

节后“上火”严重，降火如何下手？

“依依残腊无情别，历历新春满眼来。”春节假期结束，很多朋友都表示自己在节假日期间纵情欢乐，但伴随着生活节奏的打乱和饮食的不规律，出现了类如口腔溃疡、咽喉痛、便秘等“上火”症状。因此，如何清心降火也是目前大众关注的健康话题。

“上火”原来也有种类

据广州医科大学附属中医医院(广州市针灸医院)副主任中医师高三德介绍，从中医角度来看，人体“上火”就性质而言有“虚火”与“实火”之分；就作用部位而言，有心火、肝火、肺火、胃火和肾火的区别，其具体表现也各有不同，要想对症下药就要了解到“上火”究竟属于哪一种。

“从作用部位来看，最常见的是胃

火，其多数为实火。”高三德说：“胃火的表现为口腔溃疡、渴喜冷饮、口臭、牙龈肿痛、上腹不适、大便干硬、脸部三角区长痤疮、舌红、苔黄、脉滑数。”

肝火也是较常见的一种。高三德介绍，其主要表现为头晕胀痛、面红目赤、口苦口干、急躁易怒、耳鸣如潮、大便秘结、小便黄短、舌质红、苔黄、脉弦数等。据高三德介绍，肝火大部分为实火，也有部分为虚火。虚火在火热症状的基础上，还兼有阴虚症状，如腰膝酸软、耳鸣。

肺火旺则主要表现为发热、口渴、咳嗽、气喘、咽喉红肿疼痛、小便短赤、大便秘结、舌红、苔黄腻、脉数等。心火旺表现为心烦易怒失眠，口舌亦烂疼痛，小便赤、涩、灼、痛，舌尖红绛、苔黄。

肾火旺则相对较为少见，且多为虚火，其主要表现为牙齿松动、头晕目眩、耳鸣耳聩、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等症状。

节后降火要多管齐下

在了解“上火”的类型后，降火应当对症选材。高三德介绍，肝火旺者应用龙草、白芍、黄芩和雪梨煮水喝；心火旺者吃莲子、百合汤；胃火旺者喝绿豆粥，或用山栀子、知母、石斛煲瘦肉水喝；肺火旺者用莲子、银耳、雪梨加水煮两小时食用；肾火旺者喝点淡盐水。

“不能任何清火药都可随意服用，务必遵医嘱，辨证施治，对症下药。”高三德强调。降火可以在医生指导下服用牛黄上清丸、龙胆泻肝丸、三黄片、导赤丸等清火中成药。

高三德表示，尽管用药是降火的重要选择，但节后降火还是要先调整作息规律和饮食习惯，从根本上远离让自己“上火”。他建议，室内应常开窗换气，要适当参加户外活动，劳逸结合才能保障机体的平衡，提高免疫力。

“餐饮以清淡为主，蔬果杂粮胜良药。”高三德说。他建议，早上饮一杯五谷豆浆(黄豆、花生、玉米、小米、燕麦)、一杯果蔬汁(苹果、番茄、胡萝卜)。也可以煲苹果山楂水，可健脾、助消化；节日中饮酒较多的市民用葛花、甘草、陈皮煲水。脸上长了痘痘，可以用芹菜、西红柿、雪梨、柠檬榨汁，或者用胡萝卜、芹菜、洋葱榨汁饮用，都有清热、解毒、去火的作用。

羊城晚报

吃鱼的这些讲究，您知道吗？



“小朋友多吃鱼会变聪明”“孕妇也要吃鱼，对孩子好”——大家都知道吃鱼好。作为营养学家推崇的“白肉”代表，鱼类水产类食物到底有什么好处？又该怎么吃呢？

服用omega-3补充剂不如直接吃鱼

鱼类是健康饮食模式的一部分，应当从小培养经常吃鱼的习惯。无论在孕期、哺乳期还是婴幼儿时期，吃鱼都能为胎儿和婴儿提供大脑发育所需的重要营养素，比如omega-3脂肪酸(包括DHA和EPA)、omega-6脂肪酸、铁和锌(对儿童的免疫系统有支持作用)、碘(在孕期很重要)、胆碱(能促进婴儿脊髓的发育)等。此外，鱼类还富含其他的营养素，如优质蛋白质、维生素B12、维生素D、硒等。

有人询问，能用omega-3补充剂来代替吃鱼吗？Omega-3脂肪酸是儿童早期大脑快速发育所需的关键营养物质之一。但是omega-3补充剂只有这种成分，不能提供鱼类里富含的蛋白质、多种维生素和矿物质，而这些人健康和孩子发育也很重要，因此omega-3补充剂不能够代替鱼。

另外，关于omega-3补充剂对健康的益处仍有一定争议。目前的研究结果并不支持“服用鱼油胶囊能提高儿童智商”的说法，甚至还有研究提示，服用鱼油补充剂并不能有效降低心脑血管疾病死亡风险。所以，建议人们还是直接吃鱼，而不要图省事服用omega-3补充剂。

大型的食肉鱼更容易积累甲基汞

鱼类和其他水产品虽然有利健康，但也容易受环境污染影响。有研究发现，吃鱼有利婴幼儿的智力发育，但如果汞摄入量多，则会降低智力水平，因此一定要选择汞含量低的鱼。特别是对孕妇、哺乳期妇女和儿童来说，减少膳食中的汞摄入量非常重要。

汞是一种常见的环境污染物质，存在于河流、湖泊和海洋中，并容易被转化为甲基汞，逐渐富集浓缩后，成为鱼类和水产品中的重要污染物。汞进入

人体后，排除速度非常慢，长期接触过多的甲基汞，会发生蓄积性毒害，对大脑和神经系统造成损害。

几乎所有的鱼类都或多或少含有微量的甲基汞，不过含量差异很大。大型的食肉鱼更容易积累甲基汞。对于同一种鱼来说，活的时间越长，鱼中积累的汞就越多。同样的鱼，在污染严重的水域中生活，污染程度就比较大。鱼体内的甲基汞无法通过清洗来去除，也不能通过加热烹调来分解。减少汞摄入的主要方法，就是选择安全品种的鱼。

按我国测定的数据，国人日常吃得最多的水产品，如带鱼、小黄鱼、鲱鱼、河鲈鱼、罗非鱼、鲑鱼、鳕鱼、三文鱼、沙丁鱼、对虾、扇贝、鱿鱼、虾蟹等，都是比较安全的。海鲈鱼、鲭鱼、石斑鱼、鲷鱼和大比目鱼也是良好的选择，每周可以吃1—2次。

不推荐孕妇和儿童吃寿司和生鱼片

该吃多少鱼呢？建议每周挑选2—3份鱼来吃。那1份是多少？可以用手掌来帮忙。体型越大的人越要多吃，所以不用担心每个人的手掌大小不一样，你的手掌多大，多大一块鱼肉就是你的“一份”。

对于儿童，通常来说，一份大概是：1—3岁，1盎司，约30克；4—7岁，2盎司，约60克；8—10岁，3盎司，约90克；11岁及以上，4盎司，约120克。

对于孕妇和哺乳期妇女，1份就是4盎司，约120克。

需要强调的是，不推荐孕妇和儿童吃生的鱼类和水产，寿司和生鱼片也不能吃。孕妇和儿童只能吃经过烹饪的内部达到安全温度的鱼、肉、家禽或鸡蛋等食物，以防止可能存在的微生物。孕妇和儿童的免疫系统通常较弱，患源性性疾病的风险更大，所以要格外谨慎。

孩子多大可以吃鱼呢？宝宝6个月后，母乳或婴儿配方奶粉已经不能满足其营养和发育需求，需要及时添加辅食。辅食必须有足够的营养价值，也要多样化，纳入味道、质地和不同类型的食物，包括鱼类。不过，添加鱼类食物时一定要特别注意安全，把刺去干净，以免出现鱼刺扎到宝宝、呛咳窒息等风险。

需要注意的是，鱼类水产类是比较容易引起食物过敏的食物。在第一次给孩子喂食鱼类之后，要仔细观察几天，是否有过敏现象。如果您的家庭中有食物过敏史，或者您的孩子有任何食物过敏的迹象，请及时咨询医生。

有的家长担心食物会引起过敏，所以总是不敢在孩子的菜单中加入花生、鱼、虾等容易引起过敏的食物。但近年来的研究表明，孩子接触这些食物太晚，对预防食物过敏并无益处，早些接触反而是有利的。

人民网

抗炎饮食走红，但给身体消炎光靠吃还不够

作为美食大国，中国人在吃方面格外讲究。最近，在社交媒体上许多美食博主都开始介绍一种新的饮食方式——抗炎饮食，声称采用这一饮食方式可增强人体免疫力、降低炎症感染风险，甚至可以减少患癌概率。

中国抗癌协会肿瘤康复与姑息治疗专业委员会副主委、天津医科大学肿瘤医院营养科主任医师王昆在接受科技日报记者采访时表示，不要过分迷信某种特定的饮食方式，多样化的饮食方式以及健康的生活方式才是抵御疾病的最好“武器”。

慢性低度炎症是健康隐形“杀手”

适度的炎症反应是机体抵御外界病原体入侵与清除自身坏死组织的一种正常生理反应，因而对人体是有益的。

“但持续性炎症不可避免地会给机体带来损伤。在日常生活中，常见的炎症，如牙齿发炎、伤口发炎等，都属于急性炎症。”王昆介绍，不过抗炎饮食要抗的炎症并不是这种急性炎症，而是慢性低度炎症。慢性低度炎症是机体在特定免疫原的长期、低剂量刺激下，呈现的非特异性、可持续存在的低度炎症状态。

态。

慢性低度炎症与急性炎症有相似之处，又有所不同。

急性炎症来去匆匆，当病原体被消灭后，炎症很快就能消退。但是持续、稳定、低度的炎症刺激存在时，炎症就会成为一种慢性持续损害而影响周围组织的状态，最终能导致严重的组织损伤，造成一个或多个器官的损害。

“肿瘤坏死因子α、白介素-1和C反应蛋白(CRP)等都是促炎症细胞因子，这些细胞若长期超标分泌，就会使机体处于弱化‘免疫应激’状态。人体长期浸淫在这种环境中，会产生诸多不良影响，还会提升患心脑血管疾病、癌症、糖尿病、自身免疫性疾病和神经系统疾病等重大病症的概率。”王昆进一步解释，比如慢性低度炎症能造成DNA损伤，引起DNA的突变，从而导致癌症的发生。此外，在动物模型中已被证实，某些炎症因子可以促进动脉粥样硬化和血栓的形成。

慢性低度炎症难以被人察觉感知，而且也并不易通过常规体检发现，因此慢性低度炎症又被称为人类健康的“隐形杀手”。

饮食与慢性低度炎症息息相关

“饮食结构的确与慢性低度炎症息息相关。”王昆介绍，人每天吃饭，肠道在代谢过程中，就会产生炎症递质。如果摄入高油脂和高脂肪的食物，炎症递质就会过度表达，进而导致炎症出现。但有些物质，比如ω-3多不饱和脂肪酸，就可以抑制前列腺环氧化酶的表达，具有抗炎作用。

资料显示，富含饱和脂肪、糖、盐等纤维水平较低的食物在进入肠道后，可诱发炎症和自身免疫反应，这类食物被称为“促炎食物”。而有些食物能改善人体中的炎症生物标志物水平，有助于减轻人体炎症，因此被称为“抗炎食物”。

“像绿叶蔬菜、水果以及一些全谷物，它们富含维生素C、维生素E和矿物质元素硒等抗氧化营养素，这些营养素可增强机体的免疫力，进而减缓慢性炎症的发展速度。同时，它们还含有大量食物纤维，有助于降低血液中某些炎症细胞因子的数量。”王昆说，这样的食物就可被归为“抗炎食物”。

健康的生活方式是抗炎“武器”

“人体是非常复杂的，而且任何疾病的发生都是多方面原因共同促成

的。因此抵御疾病，光靠吃‘抗炎食物’是不够的。”王昆表示，要想更好地抗炎，改正如熬夜、吸烟等不良的生活习惯也是非常重要的，因为这些习惯会造成血液中的炎症细胞因子增多。

此外，人的心理健康对身体健康也会造成很大影响，如果长期处于压力之下，伴随抑郁、焦虑、忧愁等情绪，也容易增加人体内的炎症水平、降低免疫能力。“要学会适应环境，保持积极乐观的心态，免疫力才可以更好地发挥它的作用，抵抗炎症。”王昆说。

“同时，不要忽视自身已有的炎症性疾病，比如胃炎、肝炎、肠炎等。”王昆解释，有溃疡性结肠炎、克隆氏结肠炎的患者，其患大肠癌的风险会明显增加；长期乙肝、丙肝病毒携带者患肝癌的风险比普通人高很多。

“总之，无论是之前大火的生酮饮食，还是最近蹿红的抗炎饮食，我们不要被各种新奇的饮食名称所吸引，而要明白饮食最终要追求的是健康和多样化。”王昆强调，而健康饮食又是健康生活方式的一部分，在保证健康饮食的同时，我们还要养成良好的生活习惯，如规律作息、坚持运动等，这些都有助于抵御慢性低度炎症。

科技日报

红枣加菠菜并不能让你“一身铁血” 补铁应该这样做

近日，上海地铁为贫血乘客停车2分钟，引发广大网友对贫血的关注。那么，什么是贫血？有哪些症状？什么情况下会贫血？

上海市疾控中心表示，铁是血液中红细胞的主要成分，如果体内铁缺乏就会导致血红蛋白合成减少，进而影响红细胞生成，导致缺铁性贫血。血红蛋白主要负责运送氧气，合成减少会导致供血不足，人就会感觉乏力疲倦、虚弱气短，严重时会出现一过性晕厥。所以，平时如果感到有以上症状时，一定要引起重视，如果是缺铁性贫血就需要赶紧补铁。

对于铁锅炒菜能补铁的传闻，上海市疾控中心表示，人体可吸收的铁为有机化合物形态的铁，又被称为血红素铁，在人体中的吸收率可达15%—35%。而铁锅为无机铁，被铲子蹭下来的“铁”为铁锈，即四氧化三铁。无机铁在人体中吸收效率极低，只有

3%以下。因此，用铁锅炒菜达不到补铁的效果。

红枣和菠菜是否能补铁？上海市疾控中心表示，一般来说红枣的食用量不会很大，一天几颗并不能有效补铁。100g菠菜中的含铁量为2.9mg，但菠菜中的铁都是非血红素铁，生物利用率极低。

那么，哪些食品才是补血“神器”？上海市疾控中心表示，动物全血中含的是血红素铁，是所有食物的铁吸收率最高，可达20—25%。除此以外，禽畜肉类也可作为血红素铁的良好来源。

上海市疾控中心建议，成年人群每日铁摄入量为15—20mg，约相当于猪血200g或者猪肝90g中含有的铁含量。其中儿童和孕妇是缺铁性贫血的高危人群，日常膳食建议每周吃1—2次猪血/猪肝，每次50—100g。

人民网

阿尔茨海默病认知衰退“罪魁祸首”揭示

据17日发表在《阿尔茨海默病与痴呆症》杂志上的一项研究，美国耶鲁大学研究人员开发的先进成像技术帮助他们确认，大脑突触的破坏是阿尔茨海默病患者认知缺陷的根源。

多年来，科学家们一直认为，脑细胞之间联系的丧失会导致阿尔茨海默氏症相关症状，包括记忆力丧失，但大脑突触丧失会带来何种影响，其实际证据仅限于对中晚期疾病患者进行的少量脑活组织检查和尸检。然而，耶鲁大学开发的正电子发射断层扫描(PET)技术的出现，使研究人员能够观察即使仅患有轻度阿尔茨海默病症状的在世患者的突触丧失情况。

新的糖蛋白2A(SV2A)的PET成像扫描使科学家能够测量45名被诊断为轻度至中度阿尔茨海默病的人的大脑突触的代谢活动。研究人员随后在五

个关键领域测量了每个人的认知表现：言语记忆、语言技能、执行功能、处理速度和视觉空间能力。

他们发现，脑细胞间突触或连接的丧失与认知测试中的糟糕表现密切相关。他们还发现，与大脑中神经元总体积的丧失相比，突触丧失是认知能力低下的一个更强的指标。

耶鲁阿尔茨海默病研究中心主任、该论文的资深作者克里斯托弗·范·戴克表示，研究人员现在可以追踪患者随着时间的推移丧失突触的情况，从而更好地了解个体认知能力下降的发展过程。

论文主要作者当·麦卡说：“这些发现帮助我们了解了这种疾病的神经生物学，可以成为测试阿尔茨海默氏症新药疗效的重要新生物标记物。”

科技日报

急性荨麻疹在饮食上需要注意哪些

荨麻疹一般分为急性荨麻疹和慢性荨麻疹。急性荨麻疹与饮食、接触和吸入引起的过敏有关，慢性荨麻疹主要与自身免疫有关，医学上认为急性荨麻疹与饮食的关系最大。那么，急性荨麻疹患者的饮食有哪些注意事项？

重庆迪邦皮肤病医院医生表示，急性荨麻疹患者应避免海鲜、辛辣、酒等刺激性食物，易过敏食物，以免加重病情；要保证清淡的饮食，多补充蛋白质，增强身体的免疫能力。

在发病原因尚不明确时，除忌食上述刺激性食物外，要仔细回顾有无进食高蛋白食物，比如鱼、虾、蟹、牛羊肉、蛋、奶等。

已明确是某一食物引起的，以后忌食该食物是可以避免复发的。

如果患者正处于荨麻疹的急性发作期，还应注意避免摄入与敏感食物有交叉成分或者类似结构的食物，比如患者对奶油、奶酪、蘑菇过敏，则也有可能对食醋、酱油、蛋黄酱、啤酒等也过敏。急性荨麻疹患者，在饮食上还需要自己观察，平时不常吃的食物、饮料，包括某些蔬菜、水果，还有某些食品佐料，防腐剂都不能忽视，因为这些物质平时不易被人注意，但因此引起过敏的病例并不少见。

重庆迪邦皮肤病医院医生提醒，建议日常生活中自己留意致敏物，尽可能避免，什么也不吃会引起营养不良，影响身体健康。在日常生活中要多做些运动，保持皮肤的清洁干净，可以在医生的指导下积极配合治疗和用药。

人民网

晨梳头夜沐足 这样做才有效

晨梳头，夜沐足，我国民间谚语还有“天天洗脚，胜吃补药”的说法。到底应该如何正确进行日常保健呢？一起来听听广州市第一人民医院南沙医院邓聪主任中医师的支招吧！

科学梳头 保健身心

梳头作为日常保健方法之一，从古至今为养生学家所推崇。

中医认为，“头为一身之主宰”。头是人体阳气最为旺盛的部位，人体十二经脉和奇经八脉都汇聚于头部，梳头可按摩头皮，使头部经络气血通畅，促进诸阳上升，百脉调顺，加强头皮经络系统与全身各脏器之间的沟通，使人清心醒目，开窍宁神。梳头按摩时间最好是在早晨，因为早上是人体阳气升发之时，而头部为“诸阳之会”。

在梳头时，梳齿与头发之间频繁接触摩擦，对头皮末梢神经是一种良性刺激，可促进头部的血液循环，加快细胞的新陈代谢，增加头皮及毛发的营养供应，使头发变得乌黑光泽。

老年人常梳头，有延缓大脑衰老的作用，可改善头皮及颅内营养，对预防心脑血管疾病有一定益处。对脑力劳动者，经常用梳子梳头，能放松神经，消除疲劳。梳头还对头痛、失眠、精神紧张等有一定缓解作用。

科学梳头，对人体的身心具有很好的保健作用。邓聪介绍，一般梳子以牛角梳、木梳为好。每天早晨，顺着络走向从前额正中开始，以均匀的力量向头顶、枕部、颈项顺序梳理，动作缓慢而柔和，逐渐加快速度，然后再梳理左右两侧至于头顶。

另外，梳齿与头部表面要倾斜一定角度，每分钟约20~30下，每次3~5分钟，以头皮有热、胀、麻感为佳。

养生必先养脚

足浴疗法属于中医外治法，历史悠久，足部是人体经络的集中处，脏腑的病变可通过经络互相影响。中医认为“足是六经之根”，人体十二经脉中，足

三阳经(足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经)终止于足，足三阴经(足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经)起始于足，足部的穴位多达60多个。足浴疗法有疏通经络、驱除寒冷、调和气血、强身健体等作用。

俗话说：“树老根先枯，人老脚先衰”。身体老化首先从脚开始，因此养生必先养脚，养脚延缓衰老。足浴对身体保健大有裨益，尤其在冬季十分适合，寒冷的天气，人们户外活动减少，全身血液循环减慢，人体各种器官功能下降，温水足浴能促进血液循环，让身体变得暖起来。

尤其对那些经常感觉手脚冰凉的人，足浴是一个极好的方法。同时，现代社会，空调的大量使用，加上人们普遍爱吃凉的食物，导致体内多寒湿，通过足浴，可散寒祛湿。

足浴疗法是通过温度和药物，利用皮肤的吸收、分泌、排泄、感觉等多种功能，作用于局部皮肤、肌肉、关节，促进血液循环、加快新陈代谢、改善组织功能，同时通过皮肤对药物的吸收，针对局部及全身的病症进行治疗。足浴疗法既可治已病又可治未病。现代研究表明，足浴能促进新陈代谢，提高免疫力，调节内分泌，缓解焦虑和紧张。

足浴疗法分为普通温水足浴疗法和药物足浴疗法。足浴疗法由于从皮肤给药，相对比较安全，不过，足浴法亦需遵循处方原则，辨病辨证选药，根据体质、病情等因素，选用不同的药物。

邓聪介绍，一般足浴水量没过踝部，若能浸泡到小腿更好，时限20~30分钟为宜。水温以38℃~43℃为宜，不宜过高。每次足浴前，可用蒸汽熏蒸足底部3~5分钟预热。足浴的最佳时机为晚上9时至10时，此时足浴可疏通经气，调和全身气血，使身体得到放松和调整，为睡个好觉做准备。

广州日报