

春季养生防病就吃这些

已是春暖花开时节,广州医科大学附属中医医院治未病科高三德副主任中医师介绍,春季养生要顺应春天阳气生发、万物始生的特点,逐渐从秋冬养阴过渡到春夏养阳,此时要注意保护阳气。春季由肝主令,所以立春养生主要是护肝畅,养肝的关键就是要保持心情舒畅。春季养生应多吃辛温发散食物,可选以下食材:

春芽:春日食春芽。孔子说“不时不食”,意思是,不是这个季节的(东西)就不吃。春天里的植物生发出鲜绿的嫩芽,可以食用的春芽有很多,如香椿、

豆芽、蒜苗、豆苗、莴苣等。

韭菜:春天气候冷暖不一,需要保养阳气,而韭菜最宜养阳。韭菜含有挥发油、蛋白质、脂肪和多种维生素等营养成分,有健胃、提神、强肾等功效。春韭为韭菜中的佼佼者,味道尤为鲜美。其根白如玉,叶绿似翠,清香馥郁。春韭吃法多样,既可佐肉、蛋、虾、墨鱼等,又可做包子、水饺的馅料。

春笋:被誉为“素食第一品”的春笋,自古以来备受人们喜爱。文人墨客和美食家对它赞叹不已,有“尝鲜无道春笋”之说。春笋笋体肥厚,美味爽

口,营养丰富,具有清热化痰、益气 and 胃、治消渴、利水道、利膈爽胃等功效。

樱桃:樱桃素有“春果第一枝”的美誉。其性温,味甘微酸,具有补中益气,调中益颜,健脾开胃的功效。春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。但需注意的是,樱桃属火,不可多食,身体阴虚火旺应忌食或少食。

菠菜:菠菜是一年四季都有的蔬菜,但以春季为佳。“春菠”根红叶绿,鲜嫩异常,最为可口。春季上市的菠菜,对解毒、防春燥颇有益处。中医认为菠菜性甘凉,能养血、止血、敛阴、润燥。

因菠菜含草酸较多,有碍钙和铁的吸收,吃菠菜时宜先用沸水焯烫再烹饪食用。

葱、姜、蒜:葱、姜、蒜不仅是调味佳品,还有重要的药用价值,可增进食欲、助春阳,还有杀菌防病功效。春季是葱和蒜在一年中营养最丰富,也是最嫩、最香、最好吃的时候,此时食用可预防春季常见的呼吸道感染。

此外,春季需要滋补调养的,可以使用西洋参、龙眼肉、党参、黄芪等炖鸡或瘦肉。

广州日报

养“心”简单易学食疗良方:男喝红茶,女喝红糖

中医里有一种说法,叫做“五色养五脏”,红色补心、黄色益脾胃、白色润肺、绿色养肝、黑色补肾,所以,如果想让日常维护心脏健康,就可以多吃一些红色的东西,例如红肉、动物内脏、血豆腐等富含血红素铁的食品。

铁是人体内血红蛋白、肌红蛋白的组成成分,如果缺铁就会导致缺铁性贫血、注意力下降、抵抗力下降等问题,加重心脏负担,不利于心脏健康。

那么,除了多吃红肉、西红柿、西瓜等红色食品,还有什么东西可以做到日常保养心脏呢?那就是红色的饮品。男喝红茶,女喝红糖,每日一杯,保护心脏。

红茶性温,可以帮助消化、促进食欲、利尿、消水肿,并且强壮心脏功能。红茶中含有的“黄酮类化合物”能够清除自由基,有抗氧化作用,降低心肌梗塞的发病率。根据英国的一项研究显示,每天喝一杯红茶,可以帮助男性减压,从而有利于心脏健康。

但是,经期的女性不宜喝红茶。因为经期会消耗体内的铁质,而红茶中的鞣酸会妨碍人体对食物中铁的吸收,所以会造成体内缺血。那么,女性饮用什么来保护心脏呢? 答案就是:红糖。

老话说得好,女不可百日无糖,这里的糖说的就是红糖。红糖性温,有养血补血的作用。南北朝陶弘景的“名医别录”已有记载:红糖能润肺气、助五脏、生津、解毒、助脾气、缓肝气;李时珍的《本草纲目》也记载“红糖利脾缓肝、补血活血、通淤以及排恶露”,外加红色养心,那么红糖就是女性日常饮用的不二之选了。

每千克的红糖中,含有900毫克钙、100毫克的铁,还有多种微量元素,可以刺激机体的造血功能。对于血虚的女性来说,多喝一些红糖水是有诸多好处的。但是也不要贪多,一天一杯刚刚好。

像红茶、红糖这类易冲泡的红色饮品,每日一杯,既方便,又能好好保护心脏,快准备一些放在家里吧。科普中国

有些"轻食"并不健康

近年来,“轻食”这个概念悄然走红。相关的文章、书籍数不胜数,打着“轻食”概念的餐厅、外卖也层出不穷。中国营养学会发布的《2020年中国人群轻食消费行为白皮书》显示,94.9%的受访者至少每周消费一次“轻食”,55.7%的受访者一周消费2~4次。参与本次调查的大多数为年轻人,他们多出于减肥及其他健康目的食用“轻食”。

北京营养师协会理事、中国注册营养师于仁文告诉《生命时报》记者,“轻食”强调的是简单、适量、健康和均衡。最初在欧洲十分流行,是指分量小、容易吃饱的食物。后来演变为低脂肪、低热量、少糖、少盐且富含膳食纤维的营养食物。“轻食”以营养均衡、无负担为特点,以简单的食材取代大鱼大肉。《生命时报》记者调查发现,目前市面上销售的“轻食”主要以沙拉、肉卷、饭团、三明治等为主,里面涉及到的食材种类丰富,肉类常为鸡胸肉、瘦牛肉、虾仁等高蛋白低脂肪的品种,蔬菜多为西兰花、圣女果、生菜等,主食以杂粮饭、薯类为主,烹调方法一般是蒸煮、凉拌。所以人们常把“轻食”当成健康、减肥的食物。不过,美国MSN网站近日发文提醒,一些快餐店开发的“轻食”存在明显的健康陷阱,实际的健康收益比不上新鲜食品,甚至还不如常规的汉堡快餐。

陷阱一,蔬菜和主食总量不够,营养并不均衡。“轻食”中的蔬菜很多是生的,叶片体积很大,看似一大盘,实际可能只有一小把而已,靠它们并不能达到每天300~500克蔬菜的推荐数量。“轻食”中主食的量也很少,有的沙拉干脆没有主食,常吃易造成营养不均衡。

还有一些“轻食”缺肉类,易引起蛋白质不足,导致身体肌肉流失。

陷阱二:脂肪热量可能较高,糖和盐也不少。“轻食”中常用到的沙拉酱、千岛酱、蛋黄酱等热量都很高,比如沙拉酱脂肪含量一般为40%~60%,蛋黄酱最高可达80%。有些高脂肪高热量的食物也可能被店家偷偷塞进了“轻食”套餐中,比如油炸薯条、油炸春卷、蛋挞、奶盖、小蛋糕和起酥面包等。很多自制“健康”饮料和甜点尽管含有水果蔬菜和薯类,实际上糖分也不少,热量并不低,未必有利于控制体重。美国MSN网站调查显示,许多快餐店通过加盐改善口感,特别是所谓的健康“轻食”,有可能一餐就摄入超过每日推荐量75%的钠。

陷阱三:存在食品安全隐患。冷食的沙拉存在致病菌增殖的隐患,因为吃沙拉而导致食物中毒的事情在欧美屡见不鲜。此外,蔬菜原料可能污染寄生虫卵和其他污染物,直接生吃,容易造成感染。

需要提醒的是,“轻食”中生的食物比较多,慢性胃炎炎症、胃酸过少,或身体偏弱、容易腹泻、胃堵腹胀等人群应少吃,以免加重不适。从健康角度来说,“轻食”并不一定要摆成一大盘子沙拉,或用西式方法制作。标准的轻食餐也可以“轻”而营养,虽然没有那么洋气,吃起来却可能让胃肠更舒服,并且避免了微生物污染。比如说,一小碗全谷杂豆煮成的八宝粥,撒上一把烤香的坚果碎,加一小碗熟蛋虾仁拌菠菜,就是营养价值相当不错的“轻食”了。自制西式“轻食”沙拉也不难,把杂粮饭煮好,混合各种生蔬菜和蒸蔬菜,加些煮熟或炖熟的瘦肉、熟豆腐丁、煮蛋碎、坚果碎,再用少油的调味汁拌一下就可以了。

生命时报

六味地黄丸不能乱用、滥用

吃药没有任何风险,基本不大可能。中成药也不例外。

以六味地黄丸为例,其中一味药是熟地黄,如长期服用,会引起食欲下降、大便溏泻等。加强药物不良反应检测,确保公众用药安全,修改中成药说明书之举值得赞许。

日前,国家药监局发布关于修订六味地黄制剂说明书的公告。根据检测数据显示,六味地黄制剂增加了包括腹泻、腹痛、过敏等10多种不良反应。

长期以来,中成药不良反应不明确,其实只说还不明确,并不等于没有不良反应。药品不良反应是指合格的药品在正常用法用量下,出现的与治疗目的无关的反应。一般来说,药物都会存在或多或少或轻或重的不良反应,这是药品的一个固有属性。值得重视的是,中成药的不良反

“有病病受之,无病体受之。”乱用、滥用中成药,不按照中药的正常使用方法服用,将不属于中药的不良反

中医界有一句流传甚广的话:“人参杀人无罪,大黄救人无功。”意思是说,人参是贵重的补药,即便是错服致命了,世人也认为它是无罪的;而大黄是便宜的泻药,即便是救人一命,世人也认为是没有功劳的。不管是上品的人参,还是下品的大黄,在中医理论的指导下,辨证用药、合理用药,就能最大限度地减少药品不良反应的发生。

药之害在医不在药。药品发挥功效关键在于合理使用。“病之当服,附子、大黄、砒霜是至宝;病之不当服,(人)参(黄)芪、鹿茸、枸杞皆是砒霜。”别把中成药不当药,也不要把中成药当保健品长期服。即使是非处方药,也最好在中医师或中药师的指导下用药。

中医药是中华文明的瑰宝。让老百姓合理用药、放心用药,不仅需要修改药品说明书、探究药物机理的“软实力”,还需要规范中医临床用药的“硬杠杠”。中成药告别尚不明确的不

健康时报

春节期间,这些谣言又忽悠你多喝了几杯?

今年春节,相信很多人在走亲访友时,都免不了要喝几杯。有时候,酒逢知己千杯少,情到深处一口闷,一不小心就喝多了。

众所周知,酒喝多了伤身,为了减轻身体负担,不少人会寻找快速解酒方法。因此过年期间,微信朋友圈中盛传一则解酒妙方:前一天喝多,第二天醒来难受、头晕乏力,再喝一小杯“透”一下就不那么难受了。

除此之外,春节期间网上还有很多关于酒的传言:酒量是可以练出来的、红酒能抗癌、喝酒能驱寒……这些说法究竟是真是假?

宿醉后次日再来一杯可醒酒?
真相 醉症症状将持续加重
“宿醉后第二天要再喝点酒,就不那么难受了。”和小伙伴把酒言欢一夜后,你是否听过这样的醒酒“妙招儿”?

对此,科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋告诉科技日报记者,解酒的关键是代谢酒精,缓解酒精对人体造成的一些负面影响,如头晕眼花、头痛等。前一天饮酒后,次日醒来仍感觉头晕不舒服,这意味着酒精未被完全代谢出去,酒精对人体产生的副作用还没有被完全清除。此时,若再饮酒,增加酒精的摄入,只会适得其反。因此,这种做法完全不可行,这种增加酒精摄入的行为,会加重醉酒症状并延长醉酒时间。

酒量是可以练出来的?
真相 代谢酒精能力系天生 后天努力无用
不少人相信,越喝越能喝,酒量是可以练出来的。

“代谢酒精的能力,是从‘娘胎’里带出来的,再怎么练也练不出来。”阮光锋解释道,酒的主要成分是酒精,酒精进入人体后,主要由肝脏中的乙醇脱氢酶将其变成乙醛,再被乙醛脱氢酶催化生成乙酸,最后生成二氧化碳和水。这两种酶的活性主要由遗传因素决定。如果乙醇脱氢酶的活性很高,进入体内的酒精就会很快被分解生成大量的乙醛,但若乙醛脱氢酶活性较低的话,则会使大量的乙醛在体内堆积,进而使人面红耳赤,心率加快、皮温升高,这种人



通常酒量小。相反,若体内乙醛脱氢酶活性较高,使生成的乙醛很快被分解为二氧化碳和水,这种人就很能喝。

“如果是正常的缺乏酒精代谢酶的人,因为长期不喝酒,酶的分泌相对较少,通过多喝酒,可以刺激酶的分泌,是能提高酒量的。但若是天生缺乏酒精代谢酶的人,喝再多,酒量也无法提升。”阮光锋说。

喝红酒能抗癌?
真相 饮酒或引发7种癌症
红酒,似乎有别于其他酒类,被一些人贴上了高端、养生、抗癌的标签,国内外不少媒体也对红酒的抗癌功效做过相关报道。那么,红酒究竟能不能抗癌?

阮光锋介绍,红酒中含有白藜芦醇,实验中科学家发现,白藜芦醇可以改善小鼠的脂肪代谢情况,甚至能延长小鼠的寿命。但进一步研究发现,白藜芦醇虽然可以调节血脂进而减少心血管疾病的发生率,但其抗癌的效果却甚微。

而红酒中的主要成分——酒精,是世界卫生组织(WHO)公布的一级致癌物。大量研究发现,即使少量喝酒也会增加罹患口腔癌、食道癌、乳腺癌等癌症的风险。如果饮酒多的话,患这些疾病的风险还会大大增加。比如,如果每天喝50毫升酒,患口腔癌和咽癌的风险将增加2.1倍,患食道癌、喉癌和原发性高血压的风险也会比原先增加一倍左右,患乳腺癌的风险将增加55%。最新研究也发现,有确切证据证实饮酒可以致癌,并且至少与咽部、喉部、食管、肝脏、结肠、直肠和乳腺这7个部位的癌症相关。

阮光锋坦言:“酒精对健康百害无一利,而且没有安全范围,只要喝酒,就对健康有害,就会增加患各种癌症的风险。从健康角度来说,能少喝就尽量少喝,最好不喝,实在想喝也要控制量。”

喝酒能驱寒?
真相 不仅不能暖身还易感冒
在各类影视剧中,经常有“喝酒暖

科技日报

流,糖友可以让身边人了解自己的内心感受,有助于稳定情绪。沟通时,家人要注意语气温和、有耐心,从而帮助糖友减轻心理负担,树立战胜疾病的信心。

转移注意力。闲暇时,糖友可以适当运动,寻找自己的兴趣爱好,比如饭后散步、打太极、钓鱼、听音乐等,通过做这些事情,可以把注意力从不开心的事情上转移走,对心情的调节有很大好处。

生命时报

才能选对要喝的茶。”他强调。

另外,中国中医科学院西苑医院徐春英也提出,肝气升发太过或肝气郁结,容易损伤肝脏,选择茶饮时宜选择疏肝理气的中药。

肝火旺,喝菊花茶或夏枯草茶。平时性情比较急躁、爱发火,或一到春天就容易目赤肿痛的人,均为肝火旺盛,不妨每天喝喝菊花茶,因为菊花属辛凉解表药,且味甘苦性微寒,可清肝热、去肝火。此外,当感到眼睛疲劳时,伏在热气腾腾的菊花茶杯口上,用蒸汽熏眼,约两三分钟即可消除眼部疲劳。

脑力劳动、用眼过多者会常出现头痛口苦、头晕目眩、眼赤目干、急躁易怒等情况。夏枯草味辛、苦,性寒,归肝、胆经,能清热泻火,明目,散结消肿。但需要注意的是,菊花和夏枯草性凉,体寒虚弱的人不宜饮用,体壮火旺者也不宜经年累月服用,以免伤阳气。

肝阴不足,喝枸杞子茶。如果一到春天就总觉得自己的两眼干涩、看东西还有些模糊,这说明您的肝阴不足了,属于虚证,此时,可以尝试每天喝喝枸杞子茶。枸杞子味甘平,具有滋肾、养肝、润肺、明目、强壮筋骨、改善疲劳的作用。肝火亢逆,喝茵陈金银花茶。中医认为,引起头痛的常见原因之一即肝火亢逆,也就是肝出了问题,而这种肝火上逆所导致的头痛,最容易出现春季。可以取茵陈15克、金银花15克,加入适量的水浸泡半小时后煮半小时,然后代茶饮,同时可用蜂蜜调味。人民网

疏肝理气要选对茶饮

对于有些人担心过于补肝,会导致肝火过旺,李定文表示,喝茶是养肝护

肝的最简单方法之一。“但是,我们要辨别清楚自己是属于实证还是虚证,这样

心情差,血糖往上蹿

很多糖友会遇到这样的问题,每当身体疲劳、心情不佳,或焦虑烦躁时,血糖极易飙升,到底是因为什么呢?

糖尿病是一种代谢性疾病,需要通过控制饮食、适量运动、合理用药以及

监测血糖来控制病情,但保持良好的情绪同样不可忽视。当人的心情平稳时,交感神经和副交感神经相对平衡,使参与血糖调节的内分泌激素处于平稳状态,血糖更易控制。当心情发生波动

时,交感神经会刺激体内升糖激素的分泌,使血糖骤然上升,从而加重病情。生活中调适心情可采用以下两种方法:

吐露心声。糖友可以通过与他人交流来吐露心声,排解不良情绪。通过交

春季养好肝 健康保平安

春回大地,万物生机勃勃。此时,人体内阳气回升,正是调养身体的大好时机。中医五行学说中,春天属木,对应人体五脏之肝,故春气通肝。所以,春天是养肝的最佳时机。

日常奏响 养肝三部曲
湖南中医药大学第一附属医院治未病中心副主任李定文表示,春天的树要发芽,它的所有营养都会从根部向枝干调动。对于人来说,也和树一样,在春天气血会从内向外走,主要靠肝脏发挥功能。那么,平时应该如何养肝、护肝?李定文建议大家做到以下三点。

一是少熬夜,平卧而睡。根据中医“卧则血归于肝”的理论,平卧的时候,血液就会充分回流到肝脏,春天养肝的目的就在于协调肝的阴阳平衡,因此,在这个阶段更要顺应天时,避免熬夜给肝脏带来的负担。

二是多喝温开水,枸杞、玫瑰等代茶饮。初春寒冷干燥易缺水,多喝水可补充体液,增强血液循环,促进新陈代谢,减少毒素和“火气”对肝脏的损害。平时要多喝温开水,或在水中加入枸杞、玫瑰或陈皮等代茶饮,可以滋补肝肾、益精明目、疏肝理气。

三是男女皆可吃点乌鸡白凤丸。春天无论男人或是女人,可以少吃点乌鸡白凤丸。这是因为乌鸡白凤丸可

以补气血,女人以血为主,所以使用乌鸡白凤丸会多一些;而男人在春天时容易肝阴不足,会出现疲劳的状况,也可以吃乌鸡白凤丸补肝。

养肝、护肝食疗平补有必要
“怒”是养生最忌讳的一种情绪,也是情志致病的魁首。而春季阳气初生,正是肝气易亢之季节,吃点平补的食材很有必要。中国药膳研究会副会长荆志伟介绍了几道食疗方,希望能帮助大家。

肝主藏血,以血补血是中医常用的治疗方法。鸭血性平、营养丰富,是保肝食品之一。鲫鱼,性平味甘,入胃、肾经,可和中补虚、抗疲劳、温胃,促进食欲、补中生气。可取鸭血、鲫鱼、白米各100克,煮粥服食,平和肝气、养肝血。

中医养生学还提倡“以脏补脏”。鸡肝味甘而温,入肝、肾经,含丰富的蛋白质、脂肪、糖类、矿物质钙等,适用于肝血亏虚所致的目暗视物昏花、夜盲、头晕、小儿疳积、胎漏、产后及病后贫血等。取新鲜鸡肝3个、大米100克,同煮为粥服用,可治老年人肝血不足、饮食不佳、眼睛干涩或流泪。不过,要尽量趁热食用,凉了有异味且口感不好,还有碍于温胃养肝气的效果。

猪肝味甘而温,入肝、肾经,含丰富的蛋白质、脂肪、糖类、矿物质钙等,适用于肝血亏虚所致的目暗视物昏花、夜盲、头晕、小儿疳积、胎漏、产后及病后贫血等。取新鲜鸡肝3个、大米100克,同煮为粥服用,可治老年人肝血不足、饮食不佳、眼睛干涩或流泪。不过,要尽量趁热食用,凉了有异味且口感不好,还有碍于温胃养肝气的效果。

猪肝味甘,苦,性温,可补肝、明目、养血,和养肝滋阴的枸杞子共食,共奏养肝补肝之功效。取枸杞50克、猪肝