



Y 养生

膝关节炎调养三妙招

膝关节炎由多种因素引起,是以关节软骨磨损、关节疼痛、关节功能下降为主要表现的一类退行性病变。只要积极调养,大部分症状都能缓解、改善,无需过分担忧。下面就介绍膝关节炎患者日常调养的3个小妙招。

妙招1:少负重行走 减少负重行走是膝关节炎患者调养的重要环节,能为后期膝关节恢复打下良好的基础。减少负重后,膝关节局部炎症刺激或者局部肌肉、韧带损伤的进程会被打断,机体自身修复机制可以帮助患者减少疼痛,早日恢复正常功能。

妙招2:局部疼痛点勤按揉 可以用手指(大拇指为主),也可以用牛角按摩棒一类偏硬的工具,针对膝关节局部疼痛的部位进行按揉,每个部位按揉1~2分钟即可。

妙招3:膝关节导引不能少 患者可根据个人情况,适度进行膝关节导引锻炼。此导引包括三个动作:1.上抬,膝关节伸直,慢慢平抬至腿抬高的最大角度;2.屈伸,膝关节缓慢屈曲,然后再缓慢伸直;3.下落,膝关节伸直状态下,慢慢平放至床面。以上动作每次做10组,一天2~3次,可以缓解疼痛。 ■ 刘光明《中国中医药报》

M 美味

荠菜豆腐羹



材料:荠菜适量、豆腐一块、鸡蛋一个、盐、鸡精、胡椒粉、香油适量。

将洗净的荠菜焯水过凉水后攥干水分,豆腐切丁后焯水,鸡蛋打成蛋液备用。锅中加入清水和豆腐丁,大火烧开后改中火,再加入荠菜、蛋液,以及盐、鸡精、胡椒粉等调味品,略煮一会儿关火,淋上香油即可食用。

■ 据《北京日报》

T 提醒

吃腌菜要搭配新鲜果蔬

蔬菜腌制是一种利用高浓度盐液、乳酸菌发酵来保藏蔬菜,并增进蔬菜风味的方法。

腌制蔬菜可以分为两大类,一类是发酵性腌菜,包括半干发酵性腌菜,如榨菜和冬菜等;湿发酵性腌菜,如泡菜和酸菜等。另一类是非发酵性腌菜,如咸菜、酱菜和醋渍菜等,是用浓厚的食盐腌制。

腌菜的时候可以放点维生素C、葱、姜、蒜、柠檬汁等,降低亚硝酸盐含量。腌菜最好在腌制20天后食用,因为此时亚硝酸盐含量较低。

腌菜作为开胃菜还可以,但作为主菜或替代新鲜蔬菜就不妥了。吃腌菜时最好同食新鲜蔬菜水果,如辣椒、菜花、香菜、鲜橘、柚子等。这是因为这些果蔬中的维生素C能与亚硝酸盐发生还原反应,阻止致癌物质生成。

■ 潘婧文《大河健康报》



吃对瘦身 吃错增肥
“薯类”怎么吃你知道吗

红薯、土豆、芋头、山药都是薯类,哪个营养好?怎样合理搭配?晚餐经常是一大块烤红薯,没瘦身反而胖了,怎么回事?

北京市疾控中心表示,薯类搭配,粗细结合,营养更均衡。薯类蛋白质含量偏低,可以搭配蛋白质丰富的蛋类、豆类、奶类和肉类等食物一起进食。

另外,薯类吃对了瘦身,吃错了增肥。适宜的摄入量和适宜的烹饪方式很重要,最好是使用蒸煮炖的烹饪方式,不宜多吃油炸薯条和油炸薯片,网红芝士焗红薯能量就比较高。

薯类食物在《中国居民膳食指南》中推荐成人每天摄入1~2两,65岁以上老年人1~1.5两。一大块重量500g红薯烤后重量约400g,能量305千卡,相当于262g米饭。红薯虽好,也不要过量。建议进食薯类的同时减少部分主食的摄入。

还有人说,薯类没什么营养,就是点淀粉,多是碳水化合物。

对此,北京市疾控中心表示,其实不然,薯类中碳水化合物含量15%左右,蛋白质、脂肪含量较低,比如米饭100克含有蛋白质2.6克,红薯100克含有蛋白质0.7克,摄入同等量的红薯和米饭,红薯的蛋白质含量不足米饭的三分之一。

土豆中钾的含量非常丰富,可以达到米饭的十几倍,薯类中的维生素C含量较谷类高,红薯中的胡萝卜素含量比米饭高出百倍。

薯类中还含有丰富的膳食纤维(包括可溶性和不可溶性膳食纤维),如纤维素、半纤维素和果胶等,其是肠道益生菌生长的好伙伴——益生元,帮助肠道益生菌的健康生长,膳食纤维还可促进肠道蠕动,预防便秘的发生。

研究发现增加10克膳食纤维,心血管疾病死亡率下降25%。膳食纤维可以减少人体对脂肪胆固醇的吸收,同时减少心血管疾病的风险,帮助我们控制血脂。

薯类食物富含膳食纤维,有研究发现,每人每天进食200克红薯能使首次排便时间显著提前,降低大便干硬、排便困难的发生率。增加薯类的摄入可以起到润肠通便的作用,对于控制血压、保护心血管以及保持肠道健康也是非常不错的。

北京市疾控中心提醒,薯类要适量摄入,一次吃得过多会出现反酸、烧心、腹胀。

■ 据《家庭医生报》

C 常识

音乐闹铃让人更易清醒

研究发现,有旋律的闹铃声能提高警觉度,而刺耳的警报声(普通闹铃声)让人头脑涨。因为刺耳的声音会干扰醒来时的大脑活动,而悦耳声音能更有效地让人过渡到清醒状态。因此用音乐做闹铃能让人更清醒。

■ 据《健康咨询报》

新茶最好放一放再喝



许多人饮用新茶后会出现头晕失眠、四肢无力、胃痛腹胀、便秘等一系列不良反应,称为“醉茶综合征”。这是因为采摘下来不足一个月的茶叶,咖啡因、活性生物碱及多种芳香物质含量较高,易使人的神经系统兴奋,对神经衰弱、心脑血管病患者不利。另外,新茶中未经氧化的多酚类物质、醛醇类物质含量也很高,对胃肠黏膜有较强的刺激作用。因此,新茶应至少存放一个月再喝。

■ 据《家庭医生报》

S 释疑

哪些食物能补镁



镁是人体所必需的一种重要微量元素,几乎参与人体所有新陈代谢的过程。当镁缺乏时,可能会出现食欲不振、恶心、呕吐、便秘、疲劳、虚弱、焦虑、紧张。随着镁缺乏的加重,还可能出现麻木、刺痛、气喘、抽筋、痉挛、癫痫、骨质疏松、失眠、心律失常、冠状动脉痉挛等症。

根据中国营养学会的研究,成年男性每天需镁350~380毫克,成年女性约需300毫克,孕妇及哺乳期女性约需450毫克。可以通过饮食方式,为身体补充一些“镁”食。

- 1.蔬菜 菠菜、羽衣甘蓝、甜菜、苋菜、辣椒、蘑菇等。
- 2.坚果 干南瓜子、杏仁、葵花籽、巴西坚果、腰果、松子、亚麻籽和山核桃等。
- 3.鱼类 鲭鱼、鲑鱼、比目鱼、金枪鱼等。
- 4.豆类 大豆、黑豆、芸豆、白豆、鹰嘴豆、豌豆、小扁豆等。
- 5.水果 牛油果、香蕉、草莓、黑莓、葡萄柚、橘子、无花果等。
- 6.谷类 小米、玉米、荞麦、高粱、燕麦等。

■ 吕斌《大众卫生报》

祛病 祛痰中成药怎么选

对于祛痰中成药的选择,需根据患者的痰色、痰质、痰量、痰味、咳嗽的程度及其他症状表现进行综合评判、病症分型,然后对症选择用药。

橘红痰咳颗粒(湿痰) 理气祛痰,润肺止咳,适合痰湿咳嗽的治疗。患者常表现出咳嗽痰多,痰色白或带有灰色,痰质黏腻或稠厚,且不易咳出,伴有胸闷不舒、腕腹胀满、呕恶纳差、食少便溏等症状。

复方鲜竹沥液(热痰) 清热化痰、止咳,适用于痰热咳嗽的治疗。患者常表现出痰多、色黄、质黏稠、咳吐不爽,或有腥臭味,喉中常有痰声,咳嗽剧烈,可伴有身热、面赤、口干咽燥、咽喉肿痛等症状。

杏苏止咳糖浆(寒痰) 宣肺散寒、镇咳祛痰,适合风寒咳嗽的治疗。患者常表现出咳嗽声重,咳痰白稀,伴有流清涕、头痛、鼻塞、肢体酸痛、恶寒等风寒感冒症状。

秋梨润肺膏(燥痰) 润肺止咳、生津利咽,适合燥邪咳嗽的治疗。患者咳嗽可无痰,也可有痰,有痰时痰量少而质黏稠,且不易咳出。

■ 据《健康咨询报》