升高,容易出现心肌缺血。突然的寒冷刺激还会引起冠状动脉痉挛,出现急性心肌缺血,诱发心绞痛,甚至心肌梗死。另外,天气寒冷时呼吸道感染多发,容易诱发肺炎,这也会加重心脏负荷。

建议:大家外出一定要注意保暖,特别是头部,老人要坚持合理用药控制血压,如果有胸闷、隐痛等情况,即使发作时间短也要格外重视。

二、脑血管:脑梗说来就来

神经内科副主任医师郭怡菁:数九寒天是我国最冷的时节,也是脑梗高发季节,昼夜温差悬殊,容易刺激体内控制血管活动的神经,造成小动脉血管持续痉挛,使血压骤然上升,我们发现很多老人会在晚上上厕所或早上一起来就中中风了。

建议:日常要进行血压监测,根据情况调整用药;别熬夜;吃点对利于血管畅通的食物,如燕麦、黑木耳、洋葱等;一旦发现患者一侧肢体麻木或无力、一侧面部麻木或口角歪斜、说话不清楚或理解语言困难、眩晕伴有呕吐等症状,家人必须高度警惕,立即将患者送医。

三、呼吸系统:感冒、哮喘加重

呼吸内科主任医师朱晓莉:受到冷空气的刺激,气道免疫力下降,继而反应性增高,容易引起咳嗽、胸闷,甚至哮喘、呼吸困难等问题。以往有哮喘、慢性支气管炎、慢阻肺的患者,容易病情反复或加重。

建议:气温较低时,体质弱的人最好减少外出,出行要戴口罩,重视头部、胸背和足部保暖。

四、消化系统:老胃病更易发作

消化科主任医师陆枫林:肠道对寒冷的刺激非常敏感,如果防护不当,不注意饮食和生活规律,就会引发急性胃炎、胃溃疡、胃肠炎等胃肠道疾病。

五、骨骼:天冷地滑易摔伤

骨科主任王宸:气温较低时,血管收缩,肌肉和韧带柔韧性较差,对关节的保护减弱,加上地面较滑,人们穿得又比较臃肿,动作灵活性、身体协调性都受到了影响,走路、骑车时稍有不慎就容易失去平衡而摔倒,造成关节损伤及骨折。

建议:老年人应减少外出,出行

时最好有人陪伴或带上辅助拐杖等,不要穿易滑的塑料底鞋。在室外锻炼时,尽量避开结冰的路面,室内运动也要充分进行准备活动。平时要加强营养,多摄入富含维生素D、钙的食物,增强骨骼韧性。

六、皮肤:保暖不足,冻伤来袭

皮肤科主任王飞:研究发现,当皮肤暴露于零下6.7℃以下,风速超过32公里/小时的环境中,几分钟就会被冻伤。每当气温较低的季节,来医院就诊的冻伤患者就会明显增多,大腿、耳朵、指尖冻伤最为多见。

建议:外出时加强手脚保暖,裸露

在外的头部、脖子、双手可以用帽子、围巾和手套来遮盖,也要注意腿部及腰部保暖,不要穿过紧的鞋袜、打底裤;加强有氧锻炼,促进血液循环。当皮肤出现红、肿、热、痛等冻伤表现时,要及时就医,不要等到感染、破溃了才治疗。

生命时报

迎新年 也给牙齿洗个澡

“腊月廿四,扫房日”。家家户户大扫除,迎接新年。你有没有想过给自己的口腔也来个“大扫除”呢?其实,有很多小伙伴已经早早行动起来,到医院排队“洗牙”了。

给牙齿洗个澡,干干净净迎新年,洗牙真的能让牙齿变白吗?

北京口腔医院牙周科主任刘怡介绍,洗牙可以去除附着在牙齿表面的牙石,色素,的确有一定的牙齿“美白”效果,但洗牙并不能从根本上改变牙齿的颜色,就好像洗澡不能让我们的肤色变浅,是一个道理。

刘怡主任说,“洗牙”在口腔专业上称为“洁治”,是牙周治疗的一项,通过超声波洁牙机,把牙齿周围的牙石震碎,同时喷出水冲走碎牙石并降温,只要操作得当就不会出现很多人担心的损伤牙齿问题。有人洗牙

之后感觉牙缝变大或者牙齿松动,那都是“牙石”惹的祸。

牙石是由贴附于牙面的牙菌斑与唾液中的钙相结合,逐渐钙化而变硬。牙石和牙菌斑会造成牙龈红肿、发炎,久而久之还会引发牙槽骨吸收和牙龈退缩,进而造成牙齿松动甚至脱落。洗牙之后觉得牙缝变大或者牙齿松动,就是因为牙槽骨吸收,牙龈已经退缩,牙石填满了空隙,如果再放任不管,最终牙齿可能会和牙石一起脱落。

所以刘怡主任建议,即使没有牙周炎的正常人,也应该定期通过洗牙来达到预防牙周病的目的。刘怡主任强调,一定要选择正规医疗机构进行规范化的牙周治疗,避免交叉感染。

北京青年报

春节期间可别患上“假日病”

春节是我国传统节日,象征着团结与兴旺。专家认为,在家人团聚、走亲访友之时,各式菜肴五彩缤纷、琳琅满目,大家为了图个喜庆难免会大吃大喝,加之不良的生活习惯,稍不留神就会患上“假日病”。

“每年春节期间,我们急诊科接诊的酒精过量、消化道出血、急性肠胃炎等患者占很大比例。”河北省邢台市第三医院急诊科主任冯存民说,和家人朋友欢聚时,一定要保持理性,尽量少饮酒,更不能醉酒,饮酒过度就会导致呕吐、呕血、神志不清等症状,严重时会有生命危险。如果醉酒情况严重,最好能够及时前往医院,接受专业医生的处理。

专家表示,春节假期大量食用油腻食物或大量饮酒,会使消化道分泌大量胆汁和胰液,这样就形成胰腺的内压增加,易患急性

胰腺炎。

河北省邢台市第三医院消化内科主任吉淑敏建议,饮食一定要记得细嚼慢咽,切忌暴饮暴食,因为暴饮暴食不仅会增加肠胃负担,而且会诱发胰腺炎、胃出血等多种疾病的发生,饮食要注意食物搭配,例如五谷杂粮、豆制品、水果和新鲜蔬菜等,这些食物可以平衡营养,强身健体,还可帮助体内有害物质排出。

此外,在走亲访友时,几乎每年都会有人因打麻将或扑克出现过度疲劳、情绪波动大、睡眠不足等情形,间接导致脑中风的发生。河北省邢台市第三医院神经内科二病区主任魏玉清提醒,节日期间,中老年人要学会自我控制,保持情绪稳定,作息规律,切忌过度兴奋。

新华社

膳食医生开出的“新年快乐处方”

我们知道,情绪是否积极、快乐,主要由大脑来决定,而大脑活动所需的能量几乎都来自我们每天所吃的食物,所以情绪的波动与我们吃的食物有很大关系。正如美国营养学家戴维斯说:营养能决定心情。下面膳食医生就带领大家走近“快乐食物家谱”,认识一下这个大家族的成员。

1、香蕉:在所有能使情绪快乐的食物中,香蕉可以说是首屈一指,因为它里面含有能转化成血清素、去甲肾上腺素和多巴胺的营养素,而血清素、去甲肾上腺素和多巴胺这三种物质是决定大脑快乐与否的三位管家,能有效抗抑郁、振奋精神、增强信心,所以适当吃些香蕉,对快乐情绪非常有帮助。

2、牛奶和酸奶:牛奶和酸奶中富含钙和色氨酸,色氨酸能增强大脑中血清素的含量,血清素又是“好心情促进剂”,所以心情不佳时喝点牛奶或酸奶,可以舒缓抑郁情绪。

3、樱桃:樱桃不仅好吃,它所含的花青素还能为大脑制造快乐。对此,西方科学家认为,心情不好的时候,不妨吃上20颗樱桃。

4、大蒜:虽然吃大蒜会使人口气不清新,但它对情绪的影响非常大。有研究发现,焦虑症患者经过大蒜制剂后,疲倦和焦虑症状大有改善,同时也不那么容易发怒了。

5、深海鱼:深海鱼富含omega-3脂肪酸,对大脑健康特别有益,但极少有人知道,鱼油中所含的omega-3脂肪酸与常

用的辅酶B12具有类似的作用,能够增强大脑中血清素的分泌量从而改善情绪。

6、咖啡:咖啡及其他热饮如茶、可可等;由于其中含有咖啡因,所以在短时间内能振奋精神,让人觉得快乐、陶醉。但是,咖啡不能多喝,否则会形成依赖,一旦喝的量减少了,就会出现类似戒断的症状,并导致易怒和攀岩消沉。所以,建议那些喜欢喝咖啡的朋友,不妨每天早上喝一点咖啡彬彬能量和改善心情。有研究发现,钙对抑郁都有大脑要快乐、高效,吃对食物最重要

7、黑巧克力:制造黑巧克力的原料是可可豆,而可可豆中含有多种可以舒缓情绪的成分,比如苯乙胺醇。这种物质可以促进大脑分泌内啡肽,因而产生愉悦。除此之外,巧克力的甜味和油脂,也能活化大脑的快乐中枢,改善人的心情。但是由于巧克力热量高,吃多了容易发胖,所以建议每天食用黑巧克力宜超过60克。

8、黄花菜:黄花菜被称为忘忧草能安神解郁。但是黄花菜不宜生,容易中毒,以干品和煮熟吃为好。

9、辣椒:维生素C含量很高,而维生素C不仅可以帮场缓解压力,同时在制造多巴胺和肾上腺素的过程中扮演着非常重要角色。另外,维生素C可促进胶原的形成与维持大脑神经细胞膜的完整性,因此它也具有消除紧张、安神宁心的作用。

南方日报

茶粥汤这样喝有助护眼



年节又到,家人团聚,讲饮讲食,迎来送往、玩耍熬夜,均容易伤脾胃、惹肝火。广州中医药大学第一附属医院眼科黄仲委教授提醒街坊要注意别伤着眼睛。他推荐以下几种老少皆宜的食疗方法,有兴趣的街坊不妨试一试:

一、茶

1、杞菊茶:枸杞子5克、菊花3克,口淡舌质淡加普洱,口干苦加绿茶泡茶,每天一次,可多次续水。长时间对电脑、手机的触屏一族可经常饮用,可缓解眼干、视疲劳。

2、灵芝茶:灵芝3~5克、西洋参5克、三七片3克,加普洱或绿茶泡茶,每天一次,可多次续水。适用于中老年人、高血压、高血脂、高血糖、尿酸酸症等患者。可用于辅助治疗各类眼底出血血管堵塞、黄斑变性新生血管出血、水肿。

3、陈菊菊茶:陈皮一小片、水翁花10

克、菊花3克,加绿茶泡茶。水翁花可清热生津、解酒消滞利湿。每天一次,可多次续水。适用于熬夜、酒后、触屏一族、常眼红、眼干涩、眼屎有分泌物,伴有头昏脑涨、食欲不振腹胀、舌苔厚者。

二、粥

小儿健脾消滞粥:鲫鱼一条(少许油锅煎后用纱布包裹)、独脚金2克、鸡内金1克、薏米15克、淮山10克、芡实10克、粳米10克煮粥。常用于健脾消积、清热杀虫。黄教授指出,小儿消化不良、偏食常会频频眨眼、眼红、眼痒、眼睑红肿或反反复复等,眼科诊断为滤泡性结膜炎或霰粒肿、麦粒肿等。中医往往归因于脾虚肝旺,建议健脾化湿消滞。以上为5~6岁幼儿食用量,按年龄大小可适当调整分量,喝粥或饮粥水,每周1~2次。

三、汤

1、六一汤:马铃薯一只、玉米一只、胡萝卜1根、猪瘦肉(或去皮鸡肉)100克、五指毛桃50~100克、西红柿1只。每周煲汤一次,喝汤吃肉类。此汤健脾益气养阴、益气虚者都适宜。中小学生近视用眼过多,中青年眼干、眼疲劳,老人黄斑变性、白内障、眼底病者皆可常喝。

2、花胶淮杞汤:花胶2条、猪瘦肉或兔肉50克、淮山15克、枸杞子5~10克、芡实15克、红枣2粒、龙眼肉少许熬汤或炖汤。每周煲汤一次,喝汤吃肉类。适用于瘦弱气虚、睡眠不佳、夜尿多者。本汤有益气滋阴补肾功效,性味平和,除痰湿重的体质外,一般人都是可以喝。对黄斑变性早期、中心性视网膜炎、黄斑水肿难消退等可作为辅助食疗。

南方日报

过年了,你的身体有什么健康心愿?

1、牙齿的抗议:逢年过节,最被羡慕的就是我,多少美食大餐,都是我第一个品尝,但这里面的辛酸又有谁知道。放假后,主人作息变得不规律,很多次半夜喝到烂醉,回家倒头就睡,忘了给我洗澡。牙菌斑滋生,诱发了我的炎症,造成牙龈肿胀、出血。糖果等甜食黏在我身上,慢慢产生酸性物质,牙齿泡在里面,开始软化;主人大鱼大肉,常弄得我满身异味,他跟别人聊天时,我都觉得不好意思。此外,主人过节忙,免疫力下降,再加上每天辛辣、滚烫、烟酒,溃疡也就来了。

健康心愿:希望主人尽量少吃点零食和夜宵,保持良好的口腔卫生习惯,坚持早晚各刷牙一次,饭后漱口,并用牙线为我剔出食物残留。

2、咽喉的抗议:过年了,我的负担只增不减。聚会席间,油腻食物搞得我开始发火。主人常说“无酒不成席”,可他推杯换盏喝得爽快,我却被酒精吃得厉害。亲朋好友一见面,在嘈杂甚至烟雾缭绕的环境下他聊得火热,我则冒烟了,然后再去KTV高歌整夜,唱到喉咙哑哑,要是再来一杯冷饮,甚至可能让我直接哑掉。

健康心愿:希望主人记得欢聚有度,手边随时放个杯子,稍有空闲便喝上两口水。高歌到兴起的时候,记得喝温水,别用冰水灌我。宴席上喝酒、饮食都要限制,既尽兴又别忘保护我。

3、肝脏的抗议:酒是我的克星,醉一次伤一次,而且醉酒的伤害一点也不亚于得肝炎。过节时油腻食物吃多了,还会造成脂肪肝。好多人都知道抽烟伤肺,却不知,作为邻居,我也跟着倒霉。每逢过节,本就患有慢性病的主人,一忙起来就忘了吃药,这也让我很受伤。

健康心愿:希望主人生活起居能规律一点。如果要喝酒,最好选低度的,最多喝2两,中度酒最多1两,烈性酒不能超过25毫升,啤酒



一天只喝1瓶。喝酒前,还应先吃点主食,喝完不舒服了,可以来点蜂蜜水或果蔬汁。

4、胃的抗议:过年最辛苦的非我莫属。主人不停地吃,我就不停地工作,几轮下来,肚子里装满了高脂、高糖、高蛋白的食物,我被撑得变了形。食物冷热夹杂,我感觉一会儿被炭烤,一会儿被冰冻,滋味真不好受。瓜子、糖果、薯片等零食也弄得我胀气难受,实在没劲儿消化了。不仅如此,主人三餐不规律,打乱了我的生物钟,坚持不了多久,我就功能紊乱,只好罢工了。

健康心愿:希望主人善待我,每餐控制量,只吃七八分饱,注意荤素搭配,多吃新鲜天然的蔬果,适当喝粥、喝茶帮我消化。

5、心脏的抗议:主人过节吃得好,我却无幸受到波及。暴饮暴食增加了血液黏稠度,酒精则会使血管痉挛,引起血压升高,让我很不舒服。因为和亲友团聚,主人总是很兴奋,偶尔熬夜打牌,不管输赢又会变得很激动,令心跳加快。一旦忘记按时服药,我就更危险了。

健康心愿:希望主人假期娱乐能够适可而止,注意休息,保证睡

眠,别忘服药。

6、肺的抗议:在所有器官中,我的自保能力最差,可以说是备受委屈。过年全国欢庆,少不了燃放烟花爆竹,导致PM2.5“爆表”。漂浮的颗粒、有害气体进入我的体内,真让我受不了。吸烟对我来说,是最大的敌人。可亲戚朋友一聚在一起,就爱互相敬个烟,特别是打麻将、唱卡拉OK的房间里,更是烟雾弥漫。不管是自己抽烟,还是被迫吸二手烟,都直接影响了我的健康。主人,油烟也是我的大敌,春节免不了下厨做饭,还特别喜欢准备一些油炸食品,如果通风不好,受害的还是我。

健康心愿:希望主人多吃银耳、百合、莲子、梨、藕等润肺食物;下厨做饭,尽量少煎炸,需要煎炸时,一定做好通风工作,让抽油烟机开足马力;阴霾天气最好少出门,外出戴好口罩;尽量不吸烟,也要避开二手烟。

7、大脑的抗议:虽说我是总司令,但过期间也管不住主人的行为,甚至因为主人的一些行为而受伤。腊肠、腊肉、烧鸡等都是高胆固醇代表,过多的胆固醇堆积在血管里,久了血管硬化、阻塞,就会造成

中国妇女报