中医教你巧用丝瓜 保湿败火

吃什么能让你在冬季保持皮肤水润,同时还能美白?翠绿鲜嫩、清甜爽口的丝瓜就是一个物美价廉的选项。广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任中医师唐梁介绍说,丝瓜作为一种凉性食材,适当食用具有美容护肤的功能。

丝瓜在珠三角地区称水瓜,其味甘,性寒,无毒。归经,入肝、胃经。唐梁告诉记者,丝瓜不仅具有清热、解毒、凉血止血、通经络、行血脉、美容等功效,原来还能治疗诸如痰喘咳嗽、乳汁不通、热病烦渴、筋骨酸痛、便血等病症。

多吃丝瓜 皮肤白嫩

唐梁介绍说,丝瓜营养丰富,含有大量的维生素、矿物质、植物黏液、木糖胶等物质。其所含的维生素B1可防止皮肤老化,维生素C能增白皮肤,所以多食用丝瓜可以使皮肤洁白、细嫩。除了肉质本身,原来丝瓜的全身都是宝。

丝瓜子:有清热化痰、解毒、润燥、驱虫等作用。用于咳嗽痰多,驱虫,便秘。

丝瓜络:性平味甘、清热解毒,活血通络,利尿消肿。以通络见长,用于筋骨痛,经闭,产后缺乳、乳痈,水肿和气血淤滞之胸胁胀痛,还可用来洗澡或擦洗用。

丝瓜根:活血,通络,消肿。用于鼻塞流涕。

丝瓜藤:通经络,止咳化痰。用于腰痛,咳嗽,鼻塞流涕,咳嗽。

丝瓜叶:止血,化痰止咳,清热解毒。用于顿咳,咳嗽,暑热口渴,创伤出血,疥癣,天疱疮,痱子。

日常食疗方推荐

1、丝瓜鲢鱼汤

材料:丝瓜250克,鲢鱼1条,生姜、精盐少许。

做法:丝瓜去皮,洗净,切成段,与鲢鱼一起放入锅中,再放入生姜、精盐,先用旺火煮沸,后改用文火慢炖至鱼熟,即可做成鲢鱼丝瓜汤。

功效:温补气血、生乳通乳。适合产后气血亏虚所致的乳汁少者食用。

2、清炒丝瓜

材料:丝瓜250克,生姜、大蒜少许。

做法:丝瓜去皮,洗净,从中间一分为二切片备用;锅内油烧热,下蒜茸煸出香味,倒入丝瓜,加入盐一起翻炒;炒至丝瓜心完全变白即可出锅。

功效:此菜具有解毒消痛、化淤清热的作用,适于咳嗽咽痛。

丝瓜多食也会引起滑肠腹泻,久病体虚弱、脾胃虚弱、体质虚寒、消化不良的人不宜多食。

广州日报

数九寒天预防脑出血

脑出血,俗称脑溢血,是指非外伤性脑实质内出血。曾有神经内科专家说过,如果把大脑比作农田,脑血管就像水道,水道灌溉农田,如果水溢出来,农田就被水淹没了,这就是脑出血发病的通俗解释。

脑出血最常见的病因是高血压合并细小动脉硬化。长期高血压可使脑细小动脉发生玻璃样变性、纤维素样坏死,甚至形成微动脉瘤或夹层动脉瘤,在此基础上血压骤然升高时易导致血管破裂出血。

冬季寒冷刺激引起血管的强烈收缩,血管阻力增加,血压升高,导致发生病变的脑内细小动脉破裂,造成脑出血。另外,体力劳动、情绪激动、吸烟饮酒、便秘等也容易引起血压急剧升高,引发脑出血。

认识脑出血的致病因素

人群中脑出血的发病率为(12–15)/10万人每年,约占所有脑卒中的18.8%~47.6%。脑出血发病凶险,病情变化快,3个月内的死亡率为20%~30%。脑出血的高发病率、高死亡率、高致残率给社会、家庭及患者带来沉重的负担和极大的痛苦,所以日常应该防患于未然,尽量避免脑出血的发生。

脑出血的危险因素可分为可干预和不可干预两种,平时只要做好可干预因素即通过人为可以改变的危险因素进行预防就可以了。

高血压是脑出血最重要的危险因素,研究显示,在控制了其他危险因素后,收缩压每升高10mmHg,脑卒中发病的相对风险增加49%;舒张压每增加5mmHg,脑卒中发病的相对风险增加46%。根据2017年最新版的美国ACC/AHA公布的高血压指南,高血压被定义为≥130/80mmHg为一级高血压,≥140/90mmHg为二级高血压。指南强调,与正常血压相比,血压超过130/80mmHg,心脑血管疾病风险增高。

门诊上经常碰到患者咨询,确诊高血压后是否需要一直用药;血压平稳后能否停药;有没有取得降压药的别的治疗方式等。答案是不仅要按时服药,还应定时检测血压,根据血压情况及时调整降压药,尤其是现在正值冬季,天气寒冷,血压波动较大。同时,糖尿病、高脂血症等基础疾病也是心脑血管病的重要危险因素,中老年人注意看管好自己的血糖、血脂,遵医嘱,按时服药。

预防脑出血从日常做起

脑出血的预防不能仅停留在药物治疗方面,日常还应保持健康的生活方式。研究表明,吸烟可以使出血性卒中的风险增加2~4倍;过量饮酒会使卒中风险增高;肥胖人群卒中风险度高;体力活动能降低不同种族、性别和不同年龄层次人群的脑卒中风险。

《黄帝内经·素问》第一章节“上古天真论”中也强调“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄劳作,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”提醒心脑血管疾病患者,寒潮来袭、气温骤降时,应尽量避免外出;户外活动时,应尽量选择中午前后温度较高的时段,并及时添加衣物,尽量减少寒冷刺激对血管的影响;冬季寒冷干燥,老年人容易便秘,应多吃蔬菜水果,尤其膳食纤维丰富的食物,避免大便时血压升高,导致脑出血的发生;年关将近,走亲访友、聚会聚餐不可避免,吸烟、过量饮酒、过食肥甘厚味、运动减少等问题也随之而来。再次提醒心脑血管疾病患者日常一定要管住嘴、迈开腿、勿停药,千万不要让意外发生。

中国中医药报

下雪天防寒保暖有四招

下雪天更要注意防寒保暖,有四招可用起来。

一:尾骨、脚心处贴上暖宝宝

如果想要使双脚和内脏暖和起来,那么在尾骨上贴个暖宝宝是再合适不过的了,因为中医的长强穴,也就是行于后背正中的督脉的起始穴位,具体位于尾骨末端,阳气就是从这里开始生发,统领人体阳气,有“阳脉之海”的美誉。

暖宝宝贴在这里,不仅可以促进下半身血液循环更流畅,而且能使子宫、卵巢、膀胱等器官也因此变得更暖和。它振奋了人体的阳气,加速气血循环,人体自然会感到全身温暖。春寒料峭,穿上春意盎然的短裙、筒袜,就不必再担心身体、内脏会受凉了。

另外,还可以在脚心贴暖宝宝,因为双脚距离地面冷气最近,冷气最容易从双脚侵入人体。贴上暖宝宝,就能缓解地面冷气的影响。另外,脚心附近一个中医的涌泉穴,位于足前部凹陷处第2、3趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处,经常按摩、刺激、保暖涌泉穴,也有益于补肾壮阳、改善手脚冰凉症状。

二:多穿几双袜子,最里面穿五指袜

“筒袜控”们,面对春天的气息,很难抗拒筒袜的诱惑。那么为了更好地防寒保暖,建议多穿几条筒袜。

接触皮肤的最里面一层可以穿

吸湿性良好的丝质筒袜,然后再在外面套上棉质筒袜。如果仍觉得冷,可以以“丝质、棉质、丝质、棉质”的顺序叠加。为了防止穿得太多而导致血液不流通,最里面的两条可以使用五指袜。

穿上五指袜,可以把每个脚趾都分开,将脚汗从每个脚趾之间吸出来,不会因脚汗凉了而感到脚冷。另外五指袜还利于脚趾的活动,使脚部血液更加通畅,不容易冻脚。五个脚趾分开以后,脚趾之间经常处于干燥卫生的状态,不给细菌赖以生存的条件,还从源头上防止了交叉感染,抗菌除臭。

三:喝姜汤终极暖身

众所周知的防寒终极方法,就是喝姜汤。生食姜,姜中的姜辣素可以有效对抗感冒。我更建议大家把姜加热后服用,加热后的姜会产生一种叫姜烯酚的物质,它通过刺激胃壁使得血流畅通,促进气血循环和新陈代谢,从而产生身体热量。短裙、筒袜出门前,不妨先喝碗姜汤暖暖身,带着一身热乎气才能真正地绽放美丽。

熬姜汤一般挑选表皮颜色鲜艳、柔软、外形饱满、没有裂口的新鲜姜。姜皮含有很多营养成分,因此熬汤时应该少去或不去皮,另外还可以配上养血、活血的红糖,甜辣适口,趁热喝下,还能帮女性祛除风寒、缓解痛经等不适症状。

需要注意的是,有胃溃疡等肠胃疾病、阴虚火旺、目赤内热体质的女性都要少喝,以免刺激肠胃诱发旧病,或引发肝火过盛。

四:贴身穿套保暖内衣

生活中有一个误区——要保暖就得多穿点。其实衣服本身是不产热的,只有隔离作用,这种隔离使得衣服与肌体、衣服与衣服之间形成了一个良好的“小气候区”,使人体的热量得以保存,从而感觉到温暖。因此,衣服保暖的关键不是穿多少层,而是衣服的材质。

建议初春爱穿短裙、筒袜的女性们贴身穿一套保暖内衣,然后再加一件毛衣。当然,如果外套是能够抗风的羽绒服或者皮衣就更好了,这种穿衣法既能够持久保持身体的温度,又能不受到外部冷风的侵袭。

需要提醒的是,有些女性为了能完美呈现身体曲线,会选用束身保暖内衣,而过于紧身的束身保暖内衣很容易使身体被勒出难看的痕迹,威胁到女性的生理健康。因此,如果外出或上班时需要穿着束身保暖内衣,那么回家应及时换上棉质、宽松的保暖内衣,以让身体局部能够得到充分休息。

另外,建议大家尽量不选深色保暖内衣,因为经过染色的染料中可能会含有可分解芳香胺染料,这种禁用染料染色的服装与人体皮肤长期接触后,会与人体代谢过程中释放的成分混合并反应,形成危害健康的物质。

健康时报

任何保健品都不如一日三餐来得健康

新年,有新的工作计划、新的学习计划,自然也该有新的健康计划。年底的家庭聚会上,长辈们纷纷交流“保健品”,各种保健食品轮番轰炸,接下来就是新一轮的“买买买”。几乎每到此时,都有忧心忡忡的子女们求助康康姐。

武汉市食品药品监督管理局专家康康姐表示,别慌,咱们来公布一份营养学专家的“营养清单”,请将这份清单转给你们的父母看。想留住健康,新年的计划应当是好好吃饭,因为,一日三餐吃到位,比吃保健品更能留住健康。

专家清单:一日三餐正常吃饭

范志红老师是国内知名的营养学家、中国营养学会理事。她的饮食清单很简单:一日三餐,正常吃饭。

没错!范老师说了,一日三餐才是她的营养来源,不是任何保健食品。因为食物中的营养成分比保健食品要丰富得多。而且,吃饭吃菜时,这些营养成分是相互配合平衡的,安全性比吃保健食品更高。

各种科学研究一次又一次地证明:提取出来的某种维生素或保健成分,并不能实现吃天然食物、吃健康饮食所能带来的长期好处。而且,单一的营养或保健成分摄入过多,就可能会产生各种副作用,也就是说,保健食品根本代替不了正常饮食。单吃维生素C,还不如多吃点水果蔬菜,道理就是这么简单。

清单备注:适当补充保健食品

又有市民困惑了,因为家里的长辈们总是不好好吃饭,不是担心这个吃多了,就是担心那个吃了对身体有害,这可怎么办?对付这样的一日三餐都成问题的长辈怎么办?

别慌,范老师的“清单备注”来了。

范老师说了,只要你能保持正常的饮食,不挑食,均衡摄取营养,就不需要保健食品。但是,如果你因为工作原因,每天饮食不规律,饥一顿饱一顿,或者你是一个素食主义者,没办法获取肉食中的营养,再或者你是一位孕妇或者哺乳期的妈妈,那么,你就需要适当补充一些保健食品。

不爱吃五谷杂粮的人,一年到头吃不了一两次,可以吃一点维生素B族来帮助补充一些营养。很久没吃蔬菜水果的人,或是根本不爱吃蔬菜水果的人,也可以吃一点维生素C。不爱喝牛奶,或是很久没喝牛奶的人,可以吃一点钙片。

但是,这些保健食品只能在短时间内弥补身体里的营养供应不足,不能代替健康饮食的长期好处。所以,挑食是不对的,别指望保健食品代替吃饭。

最后,补品也不能随便吃。不管人参也好,蜂王浆也好,阿胶也好,中药膏方也好,都要请专业医生评估了你的身体状况后,再在医生的建议下适当服用。

每个人的体质和身体状况不同,别人吃得很好的方子或补品,你吃了不一定好,说不定还会对身体造成负面影响。

所以,康康姐将范老师的清单总结为八个字:一日三餐,均衡饮食。任何保健食品,都不如好好吃饭。

武汉晨报

菠菜西兰花护心脏

近日,刊登在《英国营养学杂志》上的一项美国研究发现,经常吃菠菜和西兰花等富含维生素K的绿色蔬菜,心脏更健康。

美国奥古斯塔大学研究人员对766名14~18岁的健康青少年展开调查。研究人员通过参试者的自我报告以及体能检测装置,测评了这些孩子7天的饮食和身体活动水平,还利用B超检查了参试孩子的心脏结构及功能。

在饮食测评方面,参试者着重检测了维生素K摄入情况。对比分析结果显示,维生素K摄入不足会显著影响到左心室的大小。心脏四腔中左心室心壁最厚,负责将血氧输送至身体各部分。一个人的维生素K摄入越多,其左心室肥厚(心肌增厚)的风险就越小。心肌增厚会导致泵血能力减弱,进而增加致命心脏病发作风险。

科学家表示,早期研究表明,维生素K可激活基质Gla蛋白,而这种蛋白在维系心脏大小方面起到关键作用。这项新研究结果表明,摄入足量的维生素K对心血管发育至关重要。对儿童期维生素K摄入量进行及早干预,有助于改善心血管发育,降低日后罹患心血管疾病的风险。富含维生素K的食物主要包括羽衣甘蓝、菠菜和西兰花等绿色食物。

生命时报

红枣五种养生吃法

中医认为,枣有调养脏器、滋补气血、壮阳生津的功效,多吃蒸枣还可以起到一定预防哮喘的作用。其实,红枣还有以下五种养生的吃法。

1、蒸红枣木耳。选红枣10颗,黑木耳15克,冰糖适量。红枣要用清水泡约2小时,黑木耳用清水泡发就可以。将它们放碗内,加清水、冰糖,上笼蒸约1小时即成。每日早、晚餐后各吃一次,有美颜祛斑的作用,并可缓解面部黑斑,女性朋友可适当多吃。

2、红枣蜂蜜膏。准备两斤红枣,洗净去核取肉捣烂,加适量水用文火煎,过滤取汁,混入500克蜂蜜,于火上调匀成枣膏,装瓶备用。临睡前喝汤吃枣,能加快入睡,改善失眠。每次服15毫升,每日2次。

3、红枣粳米粥。原料有红枣、粳米、当归和白糖。先将当归用温水浸泡片刻,加水煎成浓汁。去渣后,与粳米、红枣和白糖一同加水适量,煮至成粥。这道粥比较适合便秘、气血不足的人食用。

4、红枣生姜茶。准备半斤红枣和生姜,然后将甘草、丁香和沉香捣成粉末,然后加点盐,每次15到25克,清晨煎服或泡水代茶饮,每日数次,有养胃的效果。

5、红枣薏米汤。选红枣15颗,准备一把薏仁米、白果15克、桂圆肉10克,一同放入锅内同煮40分钟,再加上煮熟去壳的鹌鹑蛋6只,煮半小时,加入适量红糖或冰糖食之。常喝此汤可使皮肤少生暗疮等,有滋润皮肤的效果。

健康网

早晨起床“悠着点”

一日之计在于晨。早晨起床影响着一整天的生活工作状态和身体健康。但是,当从睡梦中苏醒,起床、吃饭、锻炼,开始一天的生活时,可能在不知不觉中犯下错误。下面,我们说说早上起床不宜做的4件事。

1、不宜立即起身。睡醒后,血液循环较缓,人体由抑制状态转入兴奋状态需要一个过程。如果立即起身穿衣、洗漱,身体没适应过来,血流也比较慢,不能及时将氧气输送到大脑,就容易出现头晕、眼花等不适,中老年人还容易发生心脑血管意外。

2、不宜立即小便。如果急匆匆地起身去厕所,往往会头晕。这是因为睡眠时,人体代谢水平降低、心跳减慢、血压下降,各项生理机能都运转缓慢。此时突然下地去厕所,膀胱迅速排空,易诱发低血压,引起大脑短暂性供血不足,导致排尿性晕厥。

3、不宜立即进食。经过一夜的睡眠,胃在清晨还处于“半梦半醒”的状态,早上唾液和胃液分泌量相对较少,需要十几分钟至半小时才能苏醒。如果立即进食,尤其是吃一些难消化的食物(如肉类等),易导致消化不良。晨起饮水也不要过猛,慢慢喝水对身体更有益处。因而,晨起后最好先喝一杯水,休息半小时后再进食。

4、不宜立即剧烈运动。早晨醒后马上进行剧烈运动会使交感神经过度兴奋,同时还会打乱自主神经节律,让人一整天都紧张焦虑,中老年人还容易出现心肌梗死等心脑血管急症。因此,早晨锻炼时,不妨做一些动作舒缓的“养生操”。

齐鲁晚报

预防老年痴呆常按五个穴位

老年痴呆患者的日常生活能力下降,不认识配偶、子女,穿衣、吃饭、大小便均不能自理;有的还有幻听幻觉,给自己和周围的人带来无尽的痛苦和烦恼。如今,老年痴呆症继心血管病、脑血管病和癌症之后,成了老人健康的“第四大杀手”。为了预防老年痴呆,现推荐几组易学易掌握的穴位按摩方法:

1、双侧风池穴。风池穴位置在头额后面大筋的两旁与耳垂平行处。按摩此穴主治头痛、头重脚轻、眼睛疲劳、颈部酸痛、落枕、失眠、宿醉。

2、翳风穴。翳风穴,在风池之前耳根部,为耳垂所掩蔽,在耳垂后耳根部,颞骨乳突与下颌骨下颌支后缘间凹陷处。主治耳鸣、耳聋、口眼歪斜、口噤、颊肿、牙痛、瘰疬、暴暗、牙车急痛、耳中湿痒、耳红肿痛、视物不清。还可治疗面瘫、腮腺炎、聋哑、颞颌关节痛。

3、四白穴。四白穴位置是:目正视,瞳孔直下,当颧骨上方凹陷中,即下眼眶中点,直下约0.5厘米凹陷处。主治目赤痒痛、目翳、口眼歪斜、头痛眩晕。

4、印堂穴。此穴位于人体的面部,两眉头连线中点,中医认为主要功用是清头明目、通鼻开窍。在降眉间肌中布有额神经的分支滑车上神经,眼动脉的分支额动脉及伴行的静脉。

5、委中穴。委中穴位于腘窝横纹中点,当股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间。此穴主治坐骨神经痛、小腿疲劳、肚子疼痛、脖子酸痛、腰部疼痛或疲劳、臀部疼痛、膝盖疼痛。该穴为人体足太阳膀胱经上的重要穴道之一,按摩此穴治骨折伤痕后遗症、增强性活力的指压法等。经脉循行可以从头顶入里联络于脑,刺激此部位,可直达脑府,使头脑清利,浑身舒爽。

中国医药报

百合莲子瘦肉粥 最养脾胃

一年四季,春天是养肝,夏天是养心,秋天养肺,而冬天是养肾。那么脾胃什么时候养呢?一年四季都需要养的。广州中医药大学第一附属医院治未病科主任陈瑞芳介绍,在平时我们有很多坏习惯损伤脾胃,所以应该经常养养脾胃。另外,养好了脾胃为冬季进补也能打下良好的基础。专家认为,喝粥是最养脾胃的。

粥水推荐:百合莲子瘦肉粥

材料:百合30克,莲子15克,瘦肉150–250克,米(可选择小米或小米和大米合起来)50–100克。

做法:将所有材料洗净后,一起放到多功能豆浆机,加水至指示线,选择煮粥,大概20分钟,一款粥就做好了。

功效:百合有养肺、安神、润燥的作用;莲子有健脾的作用;而瘦肉则富含蛋白质。所以百合莲子瘦肉粥具有健脾益气、安神除烦的功效,特别适合因为秋燥导致的失眠,尤其是大便平时容易稀烂的人群食用。但如果是容易便秘的朋友,就可以不选用莲子,只用百合加一点红枣去核。

喝粥虽然有诸多好处,但是这里要特别提醒的是,对糖尿病的人群,是不建议经常吃粥和大量喝粥的。很多糖尿病人可能会不理解,粥里没有放糖,为啥不能喝?因为粥里的淀粉含量高,并充分糊化,人体吸收特别快,易导致血糖升高。越是熬得久的粥,越黏糊,越好喝的粥,喝了会导致餐后血糖升高得越快。

羊城晚报