开春多吃九种食物

立春后万物复苏,此时正是养生的好时节。吃哪些食物更好呢?近日,美国《健康》杂志邀请多位专家,总结出9种食物。

1.核桃。天气转暖,人体的新陈代谢进入旺盛期,这种变化导致体内激素水平发生波动,所以很多人春天容易出现失眠、情绪低落、冲动、焦虑、工作效率降低等问题。美国耶鲁大学预防研究中心主任大卫·卡茨博士表示,爱吃核桃的人,体内色氨酸水平更高。色氨酸堪称天然情绪调节剂,有益稳定情绪和缓解压力,改善心情。

2.芦笋。美国哈佛大学医学院精神病学专家大卫· 密斯考伦博士表示,芦笋富含叶酸,对神经递质多巴胺5–羟色胺和去甲肾上腺素的合成至关重要,这两种物质对情绪调节十分关键。

3.蒜苗。春天忽冷忽热,人很容易被流感偷袭。美国佛罗里达州营养师塔拉·季杜思博士表示,跟大蒜一样,蒜苗中也富含大蒜素,具有强大的杀菌抑菌能力,能有效预防流感、肠炎等疾病。

4.杂豆。春天人体新陈代谢旺盛,是减肥的好时机。美国匹兹堡大学医疗中心马吉妇女医院减肥外科医生约瑟夫·科勒拉博士表示,想减肥,多吃豆。红豆等淀粉类杂豆富含膳食纤维,饱腹感较强,有助预防便秘。杂豆中的蛋白质还可以激活大脑"饥饿中心"的"我很满足"信号,想减肥的人可以常吃。

5.菠菜。菠菜富含类胡萝卜素、玉米黄质和叶黄素,有助护眼。瑞典一项研究发现,常吃菠菜有益提高线粒体(细胞内的能量工厂)的效率,让人精力更充沛。

6.蓝莓。美国辛辛那提大学心理学家罗伯特·克里科里安博士表示,蓝莓中丰富的花青素可增加脑细胞之间的信号,改善应变能力,促进记忆和学习。一项新研究发现,与年龄相关的记忆力下降人群,每天喝2.5杯蓝莓汁(相当于1杯蓝莓),可显著改善记忆力和学习能力。

7.三文鱼。春天气温上升会让皮肤觉得更加干燥。另外气温忽高忽低,粉尘飞扬,加上皮脂分泌旺盛,皮肤很容易出现过敏反应。纽约皮肤科医生阿雷尔·奥斯塔德博士表示,三文鱼富含欧米伽3脂肪酸,有益抗皱护肤,预防过敏。多项研究已证实,多吃三文鱼等深海肥鱼还有助降低心脑血管疾病风险。

8.草莓。奥斯塔德博士称,草莓富含抗氧化剂,有助于修复污染和紫外线等环境因素造成的皮肤损伤。《美国临床营养学杂志》刊登一项研究也发现,草莓富含维生素C,常吃有助于润肤抗皱。

9.鸡蛋。美国北卡罗来纳大学营养研究所所长斯蒂芬·泽塞尔博士表示,蛋黄中丰富的胆碱对改善记忆力十分关键。胆碱的每日推荐摄入量为425毫克,一个鸡蛋含147毫克。此外,坚果和红肉中也含有一定的胆碱。

生命时报

春节过后如何养胃?专家帮你梳理养胃要点

很多人都认为少食多餐是一种更为健康和具有养胃功效的饮食方法,然而这种饮食方法并不适合所有人,这是为什么呢?春节过后正是春季养胃时节,那么在饮食上我们应该注意哪些问题才能实现科学养胃呢?

北京中医医院脾胃病科副主任医师刘赓表示,少食多餐是针对那些胃肠功能减退的老年人,以及一些特殊人群,比如做过胃肠道手术或胃大部切除术的病人,由于他们的胃肠功能下降,已经不能像健康人那样一日三餐,定时定量,需要少食多餐来降低胃肠排空的负担,否则出现消化不良的情况,甚至会患上更严重的消化疾病。

那么,少食多餐是否适用于所有人呢?湖北省中医院脾胃病科主任医师胡运莲表示少食多餐并不适用于所有人,她解释道,一方面,大多数人自幼即养成一日三餐的进食习惯,胃的运动起搏细胞、胃酸分泌等也同时形成了相应的工作规律,即生物钟。如果我们随便打乱这个规律,势必会引起胃运动、胃酸分泌等功能不协调而出现胃部不适的症状。另一方面,如果进餐次数太多而且又不定时定量,胃得不到休息更易出现问题。此外,对于胃溃疡患者来说,少食多餐反而会增加胃酸及胃蛋白酶的分泌,对溃疡的愈合无益。

春节刚过,正是春季养胃的好时节。中医养生学认为:"春日宜省酸增甘,以养脾气。"这是因为春季易出现脾胃虚弱之症,故饮食最好少食酸辣,稍微偏甜较为合适。

那么在生活中我们还应该注意哪些问题才能实现科学养胃呢?

1.避免暴饮暴食或饥饱失调或饮食不规律;

2.慎用对胃有刺激性药物,如阿斯匹林、激素、保泰松等;慎用过于寒凉的药物,如龙胆草、苦参、黄连等;

3.胃病病人应戒烟戒酒,忌食生冷、肥甘及粗糙、过硬、过酸、辛辣等刺激性食物。

科普中国

每周运动一两次 不足以"击退"脂肪肝

得了脂肪肝该怎么办?广州市中医医院主任中医师林穗芳提醒,体检发现脂肪肝不用过度紧张,脂肪肝一般都是可以恢复的,但是也不能掉以轻心,假如任由其发展,继续不良的生活习惯、饮食习惯或药物伤害,就会发展到肝硬化甚至肝功能衰竭。而一旦到了肝硬化这个阶段,就不可逆转了。

瘦人也会得脂肪肝

林穗芳介绍,脂肪肝是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变,是一种常见的肝脏病理改变。正常人肝组织中也会含有少量的脂肪,如甘油三酯、磷脂、糖脂和胆固醇等,其重量约为肝重量的3%~5%,如果肝内脂肪蓄积太多,超过肝重量的5%或在组织学上肝细胞50%以上有脂肪变性时,就可称为脂肪肝。有报道指出,脂肪性肝病正严重威胁国人的健康,发病率在不断升高,且发病年龄日趋年轻化。

早期的脂肪肝一般没什么症状,多数是在体检时才被发现。脂肪肝一般分为酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝,此外还有药物性脂肪肝。大部分脂肪肝患者患的都是非酒精性脂肪肝。长期进食过多的动物脂肪、植物油、蛋白质和碳水化合物,缺乏运动,就会因营养过剩而导致脂肪肝。

但脂肪肝并不是胖子才会得,结核病、溃疡性结肠炎以及其他慢性消耗性疾病患者,长期营养不良、长期缺少某些蛋白质和维生素的人,虽然很瘦弱,也可能患上营养缺乏性脂肪肝。

另外还有其他慢性疾病,比如糖尿病、高血压、冠心病、高尿酸,也都很容易合并脂肪肝。

喝醉是对肝功能的严重打击

酒精性脂肪肝患者,如果继续酗酒,后果将不堪设想。

林穗芳曾接诊一名50多岁长期酗酒的男性,本身患有酒精性脂肪肝,但一直没有戒酒,每餐起码要喝半支酒,而且都是烈酒。后来甚至还到了"饭可以不吃,酒不可以不饮"的地步。最近他的双腿已经走不了路了才到医院检查。

专家表示,这是因为酒精长期伤害身体,已经造成了神经损害和肝衰竭,虽然医生尽力为其积极治疗,最终还是回天无力。这就是非常典型的、由酒精性脂肪肝引起的严重后果。

当今社会有些场合避免不了喝酒,怎样喝酒才能减少对肝脏的伤害?林穗芳表示,自己能不喝酒还是尽量不喝,如果万不得已一定要喝,偶尔少量喝酒问题不大,但是千万不要喝醉,更不要酗酒,"因为酒精全部都要经过肝脏进行解毒,喝醉就是表示酒精已经超出了肝脏的解毒能力。所以每喝醉一次,都是对肝功能的一次打击"。

特别要提醒的是,千万不能空腹喝酒。因为在空腹的情况下喝酒,人体对酒精的吸收更直接更快,对肝功能的损害也更大。

此外,酒后可以吃一些清肝、帮助排泄的药物,如葛花、夏枯草等,还要多喝水帮助酒精排出。喝多了之后的那几天,一定要注意休息,不要暴饮暴食,应清淡饮食,帮助肝脏恢复。

专家教你三招干预轻度脂肪肝

假如体检中查出了轻度或者中度的脂肪肝到底要不要进行药物治疗呢?林穗芳表示,这要看具体情况。如果症状很轻,一般不建议进行药物治疗,除非有肝功能的异常,表示出现了肝损害了,才会用药物进行干预。

其实,患上轻度脂肪肝,平时可以通过以下三个方式来进行综合干预。

1.注意饮食。

所谓"病从口入",脂肪肝患者得管住自己的嘴。饮食原则是:食用低脂、低胆固醇、低糖、低盐,高纤维且有营养的蛋白质食物;千万要避免油腻煎炸的食品,避免大鱼大肉,少吃动物内脏,不吃夜宵。此外,还要减少糖类和动物脂肪的摄入。

那具体吃些什么食物对脂肪肝有好处?林穗芳推荐:多吃蔬菜、水果、玉米麸、粗麦粉、糙米、红薯、坚果、香菇、海带、木耳、魔芋等高纤维的食物,可以帮助人体代谢,消化人体多余的脂肪。脂肪少而营养高的深海鱼是肉类的最佳选择;鹅蛋是蛋类营养中的上品;红薯是五谷杂粮中的佳品;红枣可以提高机体免疫力,有健脾养肝作用;陈皮具有理气降逆、燥湿化痰功效,适合痰湿体质的脂肪肝;枸杞石斛泡水有护肝作用;蚌肉灵芝煲冰糖、虫草香菇炖豆腐、芹菜红枣汤、芹菜炒香菇都是不错的脂肪肝食疗方。

但因为每个人的体质不同,这些食材和食疗方也并不适合所有脂肪肝患者,建议在中医专家的辩证论指导下食用。

此外,要合理饮水,不能以饮料代替白开水。饭前20分钟饮水,可以使胃有一定的饱胀感以减少进食量。

无论是保健品还是药品,都不要随意服用。有些人动不动就吃药和保健品,反而会害了自己。很多药物,如抗结核药、甲亢药、抗肿瘤药、降血脂药、抗生素(长期吃)都会对肝脏造成损害。需要长期服药的人,一定要定期检查一下肝功能。

2.持之以恒地锻炼。

林穗芳说,有些患者知道自己患上脂肪肝,每周会抽一两天来打球运动,但是发现对于逆转病情没什么效果。这是为什么呢?因为,一个星期只运动一两次并不足以消耗到肝脏中的脂肪。运动讲究持之以恒,一个月、两个月的锻炼都不算久,起码要坚持半年到一年。

"还有,我们的锻炼是以消耗脂肪为目的的,尽可能要做到能坐不躺、能站不坐、能走不站、能快不慢。锻炼要以有氧运动为主,比如慢跑、打球、骑自行车、游泳、跳舞等,不需要很吃力的剧烈运动。"林穗芳说。

对于上班族,要每天专门抽时间去运动似乎有一定的难度。对此,林穗芳建议:上下班步行路程半个小时的,都可以通过疾步走上下班来运动,这个是比较好的消耗脂肪的办法。如果步行太远了,也可以坐一程公交车,再走一程,或者骑一程自行车,再走一程。

另外,平时大家也可以通过爬山等运动方式来消耗脂肪。"脂肪肝就是过多的脂质停留在我们的肝脏,其实脂肪同时还会停留在身体的其他部位。通过对全身脂肪的调节,可以帮助我们慢慢消耗它。所以说,锻炼是非常重要的。"

3.生活规律。

从中医的角度来说,熬夜伤肝。现在很多人过了晚上12时甚至深夜1时才睡觉,肝脏得不到合理的休息,伤害很大。

广州日报

防感冒 常揉天宗穴

中医学认为,"正气内存,邪不可干"。若人体阳气不足、人体抵抗力下降,往往容易因季节天气变化而导致鼻塞流涕、咽痛咳嗽等感冒症状。增强抵抗力,防患于未然,不妨也按按天宗穴!

它是手太阳小肠经腧穴,具有疏风解表、行气通络的作用。《医宗金鉴》一书提出"太阳主表,为一身之外藩",即太阳经的阳气走于体表,为保护人体的藩篱。而且,手太阳小肠经与"阳脉之海"的督脉相交,同为阳气偏盛的经脉。天宗穴在胸背部,与心肺相近,又是阳气聚集之处。因此要温补阳气、疏风解表以防治季节变化引起的感冒,不妨用用天宗穴!

在肩胛部,冈下窝中央凹陷处(肩胛上1/3处可扪及一斜向内下的骨性突出,为肩胛冈,其下即为冈下窝),约平第4胸椎即是它的位置。按摩时将拇指置于穴位上,其余四指于肩部固定;拇指适度用力按揉,以感觉酸胀为度。每次按揉约2~3分钟,1~2次/日。也可使用艾条悬灸。将艾条点燃后,置于距离穴位皮肤约3~5厘米处悬灸,每次艾灸约20分钟,1~2次/日。

健康时报

有的人不能盘腿坐

人的坐姿多种多样,盘腿不仅不会像下肢自然下垂的坐姿,导致下肢水肿等问题,还可以减少并放慢下半身的血液循环,这也就等于增加了上半身,尤其是胸腔和脑部的血液循环,对改善肺功能很有效果。但是,并不是每个人都适合盘腿坐,有的人盘腿后会出现疼痛,这是为什么呢?

1、盘腿动作主要由髋关节、膝关节来完成。盘腿时髋关节屈曲、外展、外旋,同时膝关节过度屈曲、内收。如果髋关节本身有滑膜炎等其他损伤时,髋关节的一系列动作就会加重相应的关节损伤和退变。

2、盘腿久坐会压迫膝关节内侧,造成膝关节内收,并产生旋转,研磨、压迫膝关节内侧的半月板和软骨。这样就可能加重膝关节,尤其是内侧关节间室的退变、导致半月板损伤。同时,过度压迫膝关节也会导致髌骨关节外侧关节面应力增加,导致或加重髌骨退变,引起髌骨关节炎。

3、长期盘腿坐过度牵拉下肢,导致臀部的臀中肌、阔筋膜张肌及下肢的髂胫束长期处于紧张状态,紧张的髂胫束在膝关节做伸膝屈膝的动作中不断地摩擦膝关节,会加重膝关节疼痛。因此,如果患者关节本身有退变或者损伤,不适合长期盘腿,老年人更不适合。

生命时报

每天少坐一小时 心脏病风险降低25%以上

据英国《每日邮报》2月19日报道,加州大学研究表明,每天久坐时间减少一小时,患心血管疾病的风险会降低12%,心脏病的患病风险会降低26%,因为久坐会减少流向心脏的血液,破坏血管表面的细胞,从而增加患病风险。

一项新研究表明,相比于久坐的女性,经常锻炼的女性患心血管疾病的风险会大大降低。每天减少一小时的久坐时间可以使女性患心血管疾病的风险降低10%以上,患心脏病的风险降低25%以上。此前的研究表明,减少久坐并且进行体育锻炼可以降低肾病、肺病、肝病、老年痴呆甚至癌症等多种疾病的患病风险。

由加州大学圣地亚哥分校领导的研究小组表示,他们的研究首次关注了长时间坐着是否会增加心血管疾病的风险。该研究发表在《循环》杂志上,研究小组对过去从未患过中风或心脏病的5600多名63岁至97岁的女性进行了研究。这些女性每天在臀部佩戴加速器近24小时,以测量她们的运动情况。研究人员对她们的身体活动进行了4到7天的跟踪,对她们的心血管健康进行了近5年的监测。

研究人员发现,每天少坐一小时,女性患心血管疾病的风险会降低12%,患心脏病的风险会降低26%。久坐时间最长的女性,每天坐着超过11个小时,其中白人占大多数,她们的体重指数最高,有糖尿病或高血压等健康问题。

他们还发现,长时间坐着的女性患心脏病的风险比坐相同时间但期间起身活动的女性高52%。研究人员说,任何形式的体育活动都可以降低患病风险,哪怕只是一两分钟。研究人员建议所有超过60岁的女性,有意识地站起来,尽可能地多走动,不要一直坐着。

研究小组表示坐着会减少流向心脏的静脉和动脉的血液量,它还会对血管表面的内皮细胞产生负面影响。根据洛杉矶席德西奈医学中心的研究,血管内皮功能障碍已被证实是心脏病发作的一个指标,因为在此情况下动脉不能完全扩张。

心脏病是美国65岁以上女性死亡的主要原因。此外,在60岁至79岁的女性中,近68%患有心血管疾病。因此,研究人员呼吁公共卫生机关强调老年女性心脏健康的重要性。该研究的主要作者、加州大学圣地亚哥分校心血管疾病流行病学研究员约翰 贝莱蒂埃博士说:"鼓励老年女性减少久坐时间,可能对公共健康有很大益处。"

环球网

会泡脚的人生病少!但这四个雷区千万要避开

"寒从脚起",泡脚既能促进血液循环,还能温经散寒、活血化淤、祛风除湿。但要提醒大家的是,方法一定要正确!

错:有些老年人泡脚必备三大件,一盆洗脚水,一个暖水瓶,一台电视机。一边看一边泡,不知不觉中电视剧就连看三集了。

标准做法:泡脚别超半小时

安徽中医药大学第一附属医院传统疗法中心副主任朱庆军:泡脚时间并非越长越好,应以脚背泛红、身体微微出汗为宜。时间过长,不仅会导致血液向双下肢灌注过多而出现头晕、头胀,而且对皮肤也不好,易出现局部皮肤干燥等问题。一般来说泡脚时间在20~25分钟即可,或当泡到后背感觉有点潮,额头微出汗即可。

一般来说,泡脚水的温度以40~45℃为宜,最好不要超过50℃,脚上茧较多的人,水温可适当高一点,另外可以在水中加入10毫升醋或红花、艾叶、花椒适量,煮水后取汁加入,则养生保健效果更好。小孩皮肤嫩,水温要低一点。

泡脚时看书,看电视听上去十分惬意,但实际上也不是个好习惯,因为看书、看电视时要集中精力,脑部要集中供血,脚部对温度感知也较差,可能会出现烫伤或着凉的问题。所以泡脚的时候最好也不要看书、看电视,宜静心养神可以达到"引火归元"的效果。

晚上7~9点是肾经主事的时候,泡脚正好能补充气血。

错:有些老人认为泡脚用的药材越多药效越好,按着报纸上的方法来抓药,一煮煮一锅。

标准做法:保健泡脚方简单点

山西中医药大学附属医院治未病中心主任陈燕清:中医讲究辨证论治,千人千方,治疗疾病所用的泡脚方一般味数会多一些,以达到祛病除邪的目的,这需要医生开具处方,不建议随意模仿。

日常保健用,泡脚方最好简单些,这也最利于坚持。一般来说,在泡脚水中加一味就可以了。比如体质偏冷的人,用陈皮泡脚就能很好地改善手脚冰凉的症状。这是因为,陈皮尤其是以冬柑的皮晒制而成的,有理气燥湿的功效,通过热气的作用,趁着肌肤毛孔张开而渗透进皮肤内,刺激毛细血管,加速血液循环,可达到滋润肌肤、保暖身体的作用。

感冒了,可以用5片生姜煮水泡脚,每次20分钟,连泡2~3天就能好转,还能增强体质,预防流感再次发生。关节炎很难好,但是如果每周坚持用生姜泡脚2~3次,能有效缓解关节炎,泡脚时加上点食盐效果更好。肚子受凉以后,感觉肚子里有胀气的时候,或是腹痛腹泻的时候,可以用20~30g左右花椒泡泡脚,能快速祛除体内寒邪,止痛止泻,坚持泡上2~3天就能缓解。

错:泡脚大木桶太沉搬不动,电动洗脚盆清洗太麻烦,于是许多老人便直接用个塑料盆,倒上水,端来端去也方便。

标准做法:泡脚水至少没过脚踝

河南中医药大学第一附属医院脑病医院院长王新志:中医认为,"经脉所过,主治所及",意思是说,只要是刺激经脉所经过的穴位,都能对它对应的脏器起到治疗作用。一般来说,泡脚最好选个大小适中的木桶来泡脚,既能刺激足部的一些穴位,连小腿上的三阴交穴、阳陵泉穴、足三里穴也能照顾到,也就是说,腿浴虽比足浴多泡了一个小腿肚,却能把人的五脏六腑调理个遍,效果当然更好。

当然,若存在不可克服的困难,用普通水盆也可以,但要注意,水量要足够多,至少要能淹没脚踝。泡脚时,也别干泡,可以用手掌搓搓脚掌,从脚跟搓向脚心,再一顺而下搓到脚趾。动作要慢,用力要均,反复搓动,直到脚掌发热为止,可以左右脚交替着搓。还可以用右手的五指分别抓住左脚的五趾,按时针方向作"圆形运动"数十次,再做反向运动;做完了左脚,再做右脚。这种脚部按摩可以促进脚部的血液循环。全身血液通畅,自然减少了疾病的发生。

错:睡前泡一下脚有利于提高睡眠质量,预防风寒感冒。于是许多有糖尿病、下肢血管病的人也禁不住诱惑,加入泡脚大军。

标准做法:泡脚不适合所有人

中国中医科学院西苑医院心血管科主治医师王欣:泡脚"活血化瘀",是最普遍的说法。但对于血管疾病患者,特别是下肢血管疾病的人有百害而无一利,它可能导致病情的加重或恶化。热水泡脚时,下肢动脉扩张,尤其表现为皮肤充血,更多的动脉血液进入下肢。然而,静脉的回流能力并不会因此增加。于是,热水泡脚对于本来回流不畅或阻塞的静脉病患者来讲,会加重血液淤积。

此外,热水泡脚还可以导致毛细血管破裂,形成皮肤上的出血点。时间久了,就会形成色素沉着,小腿颜色变黑。如果静脉血栓病人正在服用抗凝药物,则出血情况会更严重。

神经病变型的糖尿病足部分患者,会有腿足感觉奇冷,怕冷的症状。但他们对痛觉、水温的感觉反馈机制通常不灵敏。泡脚时不断加热水,可能已经严重烫伤,也浑然不知。所以建议大家在泡脚前,明确是否有上述血管疾病,如果没有,才可以放心享受。所以糖尿病、心脏病、静脉栓塞等患者,泡脚前最好咨询下医生。

健康时报网

看季节健康饮茶

一般认为,绿茶是凉性的,红茶是温性的,乌龙茶则介于红绿茶之间,性平。

春季,万物复苏,人体阳气回升,易春乏,饮一杯香气馥郁的花茶或绿茶,既可以去郁理气,又可以让人精神焕发。

夏季,天气炎热,饮一杯清汤碧叶的绿茶,可给人以清凉之感,既可以降温消暑,又可让人静心安神。

秋季,秋高气爽,天气干燥,饮一杯性平的乌龙茶,不寒不热,既可以清除夏天的余热,又能恢复津液,还能让人心趋向饱满,安稳。秋季也适合饮用新上市的花茶。

冬季,天气寒冷,饮一杯热气腾腾的温性红茶,既可以生热暖胃,又可以温暖人的心灵。冬季也适合饮用普洱茶。

农民日报