

名医话养生

吃黑色食品把肾“补起来”



□ 张晓玲 星级记者 俞宝强

我国人均寿命在不断地提高,人们对健康养生也非常关注。疾病预防和养生保健是中医的长处,《黄帝内经》里就明确说:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。”这句话,在合肥市第三人民医院中医科主治医师刘汉顺看来,就是重在预防。“要预防疾病、养生保健,就不能不首先要说到养精健肾。”

肾脏的治疗永远都是“补法”

中医认为“肾为先天之本”。但是“先天之本”也不是一成不变的,禀赋好的也要靠后天去不断“充养”得以保持,禀赋差的也可通过后天“充养”去改变。中医认为,“肾无实证”,根据“虚则补之,实则泻之”,也就是说肾脏的治疗是不会用“泻”法的,永远都是“补法”,这也从另外的角度说明补肾的常态化。

刘汉顺表示,在临床上常常遇见需要从补肾

肾虚分阳虚、气虚、阴虚三大类

刘汉顺告诉记者,中医认为肾虚可分为肾阳虚、肾气虚、肾阴虚三大类,每类也还包含有不同的情况。

肾阳虚:可出现面色恍白,形寒肢冷,精神不振,阳痿,妇女宫寒不孕。舌苔淡白,脉沉细无力。

肾水虚泛:畏寒肢冷,尿少身肿,腰以下肿甚,按之没指,腹部胀满,腰酸肢冷,或见心悸气短,喘咳痰鸣。舌淡胖嫩有齿痕,苔白滑,脉沉弦。

肾阴虚:眩晕耳鸣,视力减退,健忘少寐,腰膝

黑色食品都有补肾作用

根据中医理论,“黑色入肾”,许多黑色食品都有补肾作用。譬如黑芝麻、黑木耳、核桃等等。肾虚者宜吃的食物有很多,为了方便大家食用,我们给大家分成补肾气、补肾阳、补肾阴三大类,其中也有交叉的,既补肾阴也补肾阳,或既补肾气也补肾阳等,以供大家因地、因时、因己参考、选择食用。

刘汉顺为大家开出的“补肾”食谱:

NO.1、补肾气的食物

芝麻(尤其是黑芝麻):尤其是肾虚之人腰酸腿软,头昏耳鸣,发枯发落及早年白发,大便燥结者,最宜食之。

粟米:俗称小米。能补益肾气。小米粥是肾虚以及大病康复病人最好的食用品。

豇豆:能补肾健脾,除脾虚者宜食外,肾虚之人也宜食用,对肾虚消渴、遗精、白浊,或小便频数,妇女白带,食之最宜。

山药:为中医“上品”之药,除了具有补肺、健脾作用外,还能益肾填精。

枸杞子:性平,味甘,具有补肾养肝、益精明目、壮筋骨、除腰痛、久服能益寿延年等功用。尤其是中老年肾虚之人,食之最宜。

NO.2、补肾阳虚的食物

的角度去治疗的病人,补肾的覆盖面非常广泛,从孩子到老人,从女子到男士。譬如:儿童的先天发育不良,五迟(立迟、行迟、语迟、发迟、齿迟),五软(头项软、口软、手软、足软、肌肉软)。女子的月经量少、经期延长及更年期综合症等。中青年男士出现的早衰脱发、健忘失眠、头晕耳鸣、遗精等。老年人的腰腿不便、腰酸背痛、耳目失聪、牙齿松动、健忘失眠等。

酸软,形体消瘦,咽干舌燥,入夜为甚,五心烦热,或午后潮热,盗汗颧红,男子遗精,女子经少经闭,或见崩漏。舌红苔少而干,脉细数。

肾气不固:神疲,腰膝酸软小便频数而清,尿后余沥,或遗尿失禁,夜尿频多,男子滑精早泄,女子白带清稀,胎动易滑等。

肾精不足:男子精少不育,女子经闭不孕。小儿发育迟缓,身材矮小,智力和动作迟钝,骨骼痿弱,凶门迟闭。成人则见早衰,发脱齿摇,健忘恍惚,足痿无力,精神呆钝,动作迟缓等。

狗肉:除有补中益气作用外,还能温肾助阳,故肾阳不足、腰膝软弱或冷痛,食之最宜。

羊骨:能补肾强筋骨。中医有个有名的方剂,称为“当归羊肉汤”,即用当归放在羊肉里煮汤,用于妇女产后温肾补血,实为经典。

海参:质地虽阴柔,但能补肾之阳气,为肾阴肾阳双补之品。

鸽肉:又称白凤,著名的中成药乌鸡白凤丸就是用乌骨鸡和鸽肉为原料制成的。鸽子营养价值高,对老年人、体虚病弱者、手术病人、孕妇及儿童非常适合。它具有补益肾气、壮阳的作用。

蛤蚧:补脾,益肺气,具有补虚扶弱和扶正驱邪之功。蛤蚧还有补益肺肾,平喘止咳的功效,用于治肺肾双虚,气喘咳嗽。

NO.3、补肾阴虚的食物

干贝:性平,味甘咸,能补肾滋阴,故肾阴虚者宜常食之。

桑椹:俗称桑果。性寒,味甘,有补肝、益肾、滋阴的作用。

甲鱼:又称为团鱼或者鳖。它的肉具有鸡、鹿、牛、羊、猪5种肉的美味,故素有“美食五味肉”的美称。在它的身上,找不到丝毫的致癌因素。是名贵的中药,有滋阴降火之功效。

孩子的那些“锌”事
您知道多少?

□ 鲁燕玲 星级记者 俞宝强

“孩子总是感冒生病,是不是缺锌?”“孩子食欲差,不爱吃东西,是不是缺锌?”“我家宝宝要不要查一下微量元素?”……在院儿科门诊,经常听到家长询问的这些“锌”事。究竟宝宝缺不缺锌?如何判断?哪些食物更有“锌”?安徽省中医院儿科徐朝晖医生提醒:如果你的孩子总是感冒生病,或者食欲差,不爱吃东西,生长缓慢,很可能就是缺锌所导致的症状,一定要引起重视。

警惕:50%孩子可能缺锌

“锌对人体多种生理功能起着重要作用,其在体内的含量仅次于铁。它参与多种酶的合成,加速生长发育,增强创伤组织再生能力,增强抵抗力。”在我国,学龄前儿童缺锌的情况并不少见,据统计,我国大约有50%的孩子可能缺锌,因此锌在人体内的缺乏或营养失衡应引起家长们的广泛重视。

轻中度锌缺乏,患儿会出现生长缓慢、反复感染、食欲下降、皮疹等症状,补充锌后症状会有所改善直至消失。实际上,重度锌缺乏的儿童是相当少见的,这类患儿会存在生长落后、严重皮疹、腹泻、脑发育异常等症状,血清锌水平极其低下。严重锌缺乏症患儿,最终可因继发营养不良、严重感染而死亡。

徐医生建议,孩子有缺锌的相关表现时,如上述提到的生长缓慢、反复感染、食欲下降、皮疹等,最好能到医院进行血清锌检测。若血清锌指标降低,结合临床表现,在排除其他疾病时,可诊断锌缺乏症,那就需要补锌治疗。但某些锌制剂,如葡萄糖酸锌,易引起胃肠道反应,建议给孩子每天分2~3次、餐后口服,以减少不良反应。

支招:预防缺锌,从合理饮食做起

医生对于儿童每日锌的推荐摄入量为:6个月以内的婴儿1.5mg,7个月~1岁为8mg,1~3岁为9mg,4~6岁为12mg,7~10岁为13.5mg,11~17岁男童约18mg、女童约15mg。

徐医生指出:要想孩子身体好,不缺乏营养素,首先鼓励母乳喂养。母乳的锌含量高而且母乳中含有锌的配位体,有利于婴幼儿的吸收,母亲可多进食含锌丰富的食物。婴儿6个月之后易发生锌缺乏,应逐步添加蛋黄、肉类、动物肝脏、鱼类等辅食。强化锌的配方奶、婴儿米粉或其他婴儿食品也有助于改善6~24个月婴儿的锌营养状况。2岁后预防和治疗儿童锌缺乏除服用锌制剂外,应多食用含锌丰富的牛肉、瘦猪肉、肝脏等,同时教育孩子养成不挑食、不偏食的习惯,不让孩子吃过多的白糖和甜食。

提醒:过度补锌也不好

很多家长都认为锌对宝宝的健康有益,不管宝宝缺不缺,都使劲地给他们吃各种含锌制剂。殊不知,补锌过量也会带来许多不良后果。

徐医生指出:如孩子不缺锌,或者缺锌后补锌已达到正常水平,还盲目地让孩子口服含锌的各类制品,会使过多的锌对孩子肝脏造成损害,严重者还会有黄疸性肝炎的表现。过量的锌还会干扰铜、铁和其他微量元素的吸收和利用,损害免疫功能。还有些家长喜欢给孩子补钙、锌合剂或钙、铁、锌合剂,以为可以一次同时补充多种必需元素。实际上,经研究证实,同时服用含钙、铁、锌的复合剂时,铁、锌降低了钙的吸收,而铁和锌几乎不吸收。因此,在服用有机的锌、钙补充剂时,一定要遵守“先补锌,后补钙”的原则,两者至少间隔2~3小时。

患儿在腹泻发生时及早补充锌,有缩短病程、减轻症状及预防复发的效果。至于锌怎么补,补多少,除遵循上述原则外,还应遵照准确的医学诊断数据,缺多少补多少,不可缺锌,但也切忌过量。