对症下饺 胜吃良药:饺子的养生价值

饺子是古老的传统面食之一,相传为东汉时期“医圣”张仲景发明。饺子馅不仅代表一种味道、一种文化,更有丰富的养生价值,我们可以通过饺子的选择来调理人体气血阴阳的亏虚或过盛,以达到居家养生保健的目的。

韭菜猪肉饺

【材料】猪肉、韭菜、饺子皮、姜、盐、花生油、酱油各适量。

【功效】补肾助阳,润肠生津。

【适应症】畏寒肢冷,精神萎靡,小便清长,腰膝酸冷,宫寒不孕,神疲乏力,大便干结,口燥咽干。

芹菜猪肉饺

【材料】猪肉、芹菜、饺子皮、花生油、葱、姜、花椒粉、酱油、盐

【功效】平肝清热,祛风利湿,滋阴润燥。

【适应症】眩晕耳鸣,头目胀痛,脑部热痛,面色如醉,心中烦热,急躁易怒,视力模糊,肢体麻木,腰腿酸软,口燥咽干,大便干结。

荠菜豆腐饺

【材料】荠菜、豆腐、饺子皮、姜、盐、鸡精、花生油、香油各适量

【功效】凉血止血,清热利尿,滋阴润燥。

【适应症】各类出血症,经期延长,月经淋漓,口燥咽干,皮肤干燥,大便干结。

茴香猪肉饺

【材料】猪肉、茴香、饺子皮、花生油、盐、酱油、料酒、花椒、姜、香油

【功效】温肾散寒,和胃理气。

【适应症】面色白光 白,神疲乏力,腰膝酸软,精神不振,畏寒肢冷,性欲减退,大便稀溏,小便清长,小腹胀满,心下痞闷,不思饮食,嗳腐吞酸,嘈杂疼痛,恶心呕吐。

萝卜木耳饺子

【材料】白萝卜、猪肉、黑木耳、饺子皮、花生油、盐、酱油、姜、花椒、葱。

【功效】消食导滞,补血止血,滋阴润燥。

【适应症】各类出血症,脘腹胀满,心下痞闷,不思饮食,嗳腐吞酸,嘈杂疼痛,完谷不化,头晕目眩,失眠健忘,唇甲色淡,皮肤干燥,月经淋漓,口燥咽干,大便干结。

韭菜鸡蛋饺子

【材料】韭菜、鸡蛋、饺子皮、虾米、盐、花生油、香油、生姜各适量。

【功效】补肾助阳,益胃行气,润肺生津。

【适应症】畏寒肢冷,精神萎靡,小便清长,腰膝酸冷,宫寒不孕,神疲乏力,脘腹胀满,不思饮食,胃脘嘈杂,上腹隐痛,口燥咽干,咳嗽无痰,大便干结。

羊肉虾仁饺

【材料】羊肉、虾仁、饺子皮、葱、姜、花生油、盐、味精各适量。

【功效】益气补虚,和中散寒,通利小便。

【适应症】脘腹冷痛,呕逆泄泻,四肢不温,精神萎靡,小便不畅,宫寒不孕,神疲乏力,乳汁不下,小便清长,腰膝酸冷。

香菇牛肉饺

【材料】香菇、牛肉、饺子皮、葱、花生油、盐、鸡精、酱油各适量。

【功效】益气健脾,强筋骨。

【适应症】脘腹胀满,食后胀甚,不思饮食,面色萎黄,倦怠嗜卧,神疲乏力,大便泄泻,完谷不化,腰膝酸软。

西红柿鸡蛋饺

【材料】西红柿、鸡蛋、饺子皮、葱、姜、鸡精、盐、花生油、香油各适量。

【功效】润肺生津,健胃消食。

【适应症】脘腹胀满,食后胀甚,不思饮食,面色萎黄,倦怠嗜卧,神疲乏力,完谷不化,口燥咽干,咳嗽无痰,大便干结。

中国中医药报

四个动作放松肩颈

颈椎病高发年龄为40~60岁,长期姿势不对引起的慢性劳损是祸根。

患者轻则感到头、颈、肩、臂麻木,重则肢体酸软无力,甚至大小便失禁、瘫痪等。根据临床类型不同有多种兼证:神经根型兼有一侧或双侧上肢放射性疼痛或麻木等颈神经根受压症状;椎动脉型兼有头晕、恶心、呕吐等椎动脉供血不足症状;交感神经型兼有头昏、头痛、心慌、胸闷等交感神经受压症状;脊髓型兼有四肢运动、感觉障碍,严重者还会出现瘫痪、大小失禁。有上述症状的人可以练习颈部保健操。基本姿势:练习动作前,自然站立,双目平视,双脚与肩同宽,双手自然下垂,全身放松。

第一节,前俯后仰:双手叉腰,先抬头后仰,同时吸气,双眼望天,停留片刻;然后缓慢向前低头,同时呼气,双眼看地。做此动作时要闭口,动作缓慢,低头时使下颌尽量紧贴前胸,停留片刻。反复4次。

第二节,左右旋转:双手叉腰,先将头部缓慢转向左侧,同时吸气于胸,让右侧颈部伸直后,停留片刻,再缓慢转向右侧,同时呼气,让左边颈部伸直后,停留片刻。反复4次。

第三节,提肩缩颈:双手自然下垂。双肩慢慢提起,颈部尽量往下缩,停留片刻后,双肩慢慢放松地放下,头颈自然伸出,还原,然后再将双肩用力往下沉,头颈部向上拔伸,停留片刻后,双肩放松,并自然呼气。反复4次。

第四节,左右摆动:双手叉腰,头部缓缓向左侧倾斜,使左耳贴近左肩,停留片刻后,头部返回中位;然后再向右肩倾斜,同样右耳要贴近右肩,停留片刻后,再回到中位。反复4次。

健康时报

突发性耳聋有征兆

28岁的小苏是名金融从业人员,平时工作强度很大,经常连轴转,前不久一天早上他突然出现耳鸣,继而听不到周围的声音,赶紧到医院检查,医生诊断他患上了突发性耳聋。

突发性耳聋又称“特发性聋”,是指突然发生、原因不明的感音神经性听力损失。此病原本在四五十岁的人群中常见,但近年来年轻人患病的越来越多。

突发性耳聋主要由三个原因引起:病毒感染、微循环产生的障碍、免疫功能下降。中老年人发病大多数是因为患有糖尿病、心血管疾病,有的是长期吸烟喝酒;而年轻人大多有熬夜、休息不好、工作压力大等经历。突发性耳聋发作前一般会有些前驱症状,主要有以下几类。

眩晕:50%的突发性耳聋病人会出现程度不一的眩晕症状。出现眩晕的病人中,又有约一成的人伴有恶心、呕吐等不适。

耳堵塞:一般早于耳聋出现,是突发性耳聋的常见前兆。

眼震:如果有眩晕症状出现,有些病人还会伴有自发性眼球震颤。

耳鸣:在突发性耳聋发病前,约有七成的病人会出现耳鸣的症状。通常,耳鸣早于耳聋几个小时出现,表现为嗡嗡声。有时耳鸣会持续比较长的时间,一个月甚至更长。

生命时报

仰面加重打鼾 张口容易感冒

“一觉睡到自然醒” 是很多人的愿望。然而,失眠困扰着现代人,成为威胁健康的隐形杀手。想要睡个好觉,可以跟古人学学睡眠的智慧,避开“十忌”。

一忌仰睡。仰卧是最常见的睡眠姿势。首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠医学中心主任郭兮恒告诉《生命时报》记者,对正常人来说,仰卧可使颈椎、腰椎及全身伸展和放松;对于呼吸暂停综合征病人而言,仰卧会加重打呼噜症状,使呼吸暂停更严重。建议爱打呼噜及患有特殊疾病的人应侧卧睡。

二忌睡前思绪万千。宋代《睡诀铭》中说:“早晚以时,先睡心,后睡眼。”郭兮恒表示,睡前想事情,容易出现焦虑、紧张、兴奋等情绪,交感神经兴奋,造成入睡困难。有的人心情很难平复,可能出现长时间呼吸困难,导致失眠。睡前最好不要考虑问题,可听舒缓的音乐放松心情,调整情绪,进入睡眠状态。

三忌说话。“食不言,寝不语”,睡前说一些影响情绪的话题,是导致失眠原因之一。说话声音本身也影响休息,特别是对患有睡眠障碍的人。郭兮恒建议,睡前要减少交流,营造安静的睡眠环境。

四忌睡中开灯。中医认为,从寤入寐,是一个引阳入阴的过程。醒时属阳,睡时属阴;光亮属阳,黑暗属阴。郭兮恒表示,黑暗的环境会刺激大脑睡眠激素的释放,使人快速进入睡眠状态,利于睡得更深。光线亮,睡眠激素释放少,人就会难以入睡。

五忌饮酒饱食。古人认为“胃不和则卧不安”。北京大学首钢医院神经内科主任医师高伟表示,睡前饮酒饱食,容易引起胃食管反流,引发反酸烧心,严重的夜间会剧烈咳嗽。建议睡前一段时间避免饮酒或饱食,防止影响吸收或造成肥胖。

六忌蒙面睡。古人有“夜卧不覆首”的说法。睡觉时用被子蒙住头,会吸入大量二氧化碳,使呼吸困难。

七忌当风而睡。古书《琐碎录》说,卧处不可当风,否则“恐患头风,背受风则嗽,肩受风则臂疼,善调摄者,虽盛暑不可当风及坐卧露下。”高伟表示,睡眠时人体生理机能减弱,抵抗力较差。西医认为,面瘫多由吹风引起。比如吹空调时,冷风拂面会使面神经免疫损伤。特别是冬天,很多免疫病多由吹风引起。高伟建议,睡觉时不能直吹空调或风扇,不要睡在开窗、有冷空气对流的地方。

八忌张口呼吸。孙思邈说:“夜卧常习闭口。”张口呼吸,空气未经鼻腔预热、过滤处理,容易引起咽干咳嗽或感染。高伟表示,张口呼吸时,水分蒸发量在500毫升左右,会让人口干舌燥,舌后坠阻塞上呼吸道引起鼾症,有的人还会被憋醒。口腔黏膜干燥还会降低抵抗力,增加流感发病率。建议在室内使用加湿器,对口干的病人用湿纱布放在嘴上保湿。

九忌睡中忍便。现代研究认为,憋尿忍便对人体均有害处,影响睡眠。高伟表示,长时间憋尿会引起尿液返流导致肾盂肾炎,严重时影响肾脏功能。此外,憋尿还会使人发生排尿性晕厥,老人血管收缩性差,也会引起心脑血管疾病等。

十忌贪睡懒觉。《黄帝内经》中有“早睡早起”“久卧伤气”的记载,告诫人们睡眠应以醒为度,睡懒觉有害健康。郭兮恒表示,保持正常的生物钟对维持健康生活非常重要。睡眠不规律会打乱生物节律,导致神经系统、内分泌系统紊乱。主要表现为想睡时睡不着,该起床时起不来。人体自身有调节生物节律的能力,但对于有失眠问题的人,扰乱节律加重失眠。郭兮恒建议,尽量按时睡觉,按时起床,保持正常的作息时间。睡眠时间长短根据年龄、习惯和感受存在个体差异,如有的人睡八九个小时,有的人睡六七个小时;小孩睡眠时间长,老人睡眠时间短等。

生命时报

根据身体需要喝茶

茶叶中的咖啡碱在人体内经转化可与磷酸戊糖等形成核苷酸,这对于食物营养成分的代谢、特别是脂肪代谢有着重要作用。茶叶中的叶酸、硫辛酸、泛酸等解脂性物质以及茶叶中的卵磷脂、蛋氨酸、胆碱、甾醇类物质等也具有调节脂肪代谢的作用。但任何好东西都要因人而异,喝茶也是如此。所以,你喝什么茶,决定于你的需要。

瘦身。普洱茶,又称女儿茶。雨前采摘,味苦性寒、逐痰下气、清胃生津,可用于消脂去腻,有利消化吸收,具有减肥和防治心血管病的功效。常饮普洱茶有明显减脂效果。

御寒。研究发现,发酵的黑茶,其茶叶在微生物作用下,会发生一系列复杂的化学反应,生成一些对人体有益的功能成分,尤其是有助御寒,适合虚寒体质者喝。

防癌、防辐射。绿茶中富含的儿茶素等多酚类化合物,非常有益于身体健康,能够预防癌症、改善心血管健康、减肥、抵御电离辐射等。此外,绿茶还是维生素种类最多、含量最丰富的茶类。与其他茶类相比,绿茶的抗癌功效较好。多项研究表明,绿茶能降低前列腺、肺、口腔、膀胱、结肠、胃、胰腺等多部位肿瘤发生的危险性。

暖胃、养颜。红茶暖胃、养颜,尤其适合女性饮用。红茶属于全发酵茶,经揉捻(切)、发酵、干燥等一系列工艺过程精制而成。红茶性温,有暖胃等多种作用。在红茶的加工过程中,茶多酚氧化成茶黄素和茶红素,多数糖类物质水解成可溶性糖,便产生了红茶特有的香气和口感。

不管喝什么样的茶,都要注意一些禁忌,如不要空腹饮茶,不要喝太烫的茶,不要喝太浓的茶,不要喝冷茶,不要饭后马上饮茶,不要饮长时间放置的茶,不要喝泡久了的茶,不要太烫的茶(60° 左右为宜)等。

此外,孕妇不宜喝茶,由于茶叶中含有的茶碱有兴奋作用,这对胎儿的形成和发育是有一定的影响的;女性经期不要喝茶,冬天寒冷,一些女性喜欢通过喝茶来保持身体的热度,但是如果是在经期中本身失血过多,如果再喝茶的话,就会造成体内的铁流失,形成缺铁性贫血;老人冬季少喝茶,茶叶本身寒凉,老年人到了冬季,抵抗力下降,手脚容易出现冰凉的现象。

中国中医药报

老人家防“骨松”症 吃啥才能多补钙

人而言可能会带来致命伤害。因为摔一跤对于有骨质疏松症(骨松)的老人而言可能会断手断脚。广东省人民医院内分泌科教授吴文强调,老人若是想要正确预防骨质疏松,要走出补钙的误区,同时在吃方面也颇有讲究。

70岁后易“骨松”发生骨折骨痛。吴文介绍,“骨松” 是一种全身性的代谢性骨骼疾病,是人体衰老的表现。女性在绝经以后5–10年,老年人在70岁后由于钙质的流失容易出现骨质疏松。表现为轻轻一摔就骨折,或是全身关节疼痛。那如何预防?他介绍,良好的骨骼健康和肌肉功能离不开充足的维生素D、钙和蛋白质。他指出,预防严重骨质疏松可通过补充钙剂和维生素D,甚至补充抗骨质疏松药。从而有效降低骨质疏松导致的骨折风险和减轻全身骨疼症状。

吃啥多补钙?吴文强调,补钙方面,老人平时要适当参加阳光充足的户外活动,不要整天坐在家里不出门;同时多吃富含钙(如虾皮、牛奶、豆类等)食物、保持低盐和适量蛋白质的均衡膳食、避免烟酒(每日饮酒量应当控制在标准啤酒570ml、白酒60ml、葡萄酒240ml或开胃酒120ml之内)。尽量不喝咖啡,若是戒不掉咖啡则尽量少喝。补钙的同时要补维生素D,否则难以吸收。

痛风:不痛时勿忘痛。中国有句老话:“好了伤疤忘了痛”。这句话用来形容绝大多数痛风患者是再好不过了。广州中医药大学第一附属医院风湿病科主治医师刘明岭介绍,许多痛风患者都是痛时来看医生,不痛时不服用任何药物,这是种“治标不治本”的现象。

痛时治标,不痛时治本。刘明岭介绍,痛风是嘌呤代谢紊乱,引起尿酸过高所致的疾病。因此,尿酸过高(大于420u–mol/L)是引起痛风的根本原因,而关节肿痛是痛风发作时的症状。中医讲究“急则治其标,缓则治其本”,痛风发作时是急症,确实应该消炎止痛,这是“治标”,待关节肿痛缓解后应该降尿酸,这才是“治本”,明确“标和本”,才能控制好痛风。只有把尿酸控制好了(不高于360u–mol/L),痛风发作才能减少,直至不发作,而且能保护好内脏功能。

药物副作用可控制。很多患者担心吃降尿酸药物对肝肾功能有损害。刘明岭介绍,药物可能会产生副作用,但通过验血定期监测可以防范,而尿酸过高对内脏及血管是百分百有损害的。研究表明,高尿酸血症患者脑中风、心梗、心衰、肾衰竭的发病率明显高于正常人。因此,通过降尿酸可以减少内脏损害,对患者来讲是好处多多。

有些患者说:“是药三分毒,我还是通过控制饮食、加强运动、多饮水来降尿酸吧”。这种想法很好,但现实很残酷,很多患者虽然严格执行了,但痛风还是经常发作,尿酸还是很高。原因是什么呢,原来尿酸的产生80%来源于人体自身代谢,20%来源于饮食。所以,严格控制饮食是不够的,药物降尿酸是有必要的,凡是尿酸超过540umol/L者,均需服药降尿酸。尿酸控制好了,饮食可以不必那么严格,对改善生活质量十分有利。

尿酸达标才是王道。“痛定思痛”,痛风缓解期更不应该忘了服药,因为痛风是一种发作性疾病,尿酸过高,随时有可能发作。控制尿酸,该服药时就服药,尿酸达标(无痛风石控制在360umol/L,有痛风石控制在300umol/L),才是“治本”之道。

健康网

常吃西红柿能防治胃癌

西红柿中含有大量的维生素C、B族维生素和胡萝卜素,还含有丰富的抗氧化剂,可以防止自由基对皮肤的破坏,具有非常好的美容抗皱效果。美国和意大利的科学家近期联合发表在《细胞生物学杂志》上的研究发现,西红柿的提取物还能阻止胃癌细胞生长并抑制其恶性特征,帮助预防、治疗胃癌。

研究人员检测了两种西红柿全部提取物对胃癌细胞株的作用。结果发现,每种提取物不仅能阻止胃癌细胞的生长,还能干扰癌细胞转移。

该研究的共同作者、意大利梅尔科利亚诺肿瘤研究中心的丹尼尔拉·巴洛尼表示,西红柿的抗肿瘤效果并不是与某种特定成分(如番茄红素)有关,它的抗癌效果是整体作用的,也就是说吃西红柿就可以达到帮助预防和治疗胃癌的效果。

生命时报

春季保护孩子视力 刻不容缓

春季肝气旺盛,肝属木,且开窍于目,所以到了春季,一些肝病和眼病往往容易发生。对于儿童来说尤其如此,很多儿童抵抗力弱,更易受到此类疾病的侵袭。首先,春季气候变化很大,忽冷忽热,容易导致过敏性眼病,造成眼红、眼热、眼痒、眼痛等。其次,春季细菌病毒多,很多儿童容易起麦粒肿、霰粒肿,得了麦粒肿、霰粒肿的孩子,轻的患者眼肿、眼痛,严重的流脓、流眼屎,有些儿童还需做手术治疗。除了以上疾病,随着新学期的开学,孩子们用眼负担会加重,因此,特别应该注意防治的就是近视。对于4岁至18岁的孩子来说,近视、弱视、斜视、散光都是常见病,需要密切关注和防治。

注意细节及时发现孩子视力问题

家长如果发现孩子有以下4方面表现,证明已经出现近视或弱视,要及时带孩子到医院进一步检查:

1、平常看东西经常有歪头、眯眼、往前凑的举动,看书、看电视时总是靠得很近;

2、对色彩鲜艳、变化多端的电视不感兴趣;

3、动作相比同龄孩子明显笨拙,不敢走或走路经常跌跌撞撞,躲不开眼前的障碍物;

4、如果遮盖他的一只眼睛,他会表现出明显的拒绝或哭闹,而遮住另一只眼睛,他却没有反应。

4岁至18岁是视力最佳干预期

现阶段各种治疗仪器、矫正眼镜可能还是治疗视力减退的首选方式,但家长不要给孩子戴上眼镜就不管了,这样随着用眼负担增加,眼镜度数会每年加深。有些家长等着孩子18岁给孩子做近视手术,可激光手术后遗症和并发症很多,尤其是二十多岁极易出现并发症,轻者干眼症、视力回退,严重的会有圆锥角膜等失明风险。

王博士提示家长,孩子的近视不光和用眼有关,还和五脏如脾胃功能不足有关,同样的孩子,有的天天看电视也不近视,就是脏腑气血功能良好保证了眼部视物不疲劳。如果孩子视力减退、戴上眼镜后就不管了,眼部疲劳继续,眼球角膜曲度变深,睫状肌紧张,会造成眼部局部循环不良,反复进行加重;同时因为眼的气血供养之根在脏腑,《黄帝内经》云:“五脏六腑之精气,皆上注于目而为之精,精之窠为眼”,故孩子的消化、营养、吸收不良,五脏的气血供养不足也是造成度数增深的原因。

中医治疗眼病历史悠久

现在治疗眼病,首先想到的就是戴眼镜或矫正手术。很多人不了解,中医很早就已在这方面积累了丰富经验。王伟明博士告诉我们,中医眼科的历史非常古老,早在殷墟甲骨文当中,就有“疾目”的记载,而在《神农本草经》当中,则也记载了目翳、青盲、眼赤白膜等一些眼科病症,书中涉及眼科用药更多达70余种。中医眼科在隋唐时期有了长足的进步,对夜盲症与白内障都有了很准确的记述,且熏洗、滴眼、钩割等多种外治法与外科手术都有运用,在《外台秘要》中则有对“金针拨障术”治疗白内障的最早记载。并有了《龙树眼论》等眼科专著。

在中医医学的理论中,眼睛有着极其重要的作用。我国最早的中医理论著作《灵枢·大惑》上记载:“夫精明,五色者,气之华也。”认为眼睛和人体精气的盛衰有着密切的关系。中医认为“五脏六腑之精气,皆上注于目而为之精,精之窠为眼” 也说明了眼的功能与全身脏腑经络的关系。中医还生动地比喻:天之精气宿于星月,人之精气在于两目。这朴素的“天人合一”思想,也反映了眼睛在人体中的重要地位。

同时,中医在治疗眼病方面还形成了系统的五轮学说,其中轮即我们的眼睛,五轮学说最早源于《内经》对眼与脏腑关系的论述,后世医家据此发展为五轮学说,以眼部不同部位的形色变化诊察相应脏腑的病变。眼部与脏腑相关部位是:目内眦与外眦的血络属心,称“血轮”;黑睛属肝,称风轮;白睛属肺,称气轮;瞳仁属肾,称水轮;上下眼睑属脾,称肉轮。

中医认为轮属标,脏属本,轮之有病,多由脏失调所致。脏腑的病变能相应地在眼部出现某些特征,可以作为诊断的参考。如心火旺,就会反映在两眼眦赤色,肾气虚就会双目糊涂。内脏的活动不论在生理、病理等方面,都可以反映于眼部的变化。五轮对应五脏,眼睛出现了问题,说明对应的五脏也出现了相应的问题。

北京晨报