

母亲节关注“妈妈健康” 更年期要注意这六点

母亲节就要到了，关于“妈妈健康”的话题又被很多人关注了起来。确实，再过美丽温柔的女人都无法逃脱更年期的代名词。在更年期这段时期里，女性可能会出现各种各样的身心不适，又因不少女性在这个阶段情绪阴晴不定，有人甚至把“易燃易爆炸”作为更年期的代名词。大多数人不知道的是，饮食合理对于帮助女性更加顺利地度过更年期意义重大。那么，更年期究竟该如何界定呢？要想安稳地度过更年期，女性在饮食上又该注意什么呢？

更年期就是女性卵巢功能从旺盛状态逐渐趋于衰退直至完全消失的一个过渡时期，国际上比较一致的认定标准为：更年期从正式绝经前10年左右开始，到绝经后的10年结束，历时约20年。当前我国妇女平均绝经年龄为49岁，因此可以把我国女性更年期的年龄定为40~60岁。

众所周知，处于更年期的女性会出现一系列的生理和心理变化。但是许多人并不知道，调整饮食结构，注重膳食营养，能够缓解更年期诸多不适症状，帮助更年期女性更加平稳地度过这一特殊时期。具体来说，更年期女性应注意

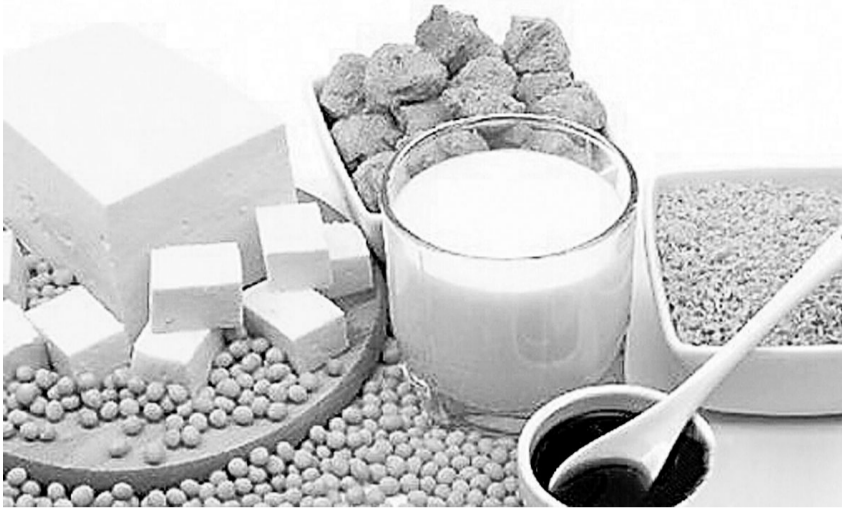
的日常膳食营养问题包括以下六点：

第一，由于更年期是女性由中年逐步进入老年的一个过渡时期，女性机体内的各项功能都开始减弱，再加上活动量减少，导致基础代谢普遍降低，这就造成了更年期的女性们常常会出身材臃肿走样的困扰。因此，更年期女性应该要控制好能量的摄入，以防不注意合理饮食造成中年“发福”。

第二，更年期卵巢功能退化，体内性激素降低，一些组织器官功能也随之衰退，要缓和这种退化，并维持其功能，更年期女性就需要保证适量蛋白质的摄入。同时，为充分发挥蛋白质的生理功能，提高食物蛋白质的利用率，人们在调配膳食时可以遵循以下两条原则：首先，食物的生物学种属越远越好，即最好使用动物性食物搭配植物性食物。其次，搭配的食物种类越多越好，每天的食材种类保证在12种以上。

第三，更年期妇女雌激素水平下降，调节血脂的作用减弱，往往会出现高血脂的状况。因此，应该在平常的饮食中严格控制油，并在控油基础上多选择含 ω -3不饱和脂肪酸的植物油。

第四，进入更年期的女性还需要摄



入足量的维生素，来减轻更年期症状，并延缓衰老。其中，应该特别注意维生素D的补充，因为它可以帮助更年期女性增加免疫力，提高机体的抗病能力。

第五，更年期的女性在饮食中，还应该保证足量微量元素的摄入，特别是钙。这主要是因为更年期女性体内的雌激素水平和骨钙含量降低，容易引发骨质疏松等症。在饮食上，更年期妇女

可以着重摄取含钙丰富的食物，如牛奶、酸奶、豆制品等。值得提醒的是，食物中钙磷比例达到1:1时，能更加有效地促进钙吸收。

第六，由于刺激性食物会加重更年期的特殊生理反应，所以更年期女性饮食要尽量清淡，同时戒烟、限酒，少饮浓咖啡。

人民网

颈椎不好 如何缓解疼痛

“正确的坐姿，能减少至少40%的颈椎病发病率。可归纳为一句话，‘头部微仰，挺胸，自然放松’。”山大二院骨科主任医师王晋东说，枕头不仅关乎睡眠质量，对于颈椎病患者或正遭受颈椎健康威胁的人群而言，好的枕头更意味着缓解疼痛及持续的伤害甚至康复需要。枕头的选择应遵循三个原则：柔软舒适、支撑性好、符合颈椎生理曲度。

已经出现颈椎症状，消除颈椎疼痛不适更是当务之急。王晋东说，通常来说，热敷对于缓解颈椎疼痛不适非常有效。此外，正确的按摩以及有针对性的药物，如颈复康等都能在颈项疼痛加剧或活动受限时起到很好的效果，“要特别提醒的是，颈椎不适不要随意按

摩，要去正规医院在专科医生的指导下进行，否则可能会按成瘫痪。”

要想保证颈椎的持续健康，增强颈部的抗压性和韧性才是关键点。王晋东说，有必要进行一些针对性较强的颈部局部功能锻炼，如“颈椎操”“颈椎瑜伽”等。此外，全身运动，对于康复与治疗颈椎病将更有效。对于颈椎病患者而言，打羽毛球、游泳等，非常具有针对性。

王晋东说，晚上临睡前，可以学学大鹏展翅的动作来保养颈椎。操作者取站立位，轻轻弯腰至90度，将手臂向两侧展开，模仿大鹏在展翅飞行，但不可将头抬起来，坚持5分钟。这个动作可以帮助增加颈椎肌肉的韧性。

山西晚报

茶水虽然健康 茶也别过量

“准备去西湖淘点龙井茶，有约的吗？”春节刚过，朋友圈里就有人惦记上“明前茶”，准备去产地寻觅正宗的茶叶。国家食药监局提醒说，茶叶虽是健康的饮料，但也应饮之有度。一般成年人每天平均饮茶5至15克，茶水200至800毫升适宜。饮茶过多，特别是空腹饮浓茶，可能对消化系统带来不利影响。

中国是茶的故乡，食药监部门建议消费者在选购茶叶时，要在正规商店或超市购买茶叶，不要选购颜色特别鲜

艳的茶叶。多数茶叶不宜久存，打开包装后应密封储存在阴凉避光处，避免营养物质氧化和香味流失。如果条件允许，储存在冰箱冷藏室更好。茶水虽然是健康的饮料，但也应饮之有度。由于茶叶中的多酚类物质会与含铁剂、酶制剂药物的有效成分发生化学反应，影响药效。所以，不能用茶水服用药物，比如补血糖浆、蛋白酶、多酶片等。服用镇静、催眠类药物时，也不能用茶水服用。

北京晚报

初夏常吃“三鲜” 防病养生有好处

小满过后，气温明显增高，易导致湿热之邪。这期间多注意饮食，对防病养生有好处。农谚中就有“小满后，见三鲜”之说，这里的鲜指的是：黄瓜、蒜薹和樱桃。

黄瓜清脆爽口，是不少人初夏开胃的首选。黄瓜性凉，入脾、胃、大肠经，具

有除热、利水利尿、清热解毒的功效，对天热引发的烦躁、咽喉肿痛有缓解作用。如果吃腻了炒黄瓜和拌黄瓜，可以尝试喝一杯黄瓜汁，能预防这个季节多发的口腔疾病。美国营养专家研究发现，每天饮用一杯黄瓜汁能防止头发脱落和指甲劈裂。

天雨水多，容易出现感染和腹泻。蒜薹性温，具有温中下气，补虚，调和肝脾，以及活血、防癌、杀菌的功效。对腹痛、腹泻有一定疗效。蒜薹中所含的大蒜素、大蒜新素，可以抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌等细菌的生长繁殖。蒜薹主要用于炒食，或做配料。不宜烹制得过

山西晚报

如何防止痛风发作 每日多喝水

我们常说痛风性关节炎是最痛的关节炎，发病时关节红肿热痛，不能触碰，影响行走。由于痛风的发生多与饮酒及进食动物内脏、海鲜等富含嘌呤食物有关，因此未能控制饮食常常成为痛风反复发作的原因。如何预防痛风的发作，除了大家都知道的控制饮食外，多喝水也是一个十分好的方法。

中医早在两千年前就对痛风有

所认识，《黄帝内经》曾记载说：“膏粱之变，足生大疔”，其意思是说人一旦进食“膏粱厚味”太多，会导致脚部长出“大疔”。这里的“膏粱厚味”就是指过度饮酒及进食肉类。中医认为酒及肉类气味浓厚，过度摄入会加重脾胃负担，影响脾胃运化功能，滋生湿热之邪。湿热邪气蕴结在肢体关节，影响气血运行，导致瘀血内生，不通则痛，故可见关

节红肿热痛。既然体内存在湿热之邪，我们就需要将这种病邪排出体外，中医认为大便及小便是排出湿热病邪的两种途径，因此多喝水就显得尤为重要。一方面多喝水可以加速血液循环，稀释血液中尿酸浓度，降低沉积在关节中的尿酸结晶含量；另一方面多喝水可增加排尿量，同时可冲刷肠道，保证大便通畅。这与现代医学研究发现人体尿

生命时报

脾虚、失眠、健忘 桂圆或是你的“滋补良药”

桂圆是深受大家喜爱的一种水果，不仅味道甜美，其营养价值也非常高，在不少美食、药方中都经常能看到桂圆的身影。那么，桂圆到底有哪些功效呢？怎么吃桂圆才最营养呢？

桂圆营养丰富，益处多多，其滋补功效被人们熟知。据华龙网报道，中医认为桂圆味甘、性温、无毒，不仅能补心安神、益脾开胃，还能润肤美容。如果想要通过食用桂圆达到滋补效果，可以尝试新华网网提出的4种简易做法：

- 1、每晚睡前口嚼10个桂圆，可起到养心安神的效果。
- 2、每天早晨用龙眼10枚取肉，煮荷包蛋2个，加适量白糖空腹吃，可以补脾养心，生血益气。
- 3、把20克桂圆肉放进300毫升的沸水浸泡约5分钟后食肉喝汤，可帮助人们补血醒神，是经常熬夜、快节奏生活等人士提神的首选。
- 4、把30克桂圆肉放进500毫升



水中煮沸约10分钟，加2个鸡蛋，稍煮片刻食用，可以护肤养颜、抗衰老、增强

人体免疫力调节功能，这种方法尤其适用于女士。

此外，桂圆还对不同病症有一定的治疗作用。华龙网刊文称，桂圆对短气、心悸、失眠、健忘、神经衰弱及病后产后身体衰弱、肠风下血、脾虚泄泻、产后水肿等身体不适有一定的改善和治疗作用。

值得注意的是，对于有治疗需求的人们来说，食用桂圆的方法也有所不同。比如，金羊网提到，对于缺铁性贫血、气血不足的病人来说，可以饮用红枣补脾茶。具体做法是提前准备龙眼肉10克、大枣2枚、枸杞10克和适量的水，然后将红枣洗净去核和龙眼肉、枸杞一起剁细，放入杯中加开水冲泡即可饮用。

龙眼合苓粥则更适合心脾两虚的失眠患者及脾虚食欲不振的病人食用。其材料及做法为：龙眼肉50克，粳米100克，百合20克，茯苓10克，把原料放入适量水中进行煲粥食用即可。

人民网

饮食记住六不要 拒绝癌从口入

民以食为天，从满汉全席、山珍海味到五谷杂粮、风味小吃，说起来就让人口水直流，无怪乎中国有“舌尖上的中国”之称。不过，山西省中医药研究院肿瘤科副主任医师高晋生提醒，大家在大吃大喝之时，千万要小心六种饮食方式，警惕癌从口入，以免后悔终生。

一、不要吃“烫”的东西

高晋生说，有些人吃饭很急，喜欢囫圇吞枣，结果烫坏了嘴巴，烫坏了食管、烫坏了胃。“日复一日地烫下去，结局就是食管癌、胃癌。”

他告诉记者，曾有一位老人患者，天生乐观、说话风趣，不抽烟、不喝酒，结果七十多岁得了胃癌，刨根问底后才知，他很喜欢吃和子饭，而且是很热的和子饭，结果烫坏了胃。在他去世一年后，令人心痛的事再次降临到了他家，他儿子也得了胃癌，如晴天霹雳，他的一家全都倒在了烫饭上。

二、不要吃隔夜饭

中华民族是一个伟大的民族，老祖宗教导我们要艰苦朴素，反对铺张浪费。尤其在过节期间，多准备食物成为常事，大家把剩的饭菜搁到冰箱里，第二天继续吃，一次两次不要紧，养成了习惯，剩饭剩菜将会从美味佳肴变

成可怕的东西。

高晋生说，像剩下的炒白菜，第二天热了再吃，其中会产生一种物质叫亚硝酸盐，这种物质进入人体后，会变成世界公认的强致癌物亚硝酸胺。从而引发胃癌、肠癌等肿瘤。可以说亚硝酸胺类几乎可以引发人体全身各处所有脏器的肿瘤。“上班族们要注意，早饭一定要吃新鲜的，而且值得一提的是，隔夜的水被细菌污染，也应该尽量少喝。”

三、不要吃火锅

在我国有许多饭桌文化，大家人手一副筷子在一个饭桌上，吃着一桌饭菜，你来我往，吃得亦乐乎，结果就是成就了世界第一乙肝大国的殊荣。

乙肝病毒主要是通过血液传播，此外唾液也可能含有病毒，曾经有个患者是一个地方的官员，经常出差，陪吃陪喝，没有输过血，后来感染了乙肝。虽然吃火锅感染乙肝几率很小，不过还是建议聚餐最好吃自助餐，夹菜用公用的筷子。记得以前有个节目，做了一个实验，让许多人吃黄瓜蘸酱，每人手持切好的半根黄瓜，其中只有一根被荧光染料污染，然后大家都拿各自的黄瓜去蘸酱吃，最后一检测几乎所有的黄瓜都被污染。刚才说到的

乙肝大家可能不以为然，如果说乙肝——肝硬化——肝癌是肝癌三部曲的话，大家一定会大吃一惊。确实，如果我们能尽量自己用自己的餐具，用公筷的话，肿瘤君真的会滚得很远。

四、不要吃发霉的东西

五谷杂粮很容易受潮霉变，也就是我们土话所说的长毛了。显微镜下发霉的东西像无数的细枝交错，很是好看，不过如此好看的东西中藏着一个可怕的恶魔——黄曲霉素。

“它是世界公认的、目前已知的最强的致癌物，是肿瘤发病的重要原因。”高晋生表示，如豆腐乳、豆瓣酱、花生酱等，一旦发霉或制作不当很容易产生黄曲霉素，一旦多吃久吃，癌症就会悄悄降临。对于爱煮馒头、家庭馒头做多了、发霉了，扔掉发霉物、蒸一蒸就继续吃，害人害己，想想都可怕。所以郑重地告诫大家：发霉的东西，千万不要吃。

五、不要多吃油炸食品、熏肉、烧烤、腌制品

中国是个饮食大国，全国各地都有各种各样的特色小吃，其中熏肉烤肉等，深得大众的喜爱。这里需要一提的是，在大家一饱口福之时，这些小吃一定要少吃为妙。致癌物之一亚硝酸胺化

合物存在于熏肉烤肉中，而且还含有致癌的苯并芘。苯并芘可引发胃肠道癌症、肺癌、膀胱癌、乳腺癌等等。咸鱼含有亚硝酸胺以及活化EB病毒的化学物质。感染EB病毒是导致鼻咽癌的原因，所以吃咸鱼越多，鼻咽癌的发病率越高。油炸食品很香，但反复油炸会产生致癌的苯并芘，日积月累，癌症便会“生根发芽”。

六、不要过量饮酒

酒在中医里为百药之长，有活血化瘀之功效。朋友聚会、生意应酬、全家团聚……总免不了要喝点几酒。记得智取威虎山中有一句“今日痛饮庆功酒，壮志未酬誓不休。来日方长显身手，甘洒热血写春秋”，令人豪气冲天，不过饮酒一定要适量，过量饮酒危害不小。

高晋生说，嗜酒的人会觉得酒精肝，然后演变为肝硬化、肝癌。“我有一个患者为人豪爽，有许多朋友经常一块儿喝酒，后来得了肝癌，好朋友们都来看他，但有什么用呢？酒虽然不是致癌剂，但是促癌剂。”

还有一个患者，30多岁，没有工作，每天大吃大喝，年纪轻轻得了胃癌，十二指肠癌，最后回了老家吐血而亡。所以建议大家酒要少喝，不仅为了自己，还要为了家人。

说了这么多，读者可能觉得什么都不敢吃了，其实养成良好的饮食习惯就可以，但有个良好的心态更加重要。

健康网

初夏吃三种鱼补肝益肾



初夏，水暖鱼肥，此时不但是鱼类产量最高的时候，也是营养最丰富的时候，口感也最为鲜嫩可口。中医认为，每种鱼都有自身侧重的养生功效，暮春时节不妨尝试以下三种鱼。

1. 鳊鱼——健脾养血

鳊鱼数百年来独占“春令时鲜”的榜首，这是因为鳊鱼肉质细嫩丰满，无胆少刺，为春季淡水鱼之上品。《本草纲目》记载其肉“可补虚劳，健脾胃，益肺气”，适宜体质虚弱，饮食不香的人食用。现代营养学表明，鳊鱼含有蛋白质、脂肪、钙、钾、镁、硒等营养元素，肉质细嫩，极易消化，适合儿童、老人及消化功能不佳的人；鳊鱼肉的热量不高，且富含抗氧化成分，对想美容又怕胖的女士也是极佳选择。

2. 鲈鱼——补肝益肾

《嘉佑本草》中记载鲈鱼能“补五

脏，益筋骨，和肠胃，治水气。”足见鲈鱼的补益作用有多广泛。从现代营养学的角度来说，鲈鱼富含蛋白质、维生素A、B族维生素、钙、镁、锌、硒等营养元素；具有补肝肾、益脾胃、化痰止咳之效，对肝肾不足的人有很好的补益作用。鲈鱼肉质白嫩，没有腥味，肉为蒜瓣形，最宜清蒸、红烧或炖汤。

3. 草鱼——暖胃明目。春夏初的草鱼是淡水鱼中最物美价廉的鱼类之一。草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，对血液循环有利，是心血管病人好的食品。草鱼还含有丰富的硒元素，有抗衰老、养颜的功效。对于身体瘦弱、食欲不振的人来说，草鱼肉嫩而不腻，开胃、滋补。清代《医林纂要》中记载草鱼能“其头蒸食尤良。”读者不妨也试试蒸食草鱼头的做法。

生命时报