

手脚冰凉,盲目温补反受害

天气逐渐转凉,很多人都会手脚冰凉,即使喝热水、多穿衣服,也依然暖不起来。这在女性、老人和体弱者中更为常见。人们大多认为手脚冰凉是“寒”造成的,于是选择吃羊肉、辣椒、生姜、桂圆等辛热之品来温补。有些人吃完全感到身体热乎乎的,手脚也不那么凉了,有些人却可能适得其反。

中医认为,手脚冰凉属“肢厥”范畴。《伤寒论》云:“凡厥者,阴阳气不相顺接,便为厥。”由此可见,肢厥是由于阴阳之气失去平衡、不能相互贯通,导致阳气不能正常布达温煦所致。而肢厥也有寒热之分,不是所有的手脚冰凉都是阳虚惹的祸,我们要辨证施治,不可盲目温补。

寒湿造成手脚冰凉是因为人体内寒气过剩、阳气衰微,寒气凝滞于经

脉,致使气血运行受阻,不能达到四肢末端。因此,除了手脚发凉之外,还常常出现恶寒蜷卧、面色苍白、腹痛下利、呕吐不渴、舌苔白滑、脉微细等证。防治可用四逆汤温中散寒。方中生附子是大热之品,其性走而不守,能通行十二经,温壮元阳,回阳救逆;干姜性热,味辛,入心、脾、胃、肺经,其性守而不走,温中散寒,助阳通脉;炙甘草既可以益气补中,治虚寒之本,也能缓和干姜、附子峻烈的药性,调和诸药。

热厥,即因为邪热深伏于身体,闭阻阳气,导致阳气不能外达四肢而导致的手足逆冷。除了手足冰冷,还常常会感到喜冷饮而恶热,伴烦渴口干、小便黄赤,舌质红,苔黄燥,脉洪大有力。通常发热在前,手足厥冷在后;厥为标,热为本,也就是真热在里,隔寒于外的真寒假寒证。此时,应使用白虎汤



清里透热。方中石膏性大寒,味辛、甘,擅长清热,以制阳明内盛之热,并能止渴除烦;知母性寒,味苦,质润,能助石膏以清热生津;粳米、炙甘草和中益

胃,并可防止石膏和知母的大寒之性伤身,诸药配伍,便能帮助患者清热、除烦,生津止渴,邪热内盛所导致的四肢逆冷就会自然解除。

生命时报

颈椎不好 练练徒手操

由于颈椎病病程较长,保守治疗很难完全治愈,很多患者常常半途而废。郑州大学第二附属医院骨科主任医师朱宇推荐一种六步颈椎徒手医疗体操,费时不多,非常适合自我锻炼。若长期坚持该方法,不但对颈椎病有治疗作用,对长期伏案工作或长时间用电脑的易患人群预防颈椎病也有好处。

颈椎徒手医疗体操有以下六个动作:

- 1.与颈争力。两肘屈曲,双手十指交叉抱头于后枕部,两腿分开与肩同宽。头用力后仰,双手同时给头一定的阻力,坚持10秒,放松2秒,重复12~16次。
- 2.回头望月。两腿分开与肩同宽,两臂自然下垂,两腿微屈,左手高举,手掌置头后,右手背靠于腰背后,上体前倾

45度,左右旋转,头旋转向后上方做望月状,重复6~8次。

3.托天接地。两腿分立,两臂自然下垂,右肘屈曲,掌心向上,伸直肘,掌向上托起;左肘微屈,左手用力下按,头同时后仰,向上看天,左右交替,重复6~8次。

4.前伸探海。两腿分立与肩同宽,双手叉腰,头颈前伸并转向右下方,双目向前下视。左右交替,重复6~8次。

5.伸颈拔背。两腿分立与肩同宽,双手叉腰,头顶部向上伸,如顶球,每次持续3~5秒,重复12~16次。

6.金狮摇头。两腿分立与肩同宽,双手叉腰,头颈放松,缓慢做大幅度环转运动,依顺时针和逆时针方向交替进行,各6~8次。

广州日报

老年人血黏了 多吃点燕麦

老年人会因为血管壁的弹性减弱,使得血管狭窄细胞受压,进而导致血液黏稠,使血液的流速减慢,促使心血管疾病的发生。

一般来说,如果中老年人存在下面三种症状,就说明体内的血液黏度可能比较高了,就应进行必要的检查治疗。

- 1.晨起头晕,晚上清醒。血黏度高的人,早晨起床后即感到头脑昏昏乎乎的,没有睡醒后大脑清醒、思维流畅的感觉。
- 2.蹲着干活时气短。血黏度高的人肥胖者居多,这些人下蹲困难,有些人根本不能蹲着干活,或者蹲着干活时胸闷气短。这是因为人下蹲时,回到心脏的血液减少,加之血液过于黏稠,使肺、脑等重要脏器缺血,导致呼吸困难、憋气等。
- 3.出现阵发性视力模糊。有些中老年人平时视力还可以,但常有暂时性视

力模糊的情况。这是因为血黏度高的人血液不能充分营养视神经,使视神经和视网膜暂时性缺血缺氧,导致阵发性视力模糊。

清理血液垃圾吃这些食物最管用:

1.燕麦。燕麦中含有丰富的β-葡聚糖和膳食纤维,可抑制人体对胆固醇的吸收,对调节血脂有很好的作用。而且,燕麦能带来较强的饱腹感,使人长时间不饿。

2.芹菜。芹菜中含有丰富的钾和芹菜素,它们都有利于控制血压。一项研究指出,适当饮用芹菜汁确实有助于降血压。

3.黑豆。黑豆含有丰富的花青素,能清除体内自由基,降低胆固醇,促进血液循环。此外,花青素还有护眼功效。

4.海带。海带不但是含碘较高的食物,还含有丰富的膳食纤维和胶质,其中的胶质成分能结合血液中的有害物质,如重金属,具有排毒、净化血液的作用。

中国妇女报

冬季泡脚暖全身

民间有个说法:热水泡脚,赛吃人参,富人吃补药,穷人就泡脚。这话是有科学道理的,现代科研已经证明:人的双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区,泡脚时可以刺激这些反射区,促进人体血液循环,调理内分泌系统,增强人体器官机能。不管穷人富人,泡脚都是一种很好的保健方法。但是泡脚有益健康的前提是正确地泡,包括水温、时长等都有其最佳程度。

泡脚最佳时长

有人喜欢从水很烫泡到水全凉了,甚至有的不停添加热水,持续泡很长时间,这其实是错误的做法。泡脚时间以30~45分钟为宜,每天或隔天泡一次即可。对于老年人,泡脚时间要再短一些,因为老人泡得太久,容易引发出汗、心慌等症。所以,老人每日临睡前泡脚20分钟为佳。

泡脚最佳水温

泡脚的水温不宜过热或过凉,一般

维持在38℃~43℃为宜。如果有条件,可以先将脚放入38℃左右的水中,然后让浴水逐渐变热至42℃左右即可保持水温,足浴水通常要淹过踝部,且要时常搓动。但是,糖尿病患者要注意,由于皮肤对外界刺激不敏感,温度过高的水很容易导致烫伤。

最佳泡脚时间段

最佳的泡脚时间是晚上九点左右。之所以选择这个时间段,是因为此时是肾经气血比较衰弱的时辰,在此时泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,有利于活血,从而促进体内血液循环。同时,白天紧张了一天的神经,以及劳累了一天的肾脏,都可以通过泡脚在这个时候得到彻底放松和充分的调节,达到最好的养肾效果,而且人也会因此感到舒适。泡脚要避免在过饱、过饥或进食状态下进行,饭后半小时内也不宜泡脚,以免影响胃部血液的供给。

中国中医药报

冬季十个妙招对付感冒

每当季节交替,很多人就会出现流鼻涕、打喷嚏等感冒症状。英国《每日邮报》刊文建议,可利用生活中10个简单小妙招,改善及预防上述症状。

- 1.给鼻子做好保暖工作。天气寒冷没有做好保暖工作,鼻子的温度通常会低一些,这很容易降低对传染的抵抗力。如果实在太冷,不妨提前戴好口罩或围巾,帮鼻子取暖。
- 2.尽量少握手。握手会增加双方接触的体表面积和时间,使传染风险增加10~20倍。
- 3.用热水洗衣服。若家里有人感冒,不妨用热水清洗衣物和床单等,这样有助于杀灭病菌。
- 4.少吃糖。多吃糖容易增加体重及患心血管疾病的风险。而且研究发现,当志愿者吃了100克糖后,免疫系统中的吞噬细胞将在5个小时内减少对细菌的吞噬。因此,减少摄入糖,给免疫系统

提供一个“战斗”的机会吧!

5.保证8个小时的睡眠。如果每天睡眠时间少于7个小时,患感冒的机会将升高3倍。研究发现,睡眠紊乱或缺少睡眠,都会影响免疫系统的活动。

6.与感冒患者保持距离。研究发现,如果你坐在离感冒患者2个座位远的距离之内,被传染的可能性将急剧增加。看到有人正在流鼻涕、打喷嚏,应该尽早换位或开窗通风。

7.勤洗手。如果手很脏,单纯使用手部消毒剂是不能达到杀菌效果的。从外面回家后,要用肥皂勤洗手。

8.盐水洗鼻子。盐可帮助预防感冒,能阻止细菌在鼻腔处停留。

9.适当运动。温和、适当的运动可增强免疫力,但切忌运动过于猛烈。

10.补充维生素D。如果缺乏维生素D,患感冒的几率将增加1/3,所以,可适当补充维生素D。

中国中医药报

冬季易发肺结核 如何预防?

冬季是各类呼吸道传染病的高发季节,市民们出现咳嗽、咳痰、发热时,首先想到的就是“上感”、“流感”或“气管炎”等,却很少有人会想到“肺结核”。开发区疾控中心提醒市民,冬季也是结核病的高发期,由于对该病缺乏重视,不少结核病患者或被误诊误治,或错失治疗时机。

肺结核常被误诊为感冒,得注意

记者采访了开发区疾控中心的专家们了解到,肺结核俗称“肺癆”,是由结核分枝杆菌引起的一种慢性呼吸道传染病,人人都有可能被感染。肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏或者大声说话喷出的飞沫传播,它的重要症状就是咳嗽咳痰、痰中带血,其它常见症状还有胸痛、盗汗、午后低热、全身疲乏、食欲减退等。咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,建议及时到医院就诊,因为肺结核病的症状并不是结核病所特有的,常被误认为是“感冒”、“气管炎”而耽误诊治。

此外,活动性肺结核具有传染性,当出现疑似症状,或者最近曾与活动性肺结核患者有过接触,应及时去正规医疗机构检查和治疗。早发现、早诊断、早治疗是肺结核能否治愈的关键。

开发区疾控中心的专家们说,肺结核的治疗周期较长,通常为6~8个月,而且中途不能漏服或者间断服药。如果私自停药或者间断服药,不但极易复发,还有可能产生耐药性,治疗时间更长,费用更大。只要坚持正规治疗,绝大多数肺结核患者可以治愈,还可避免传

染他人。

预防肺结核的传播,应该怎么做

那么,我们该如何预防肺结核的传播呢?

开发区疾控中心的专家们介绍,出现肺结核可疑症状或被诊断为肺结核后,员工及时向用人单位报告,学生及时向学校报告,不隐瞒病情,不带病上课或上班。

此外,不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时掩口鼻,戴口罩可以减少肺结核的传播。多通风,勤洗手养成良好的卫生习惯。还要保证充足的睡眠,合理膳食,加强体育锻炼,提高自我抵抗力。

得了结核病,要积极治疗

开发区疾控中心的专家们说,得了结核病的患者,首先树立正确的科学观和信心。由于受传统观念影响认

为肺结核是不治之症,特别是在农村地区,患肺结核便背上沉重的思想负担,甚至讳疾忌医。这样做的结果是贻误治疗时机,失去治愈的机会。所以首先对自己的疾病一定要重视,要树立战胜病魔的信心。到结核病定点医院就诊,接受相应的检查,接受正规治疗方案进行治疗。

此外,坚持服药,定期复查。若过早停药,不能彻底治疗变为久治不愈的慢性传染源。

注意劳逸结合,生活起居要有规律,保证充足的睡眠,多吃富含蛋白质的食物,少吃或不吃含脂肪高的油腻食品。更要严格戒烟,节制饮酒。实践证明,只要坚持规则治疗并完成全疗程,90%的肺结核病人都可以治愈。

钱江晚报

天然降糖野菜——马齿苋



助于降血压、补钙和调血糖等。

降糖成效显著

近年来,西方研究人员对马齿苋这一常见野菜的保健作用做了大量探索性研究工作,发现它确实具有调节血糖和消除2型糖尿病患者体内“胰岛素抵抗”现象等作用。国内科研人员推测:马齿苋的降糖作用很可能与其所含的粗多糖(马齿苋多糖)有关。此前国内医学研究人员所做研究工作证实,很多种中药中提取的植物多糖均有不同程度的降血糖作用,因此马齿

苋多糖很可能是其可降低人体血糖的主要原因。

西方研究人员提出了不同观点,认为马齿苋的降血糖作用很可能与其所含复杂的植物化学成分所发挥的协同作用有关。科学分析表明,马齿苋含有生物碱、ω-3脂肪酸、黄酮类、强心甙、谷胱甘肽、肌酐素、皂甙和β-谷甾醇等多种植物化学物质。马齿苋所以具有改善糖尿病患者体内“胰岛素抵抗”和显著降血糖作用,是因为与马齿苋所含各种植物化学成分的共同

作用有关而非某种单体成分作用。看来后一种观点更具有说服力。

成为保健品原料

糖尿病目前在很多国家均属于高发性疾病,故“马齿苋具有天然降血糖作用”这一提法引起西方各国食品科学界的高度重视。过去10年间,包括英、法、德等国在内的一些西方国家农业部门均已大面积推广种植马齿苋,以便获得更稳定的马齿苋来源。欧洲多个国家食品卫生部门也大力推动人们经常吃马齿苋食品(如马齿苋色拉、马齿苋汤等等)。据悉,澳大利亚一公司已开发上市一种以马齿苋为主要原料的保健新产品——GlucoControl,美、英等国家的保健品厂商亦已开发出类似产品。马齿苋作为新型降血糖辅助治疗型保健产品已得到西方食品科技界的公认。

我国民间流传有不少有关马齿苋的食用方法。如凉拌马齿苋,做法是:先将马齿苋洗净,然后再用开水焯一下,加一点精盐、味精和香油之类的调味料拌和,即可上桌作为佐餐之菜。此外,马齿苋切碎后还可与小麦面一起拌和烙成饼子,吃起来别有风味。马齿苋也可与肉丝、鸡蛋等荤菜同炒,加工成色香味俱全的热炒菜肴等。

中国医药报

心脏最受累,八个守护神保护心脏

当今社会,心脏是最受累也是最容易出问题的器官之一。据统计,我国每年因心脏病猝死的人数达到54.4万,相当于一个小城市的人口总和。英国《每日邮报》刊文总结“保护心脏的营养素”,我对此进行详细解读,教您用好心脏的营养“守护神”。

1号守护神:欧米伽3脂肪酸

藏身处:三文鱼、沙丁鱼、核桃等 欧米伽3脂肪酸属于多不饱和脂肪酸,有助预防全身炎症反应和心血管疾病,保护心脏。哈佛大学研究发现,每周通过吃一两次鱼摄取2克左右的欧米伽3脂肪酸,能使心源性猝死的风险降低36%,并减少17%的死亡可能。除了三文鱼、沙丁鱼等深海鱼,核桃、亚麻籽、紫苏籽以及用它们榨取的油脂也是欧米伽3脂肪酸很好的来源。

2号守护神:镁

藏身处:粗粮、坚果等 镁有助于降低神经和肌肉的兴奋性,维持

心脏弹性,预防中风和心脏病突发,镁摄入量不足可能引起血压上升。研究表明,膳食中供应充足的镁,对于预防高血压、心脏病和糖尿病有益。女性往往比男性更易缺镁,压力也会消耗人体储备的镁,因而需要注意在饮食中补充。镁多见于各种小米、红豆等粗粮,松子、核桃等坚果,以及菠菜、小油菜等绿叶蔬菜中。

3号守护神:维生素D

藏身处:蘑菇、蛋类等 维生素D除了对骨骼健康有好处外,对心脏健康的好处也不容小觑。研究显示,人体若缺乏维生素D,心脏病风险会增加40%,死于心脏病的几率会高于81%。食物中的维生素D来源并不丰富,只有鱼类(尤其是鱼肝)、蘑菇、动物内脏、全脂奶、蛋类等少数来源。不过,大家可以多晒太阳,阳光照射是人体获得维生素D的主要来源。

4号守护神:锌

藏身处:种子、贝类食物等 锌能帮助人体制造抗炎性细胞因子,跟欧米伽3脂肪酸一样,有助预防人体炎

症的发生。同时,锌也被证明对动脉有保护作用,有助预防冠状动脉疾病,改善心脏功能。锌主要来源于一些蛋白质丰富的食物,如贝类、虾蟹、内脏、肉类、鱼类等。种子当中,芝麻、葵花子、松子等含锌量也很高。

5号守护神:维生素C

藏身处:猕猴桃、青椒等新鲜果蔬 维生素C是一种很强的抗氧化剂,研究发现,它有助降低低密度脂蛋白胆固醇(俗称“坏”胆固醇)水平,同时提高高密度脂蛋白胆固醇(俗称“好”胆固醇)水平,饮食中维生素C摄入量高者,心脏病和中风发作的风险会减小。维生素C的主要来源为新鲜果蔬,其中柑橘类水果和番茄是维生素C的最佳来源,在青椒、菠菜、猕猴桃、鲜枣中的含量也很丰富。

6号守护神:维生素E

藏身处:坚果、种子等 维生素E也是一种强抗氧化剂,与维生素C一样,它也可以调节体内胆固醇水平,还可抑制血小板凝集,降低心肌梗死和

脑卒中的危险。各种坚果、种子均富含维生素E,水果中鳄梨的维生素E含量也很丰富,可以常吃。

7号守护神:大蒜素

藏身处:大蒜 大蒜素有助放松血管和改善血流量,从而对血压和心脏健康起到正面作用。需要注意的是,大蒜含有蒜氨酸和蒜酶等有效物质,碾碎后它们会互相接触,从而形成具有保健作用的大蒜素。因此,大蒜最好捣碎成泥,先放置10~15分钟后再吃,大蒜素的吸收效果更好,而煮熟得到的大蒜素很少。

8号守护神:番茄红素

藏身处:番茄、西瓜等 番茄红素是一种类胡萝卜素,具有很强的抗氧化作用,已被证实有助预防癌症和心脏病。研究表明,人体脂肪组织中番茄红素含量越高,得心梗的风险也越小。番茄红素还能增加动脉弹性,改善血管内皮组织功能,防止动脉硬化。番茄红素一般存在于红色食物中,如番茄、西瓜等。

生命时报

四类人要少吃花生

花生营养丰富,常被人们称为“长生果”和实惠的保健食品。但胃肠道和肝胆疾病患者,爱长痘和血栓人群不宜多吃。

山东营养学会理事、济南大学营养学副教授慕翠华介绍,花生含有儿茶素、赖氨酸,能够起到很好的抗衰老作用。其中丰富的卵磷脂和脑磷脂是神经系统所需的重要物质,能延缓脑功能衰退,常吃可改善记忆。其蛋白质和脂肪的含量比肉还多,所以花生还享有“植物肉”的美誉。

尽管花生有很多营养物质,但一些特殊人群食用花生还是有诸多禁忌的。

- 1.胃肠道疾病患者。花生含有大量蛋白质,而消化过多蛋白质会增加肠道负担,消化不良的患者要少吃。花生由于含有大量的抗营养物质,进入肠胃后会有滑肠的作用,多吃易导致腹泻,因此,一些胃肠道患者用吃生花生的方法来缓解胃部不适时,要控制在小半把的量。
- 2.肝胆疾病患者。高蛋白和高脂肪

的食物对胆囊的刺激会很强,促使胆汁大量分泌,来帮助其消化吸收。肝胆疾病患者食用过多花生,无疑会加重肝胆负担,甚至会加重病情。这类病人吃花生时,最好选择蒸煮的方式,例如煮粥时适量放一些,避免油炸、油炒,少量多次食用。

3.皮肤油脂分泌旺盛、易长痘的人。花生含有大量脂肪,吃多易促进皮肤毛囊分泌更多油脂,此外,一些加入辣椒、糖类等口味的花生零食也会让皮肤更易过敏。本身属于油性肌肤的人群不宜进食过量的花生。

4.血栓人群。花生具有止血作用,可以增进血凝,从而促进血栓的形成。因此,血液黏度较高或者有血栓的人群要少吃花生。花生属于坚果,普通人食用过多也容易上火,如果使用很多油来烹饪,不仅会加大上火几率,易导致腹胀,而且会破坏花生里的营养物质。慕翠华建议,吃花生选择水煮、炖或熬粥的方式为佳,不易于消化,还能最大限度地保留花生中的营养。

生命时报