

一年中最冷季节来临 中医教你防寒保暖

现在已进入农历二十四节气中的第二十个节气——小寒。民间有句谚语“小寒大寒,冷成冰团”。可以说,从小寒开始到大寒结束,这一段时间是一年中最冷的时候了。

中医认为,冬季万物蛰伏闭藏的特性和肾气相通,所以冬季养生也应当注意遵从自然界闭藏的特点,保养阴精,潜藏阳气。保暖的同时,防止外寒侵袭人体,引发疾病。要想做到这一点,除了注意日常保暖,饮食避免寒凉食物之外,还可以通过食疗和足浴的方法来达到驱寒保暖的目的。

受寒感冒有暖饮

冬季天气寒冷,很多疾病的出现大多是因为气温骤降,没有及时添加衣物

导致的。其中,老年人和儿童更容易感受寒邪而出现不适症状。这时,除了注意保暖之外,还可以饮用姜糖苏叶饮或五神汤来祛风散寒。

出自《本草汇言》的姜糖苏叶饮,用苏叶、生姜各3g,红糖15g,共同放入杯中,加入沸水冲泡,温浸片刻即可饮用。如果发热、恶寒的症状较为严重,还可以试试《惠直堂经验方》中的五神汤,用荆芥、苏叶、生姜各10g,加茶叶6g,放沸水冲泡后,调入红糖30g,趁热服下,然后盖被捂汗,汗出则症状缓解。

注意事项:这两款食疗方中都含有红糖,所以对于糖尿病人群或者高血脂的人群来说并不适合。另外,如果病情较重或不明原因的发热,还是应当到医院就诊,查明病因后,对症治疗,不建议

自行在家使用药膳食疗方,以免耽误病情。

四肢受寒可足浴

冬季天气寒冷,而人体四肢属于人体末梢,一旦受寒,出现寒邪阻络,容易导致冻疮等情况。所以冬季四肢的保暖也尤为重要,除了外出穿戴厚手套、鞋袜之外,还可以在家进行药物足浴,也就是人们常说的泡脚。

《中医养身学》中记载了部分药浴方,其中比较适合冬季小寒时节使用的是桂枝温经浴和防风风身浴。其中,桂枝温经浴采用桂枝、赤芍、干姜、细辛、鸡血藤、红花、当归,煎汤后进行足浴,可达到温经通阳、散寒止痛的作用,比较适合阳虚,容易四肢不

温的人群使用。而防风风身浴采用防风、甘遂、羌花、细辛、桑枝、生姜、荆芥,煎汤后进行足浴,可达到温经祛风的作用,长期使用可以增强身体的抗病能力,起到预防感冒的作用,比较适合体虚的人群在冬季使用。

注意事项:足浴时最重要的一点就是注意水温,以免烫伤,尤其是糖尿病人群,末梢神经受损,更容易出现烫伤的情况。所以在使用足浴的时候,最好提前试好水温。另外,足浴方属于外用方,其中含有细辛、羌花等略有毒性的药物,所以并不适合内服,只可以用作足浴或者熏蒸,而不能当做食疗药膳方食用。

人民健康网

是否缺营养,身体会表达

头发干枯易断、身体乏力脸发黄、口角发炎眼睛痒……当出现这些症状时,排除生理病变外,可能是提示你身体正在缺营养,该好好注意饮食了。

头发干枯发黄,脱发严重,指甲发脆容易断;蛋白质摄入不足。头发的主要成分是蛋白质,如果饮食中蛋白质不足,会引起脱发,头发干枯发黄、易掉等问题。皮肤、指甲的主要成分也是蛋白质,供应不足时,会出现皮肤枯干、易起皱、指甲生长慢且发脆易断等情况。此时建议多吃鸡蛋、牛肉、鸡肉、奶制品,供应不足时,会出现皮肤枯干、易起皱、指甲生长慢且发脆易断等情况。此时建议多吃鸡蛋、牛肉、鸡肉、奶制品、大豆及其制品等,它们均富含优质蛋白质。

夜晚视力降低,皮肤干燥、粗糙,皮屑较多;缺乏维生素A。这种维生素与视力关系密切,一旦缺乏,会使人对弱光敏感性下降,日光适应能力减弱,天色一暗就看不清东西,严重的会发生夜盲症。维生素A还有助于维持皮肤黏膜的完整性,摄入不足会导致皮肤干燥、粗糙,皮屑增多。维生素A的最有效食物来源是一些动物性食品,如动物肝脏、全脂奶、全脂酸奶、奶酪、蛋黄、多脂的海鱼等。此外,β胡萝卜素能在人体内转化为维生素A,富含这种营养素的食品有深绿、橙黄或深黄色的果蔬。

身体乏力、头晕,面色苍白,烦躁或呆滞,注意力不集中,学习能力下降,可能预示身体缺铁。铁是人体重要的必需营养素之一,是微量元素中含量最多也是最容易缺乏的一种。铁的最佳食

物来源是富含血红素铁的红色内脏和肉类,如动物肝脏、肾脏、心脏,禽类的肝、动物血、红色的牛羊肉和瘦猪肉等。

口角发炎、嘴唇肿胀、眼睛痒痒、溢脂性皮炎;该补维生素B2了。这种维生素是蛋白质、脂肪和碳水化合物代谢中必不可少物质,主要食物来源是奶类食品、蛋黄、深绿色叶菜、谷物、豆类、坚果、鱼肉及内脏,含微生物的食品如酸奶、奶酪、酱豆腐、豆豉等通常也富含维生素B2。

便秘:膳食纤维吃少了。导致便秘的饮食原因有以下几个:第一,膳食纤维吃少了,膳食纤维能促进肠道蠕动,增加排便,全谷物、蔬菜、菌藻类和水果是膳食纤维的好来源;第二,水喝少了,每天清晨喝一杯温开水可以刺激胃肠蠕动,促进肠蠕动;第三,肠道的有益菌群少了,此时要多吃富含益生菌的发酵食物,比如酸奶;第四,吃得太清淡,缺少油脂,可以吃些芝麻、核桃等原味坚果。

腿抽筋;缺矿物质。腿抽筋不仅仅因为缺钙,可能还缺镁、钾,或者说钙、镁、钾的平衡机制被打破了。这些重要营养物质的缺乏不仅引起抽筋,严重时还会引起脚、小腿和大腿等部位持续不适。富含钙的食物有奶制品、豆制品和绿叶菜;豆类、坚果、全谷等是镁的好来源;钾的好来源有果蔬、薯类和豆类。

生命时报

这些东西要慎吃,当心有毒!



生血布丁、生猪肉等,可能携带绦虫

在我国某些少数民族中,会有在特殊节日吃“生皮”、“噢嘴”、“剃生”等习俗;在越南某些地区,有吃生血布丁的习惯。

这些食物都是生猪肉,或者生猪血加上配料等制成的。猪是可能带有猪肉绦虫的,绦虫的幼虫可以寄生在人体脑、肌肉、眼等部位,引起囊虫病。此外,还可能存在猪链球菌感染的风险!

野味可能携带多种病毒

世界各地出现的新发传染病,例如禽流感、埃博拉、中东呼吸综合征等,都和野生动物有关。已知能够感染人类的病原体有1400余种,其中近60%的病毒、细菌、寄生虫、真菌等病原体均来自于动物体内,如蝙蝠可携带130余种高致病性病毒。

除此以外,野生动物作为一种异种蛋白被人体吸收后,也很容易引起食物过敏、中毒等免疫反应,甚至还可能出现哮喘、全身水肿、呼吸困难等严重过敏症状,严重者可能危及生命。某些动物体内还可产生大量神经毒素,如河豚体内的河豚毒素,毒性极强。

管住嘴,防止病从口入

- 1.要预防食源性疾病的发生,重点就是“管住嘴,防止病从口入”。
- 2.不吃生、不吃新奇、不吃野味,海鲜、肉类等都要洗净、煮熟了再吃。
- 3.养成健康的饮食习惯,饭前便后、加工食物前都要洗手。
- 4.做饭做菜时砧板和容器要做到生熟分开。
- 5.从正规渠道购买食物,确保来源安全性。
- 6.如果因为摄入某些食物引起不适,应及时就医。

北京青年报

醉蟹醉虾醉螺,可能携带肺吸虫、霍乱弧菌等

醉蟹、醉蟹与醉螺并称“淮扬三醉”,分别是以虾、蟹、螺为原料,按照一定的比例添加白酒、盐、糖等调料醉制而成。虽然味道鲜美、风味独特,但是可能会吃进肺吸虫!肺吸虫经口进入胃肠道,会导致腹痛和腹泻。

可以进入胸腔和肺部发育为成虫,还可以寄生于脑、脊髓、胃肠道、腹腔和皮下等多种组织器官,造成感染和损坏,严重时会导致不可逆的后遗症。除了肺吸虫,你还有可能因此感染副溶血性弧菌、霍乱弧菌等。

生的动植物不仅味道鲜美,而且还有药用价值和滋补作用,如蛇胆明目、穿山甲肉有助于缓解风湿等。当然,也不乏虚荣心作怪,认为食用昂贵的野味或者生海鲜等,似乎更“有特色”“上档次”。

但是,这些饮食行为存在着健康隐患。生或半生的食物、野味中都是病原体生存的好地方,比如寄生虫、细菌、病毒等。

生鱼片等,可能携带肝吸虫

三文鱼、鲑鱼等刺身,蘸上海鲜酱油和芥末等调味品,或者浇上柠檬汁,是不是想想就要流口水了?打住!研究已经证实,这种吃法是感染肝吸虫病的重要途径。肝吸虫可以寄栖在肝脏和胆管内,引起胆管炎、胆结石、肝硬化、肝癌。

响都将提供强有力的证据,表明黄烷醇可以改善健康人群的大脑功能。研究团队在18名参与者摄入可可黄烷醇之前,对他们进行了认知功能测试。在另外两项单独的试验中,受试者在一项试验中食用了富含黄烷醇的可可,另一项试验中,他们食用了经过加工的可可,其黄烷醇含量很低。无论是参与者还是研究人员都不知道在每一项试验中食用了哪种可可。这种双盲研究设计能防止研究人员或参与者的期望影响结果。

食用可可大约两小时后,参与者呼吸含有5%二氧化碳的空气——约为正常空气浓度的100倍。这是一种挑战

脑血管系统以确定其反应程度的标准方法。人体的通常反应是增加流向大脑的血流量,这带来了更多的氧气,也让大脑消除了更多的二氧化碳。

借助功能性近红外光谱技术(一种利用光捕获流向大脑的血流变化的技术),研究人员测量了参与者前额叶皮层(在计划、调节行为和决策制定方面起关键作用的大脑区域)的氧合情况。这能反映出大脑如何保护自己免受过量二氧化碳的影响。研究人员还对参与者提出了复杂的任务,要求他们应对有时相互冲突或竞争的需求。结果显示,18名参与者中有14人在摄入了高浓度的黄烷醇后表现出更强、更快的大

脑氧合反应。具体来说,高浓度黄烷醇可组成的最大氧合水平是对照组的3倍以上,且氧合反应快了约1分钟。此外,摄入可可黄烷醇后,参与者在最具挑战性的认知测试中表现也更好,比研究初期快了11%。然而,对于比较简单的任务,并无明显的差别。

发表在《科学报告》上的这项研究成果表明,从总体上来看,摄入黄烷醇能改善血管活性和认知功能。对于一小部分没有反应的人来说,由于他们的氧合反应在研究初期就最高,这表明那些已经很健康的人几乎没有改进的余地。

北京青年报

喝杯可可,有助于提高大脑认知功能

英国伯明翰大学和美国伊利诺伊大学厄巴纳-香槟分校的科研人员发现,如果事先食用可可黄烷醇,健康成年人的大脑可从轻度血管挑战中恢复得更快,并且在复杂的认知功能测试中表现更好。

黄烷醇是存在于许多水果、蔬菜和可可中的小分子物质。先前的研究表明,食用富含黄烷醇的食物能使心血管功能受益,但研究人员想考察黄烷醇是否也有益于脑血管,以及是否会对其认知功能产生积极影响。

研究团队招募了没有已知脑、心脏、血管或呼吸系统疾病的成年不吸烟者,理由是在这一人群中看到的任何影

响都将提供强有力的证据,表明黄烷醇可以改善健康人群的大脑功能。研究团队在18名参与者摄入可可黄烷醇之前,对他们进行了认知功能测试。在另外两项单独的试验中,受试者在一项试验中食用了富含黄烷醇的可可,另一项试验中,他们食用了经过加工的可可,其黄烷醇含量很低。无论是参与者还是研究人员都不知道在每一项试验中食用了哪种可可。这种双盲研究设计能防止研究人员或参与者的期望影响结果。

食用可可大约两小时后,参与者呼吸含有5%二氧化碳的空气——约为正常空气浓度的100倍。这是一种挑战

需从健脾补气入手。“有形之血不能速生,无形之气所当急固”。人在出血的同时气亦随血而脱,单用补血药物会面临吸收难题,而补气可促进血液凝固,控制出血,帮助稳定病情。

中医补气的经典方剂为四君子汤,人参(后人以党参代替人参,更适合日常服用)、白术、茯苓、甘草,此方健脾益气,能增强身体运化之力。中医补血养血经典方剂为四物汤:当归、地黄、芍药、川芎,有补血活血功效。四君子汤可和四物汤合用为八珍汤,达到补气和血的双重功效。另外常用的还有十全大补丸,其实就是八珍汤中的八味药加上补气的黄芪和温阳的肉桂,既能气血双补,又能兼顾改善气血亏虚导致的虚寒症状。贫血患者还应先去医院就诊,在医师指导下辨证合理用药。

中医含铁量只有猪肝1/10。何智映指出,很多人谈起补血必吃红枣,其

实红枣含铁量只有猪肝的1/10,吸收率也较低。红枣虽有补中益气、养血安神功效,日常可适量吃,但不能依靠它来纠正缺铁性贫血。一般来说,日常三餐都有50g~100g肉类,一周有1次动物血或动物肝肾蛋25g~50g,就可以满足人体对铁的需求。孕产期女性及确诊有缺铁性贫血的人,每周还应再增加1次动物血或肝脏。可适当多食猪肝、胡萝卜、红枣、粳米、小米等益气养血食物做成的汤羹粥。

何智映建议,女性养气血还要注意以下几点:1.运动以轻柔为主,静则养阴,可练习打坐、瑜伽和八段锦等柔缓运动。2.不要过度祛湿,要多补水;血属阴,过度祛湿也是一种损伤。3.忌熬夜与不科学减肥,女性熬夜比男性更伤身体;“脾胃为后天之本,气血生之源”,减肥不吃五谷杂粮,反而更伤气血。

中国妇女报

筷子也要讲卫生

中国人的餐桌离不开筷子。俗话说病从口入,在大家对食材精挑细选的时候,有注意过同样要频繁与口腔接触的筷子吗?要保证饮食卫生,筷子的使用必须得讲卫生:一是要定期更换,二是要正确清洗。

一双筷子每次经过搓洗,都将在其表面留下裂痕,裂痕里就会藏污纳垢。使用时间越久,裂痕就越多、越深,所产生的微生物也会更多,大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、幽门螺旋杆菌出现的概率越大。如果筷子上出现非木头本色的斑点,表示筷子已发霉变质;出现弯曲、变形,表示已受潮或搁置时间太久,颜色发生变化,表示材质本身性质发生了变化;闻起来有明显酸味,则是受污染的信号。以上情况一旦出现,就不可继续使用。我们建议,家庭中使用的筷子

3个月到6个月更换一次为宜。

正确清洗筷子可从以下几个方面入手。

1.就餐完毕及时清洗餐具。一些人吃完饭习惯把碗筷放一边或泡上水,过几个小时再洗,这样容易使细菌在筷子上泛滥,甚至侵入到筷子内部,难以清除。

2.用流动水仔细清洗筷子后,应沥干水分,筷子头朝上放进专门收纳筷子的器皿中。最好是选择底部及周围有镂空设计的器皿,摆放在通风处,不要放在不透气的橱柜中。同时,经常清洗收纳筷子的器皿,避免细菌生长。

3.保证每周一次高温消毒。在100℃沸水中煮筷子10分钟至15分钟,可以达到较为理想的杀菌效果。北京日报

红枣补血不如猪肝 贫血者还需要补气

生活中有不少女性看起来面色苍白、唇甲色淡,容易头晕、眼花、乏力,或者体检时发现血红蛋白含量低于正常值,这都是重要的贫血信号。出现贫血时,很多女性第一反应是吃一些阿胶、当归等补血药物或红枣、红糖等红色食物,但这还真不一定管用。

广州医科大学附属第三医院主治医师何智映介绍,贫血是婴幼儿、少年儿童、孕产妇、老年人、消瘦人群、素食人群和消化系统疾病患者常见的健康问题,最常见的是缺铁性贫血,其次也可由慢性腹泻、长期痔疮发作及经量过多等失血过多引起,还有因叶酸和(或)维生素B12缺乏所致的巨幼细胞性贫血,与遗传相关的地中海贫血。

铁的来源主要是日常食物,动物血、肝脏及红肉中的铁含量及吸收率均较高,其次为鸡蛋、鱼类、禽类、水产品类似蚌肉、蛭子、蛤蜊,最后还有些如黑芝麻、菌类、

桑葚干、红枣等植物性食物。何智映提醒,植物性食物的铁吸收率远低于动物性食物;进食铁含量丰富食物时搭配富含维生素C的食物,能促进铁的吸收。

东南大学附属中大医院中医内科副主任医师朱欣佚还指出,具有补血功效的中药未必能帮你搞定贫血,因为补血的同时还必须补气。中医认为“气为血帅,血为气之母”,气能生血、行血,血可以由气转化而来,气旺而生血,血可以补气而化,气旺而血生。

补血药大多难吸收。朱欣佚介绍,中医常用当归、白芍药、阿胶、地黄、何首乌等药材来补血,但这些补血药质地黏腻,单纯服用并不能很好被人体消化吸收,尤其是脾胃功能不好的人,如老人、肠胃不适的人,服用后不仅吸收困难,还容易给消化系统带来负担,出现腹胀、大便稀薄等不适症状。

健脾补气可纠正贫血。朱欣佚介绍,贫血患者要想正确补足体内血液还

睡觉总被“抖醒”小心是身体发出健康警报

周女士最近睡着后经常身体突然一抖,有时像脚下突然踩空,然后在睡梦中惊醒。家中老人说这是缺钙,周女士连着吃了一一段时间的钙片仍未好转。医生表示,偶尔抖一抖翻身再继续睡就行了,但如果抖得太频繁了,很有可能是身体发出的警报。

湖南妇女儿童医院疼痛门诊主任医师史开垠介绍,快睡着时的突然一抖是一种正常的生理现象,医学上称为“临睡肌抽跃症”。临睡肌抽跃症是指在即将入睡时,肌肉的不由自主抽动,而且通常会伴随着一种跌落或踏空的感觉。有数据表明,大约70%的人在睡梦中抖过。

但如果睡梦中抖得太频繁了,可能是身体出现了以下情况:第一是身体过度疲劳,工作压力、长时间加班容易引起身心疲劳,精神紧张,会使大脑神经处于持续兴奋状态,在睡觉时引起身体发生一系列反应,比如会不由自主地出现抽搐;第二是缺钙,这种情况在学生以及发育期的孩子身上比较多见。正在长身体的孩子,如果体内的钙质缺乏,会导致肌肉、神经兴奋性亢进,从而引起痉挛抽搐;第三是脑部疾病,如果伴有头痛、头晕恶心等症状,应尽快去医院做脑部CT或磁共振检查,明确病因。

史开垠建议,如果不想总被“抖醒”,首先生活作息要规律,避免熬夜、晚睡。睡前应放松精神,可以适当做一些舒缓的瑜伽、拉伸动作,缓解肌肉的紧张,能够减少临睡肌抽跃症的发生;少喝咖啡、茶,过量摄入咖啡因会造成神经敏感、焦虑不安,从而影响睡眠;适当补钙,补钙不止是孩子和中老年人,年轻人也应注意钙的摄入,减少因缺钙引发的入睡抽动;避免趴睡,这种睡姿会使胸腔被直接压迫,呼吸容易受到阻碍,从而让人入睡抽动的概率更高。

长沙晚报