



T 提醒

晚九点后不宜艾灸

白天忙于工作,晚上睡觉前艾灸半小时温阳安神,这是很多人养生保健的方法。但这种方式可能养生不成反伤身。因为夜晚是阴气愈来愈盛之时,长时间晚上艾灸,不仅是在不恰当的时候升发阳气,同时还会伤阴。

因此,提醒大家,艾灸最好上午进行,如果条件达不到,只能在晚上做,最晚不超过9点,以免伤阴伤神。

另外,空腹、过饱、极度疲劳时也不宜艾灸;艾灸不要过量,避免灼伤。 ■ 据《生命时报》

老人喝茶“早、少、淡”



很多老人都有喝茶的习惯。虽然喝茶有益健康,但老人喝茶应该讲究“早、少、淡”。

首先,以早上喝茶为宜。经过一夜的新陈代谢,人体消耗大量的水分,血液的浓度大。喝一杯淡茶水,不仅可以补充水分,还可以稀释血液。

其次,喝茶要少。大量饮茶后会稀释胃液,降低胃液的浓度,从而产生消化不良、腹胀、腹痛等症状。患有十二指肠溃疡的老人尤其要注意。

最后,喝茶要淡。茶叶中含有鞣酸,鞣酸可以与食物中的铁元素发生反应,生成难以溶解的物质。当人体大量饮用浓茶后,鞣酸与铁质的结合会更加活跃,给人体对铁的吸收带来障碍,老人常可表现为缺铁性贫血。 ■ 据《现代保健报》

M 美味

韭菜蛋煎河虾饼



广府菜中有一道十分可口的菜色,就是炸虾饼,它通过油炸的方式令虾和淀粉都产生了香口的口感。韭菜蛋煎河虾饼含水量低于炸虾饼,但也颇具风味。

材料:河虾100克,韭菜100克,土鸡蛋6~8只,盐、麻油、辣椒粉、胡椒粉、花生油各适量。

做法:河虾洗净去须,快速飞水后沥干水分备用;韭菜洗净切末备用;土鸡蛋打入碗中,加入适量麻油、盐和韭菜末一起打匀备用。开锅下油,下一汤匙鸡蛋液,放上河虾入蛋液中,以少许辣椒粉、胡椒粉调味,待河虾与蛋液黏合,被煎的一面蛋皮上色后,将虾翻面,大火将河虾煎脆后即可上碟。将蛋液和河虾不断重复上述步骤即可。 ■ 据《广州日报》



爱发脾气是病 得治

俗话说“江山易改,禀性难移”,人的性格真的无法改变吗?实际上,这句话是说人的脾气、性格有稳定性的一面。但脾气也并不是固定不变的。脾气是人和环境互动的结果,脾气的好坏与遗传因素、后天家庭氛围和社会环境有着密切关系。

爱发脾气的人,生病的几率比正常人会多出很多。研究表明,甲状腺结节病人和乳腺结节病人,有90%以上的患者都有情绪不稳定、爱发脾气的情况。

由此可见,调节好自己的不良情绪非常重要。学会调节情绪,不代表就要生闷气,找个合适的途径,比如找朋友倾诉,或者运动,或者旅游散心,总之要把气发泄出来,不要让不好的情绪藏在体内。

怎样才能调节安抚好我们的情绪呢?爱发脾气的人首先可以通过非药物方法自我调理,包括情绪调理、作息调理和饮食调理。

培养好的情绪:肝气郁结很大一部分的原因是,因为经常会产生一些负面的情绪,所以调整好自己的心态是非常重要的。

培养好的作息规律:一个好的睡眠可以让身体得到休养,心情愉快。

培养好的饮食习惯:肝气郁结的人可以多吃一些疏肝理气、降肝火、健脾益气的食物,如南瓜、橙子、扁豆、高粱米、薏米等健脾益气;金针菜、丝瓜、山楂等降肝火;茼蒿、柚子、西红柿、黄花菜、海带、萝卜等疏肝理气。

可以喝具有行气、去火功能的茶饮,如玫瑰花茶、柠檬茶、苦丁茶、菊花茶等。

少吃辛辣、油炸、烧烤类的食物,这些容易助长火气。

通过上述自我调理,脾气仍然不能控制,那么就需要到医院就诊使用药物调理。

中医将容易发脾气称为“善怒”,是指无故性情急躁、易于发怒、不能自制的症状,又称“喜怒”“易怒”。可以通过疏肝理气、活血祛瘀化痰的药物,来疏泄肝气,活血化痰通络。如果总是脾气不好,还需要查查是否有甲状腺功能亢进或者维生素B6缺乏等疾病,这些亦可能导致脾气暴躁、喜怒无常。 ■ 据《北京青年报》

L 常识

中老年人缺钙的常见表现

中老年人缺钙常表现为:经常性的倦怠、乏力、抽筋;易过敏、易感冒;患有老年性皮肤痒病;脚后跟疼,腰椎、颈椎疼痛;牙齿松动、脱落;明显的驼背、身高降低;食欲减退、消化道溃疡、便秘;多梦、失眠、烦躁、易怒等。 ■ 据《健康咨询报》

餐后腹痛当心肠中风

“肠中风”又称急性缺血性肠病,多因患者进食过饱,高脂肪、高蛋白等油腻食物摄入过多,引起胃肠功能负荷过重,结肠壁血供减少,产生肠黏膜缺血性损伤和运化性障碍。肠中风严重者会出现腹痛、便血、肠穿孔甚至肠坏死,危及生命。高血压、高血脂、糖尿病患者是本病的高发人群,应提高警惕。 ■ 据《家庭医生报》

S 释疑

胆囊息肉没那么可怕

从广义上理解,可将胆囊息肉认作一种疾病,毕竟健康良好的胆囊应是内壁相对光滑、胆汁清澈、无异物。不过,多数胆囊息肉并不需要治疗。

胆囊是身体里帮助消化的一个囊性“口袋”,将肝脏排出的胆汁浓缩、储存起来,再将其排入十二指肠。而息肉就像是“口袋”的内壁上长出的赘生物。超声报告中的“胆囊息肉样变”,可分为非肿瘤性和肿瘤性两大类,以良性居多,其中大部分为非肿瘤性息肉。肿瘤性息肉常见的是胆囊腺瘤,仅有极少数可发生癌变。

评估胆囊息肉癌变风险的指标包括:息肉直径大于1厘米,单发病变,患者年龄大于50岁,合并胆囊结石,息肉迅速增大。除了以上情况外,一般都不建议手术。

总而言之,胆囊息肉并不是严重的疾病,很常见,少数患者有不典型症状,如腹痛、恶心呕吐、食欲不振等;大多数人无明显症状,可定期随访观察,无需治疗。

在生活中,少吃高脂肪、高胆固醇食物,尽量不饮酒,生活作息规律,不宜过度劳累,这些才是有助于预防息肉发生与发展的良药。 ■ 据《上海大众卫生报》

Y 养生

焦虑抑郁,多吃点百合



百合治疗情志疾病历史悠久。百合最早收录于《神农本草经》,可药食两用。中医认为,百合性味微苦、寒,归心、肺经,具有养阴润肺、清心安神的功效,主治肺虚久嗽、虚烦惊悸、神志恍惚等症。临床中,百合有以下经验方,有需要的人群可在医生辨证指导下使用。

百合养心方。心主神志,与人的精神活动密切相关。心气、心血不足,不能营养心神,或因邪气过盛扰乱心神,都会使心神的功能失常,出现抑郁甚至躁狂症状。百合甘凉清润,归心、肺经,长期食用能起到调畅情志的作用,缓解心烦、心神不安、记忆力减退、失眠等神经衰弱症状。具体用法:取百合50克、粳米100克,同煮熬成百合粥,加冰糖调味。

百合抗抑郁复方。百合抗抑郁作用的经典代表方为百合地黄汤和百合知母汤,临床普遍应用于情绪异常为主要表现的更年期综合征,疗效确切。百合地黄汤与甘麦大枣汤、柴胡龙骨牡蛎汤等合用,可增强抗抑郁疗效。百合地黄汤经常与常规抗抑郁西药联合应用,不但增强疗效,还能抵消西药服用后不良反应或副作用。

需要提醒的是,抑郁症为气病,治疗还应注意对肺的调理。百合色白入肺,归肺经,可清气中之热,因此日常饮食中可多吃点有百合的食疗方,比如百合粳米粥、绿豆百合粥等。 ■ 据《生命时报》