



养生

女性血虚怎么补?

由于身体结构的不同,女性在14岁左右进入青春期开始有月经,直到45~55岁更年期绝经,其间还可能经历怀孕、生产、哺乳期等特殊阶段,都会造成气血的损耗。中医认为女性以肝为先天、以血为本,肝有藏血的功能,因而养肝血对女性来说尤为重要。

中医讲究,虚则补之,实则泻之。血虚症状明显或已经贫血的女性需要及时就医,通过中药调理进行更有针对性的治疗。在用于治疗血虚,尤其针对月经量多和崩漏引起的血虚证的中药里,阿胶非常常见,如出自明代《古今医鉴》中的胶艾四物汤,正是用于治疗血虚火旺造成的出血。

如果血虚的症状不明显,查血色素也没有被确诊贫血,那么可以通过食疗来养血,多吃一些动物肝脏、瘦肉、枸杞、桂圆、黑芝麻、大枣等药食同源的补血之物,也可以每天吃一小块阿胶糕来补血。

但需要注意的是,补血的同时还应行气,中医讲“气为血之帅”,阳气正常运行才能将血带到人体的五脏六腑,因此补血的组方中往往也会有几味补气的药。特别是对于气血不足的女性来说,在冬季不能一味地只补血,气血需一起补才行。

想要补气,我们可以通过食疗,在冬季多吃一些羊肉、萝卜炖排骨来温补,在汤中加入一些黄芪可加强补气的作用,也可以加入一些当归来补血。另外,也可以煮人参汤来补气,在人参的选择上,体质偏热的人适合西洋参,而体质偏寒的人适合红参和高丽参。

据《北京晚报》

美味

冬笋土鸡汤



主要功效:消食通便。每年11、12月正是冬笋上市的季节,此时新鲜的冬笋比起春笋来说,鲜嫩清脆而可口,是寒冷季节的席上佳品。冬笋营养丰富,蛋白质含量比春笋高,可炒可煲。

推荐理由:一般人群,但脾虚消化功能差的人群不宜过食。

材料:新鲜冬笋500g、土鸡500g、生姜数片(3~4人量)。

烹调方法:冬笋洗净切斜块焯水后备用,鸡斩成小块焯水去除血沫备用;将所有材料放入锅中,加入清水2L,大火烧开后转小火煲1小时,加盐调味即可;冬笋可捞起,加入少许酱油、芝麻油调味食用。

据《广州日报》

常识

用缩血管滴鼻液别超5天

治疗鼻炎的过程中,对鼻塞症状的缓解是很重要的一环,通常会使用血管收缩剂,对鼻塞症状进行处理。这些药物使用后通常会造鼻黏膜及黏膜下血管的一些收缩,鼻甲的体积就会减小,鼻腔的通气得到改善,鼻塞症状得到缓解。这类药物通常使用不超过5天,如果长时间使用,可能会造成血管长时间的痉挛,也会出现缺氧,进而出现反跳。

据《医药养生保健报》



调好脾胃 冬季少生病

据《羊城晚报》

冬季气温变化大,一老一小易生病。广州中医药大学第一附属医院脾胃病科张铮铮副主任医师提醒,冬季要注意脾胃的保养,脾胃好,吃下的食物才能很好地被吸收利用,人的气血足,自然免疫力提高、生病少。

保暖要内外兼顾

首先,要注意保暖,避免腹部受凉,否则寒凝血滞,容易诱发胃痛、消化不良等。保暖还有另一层含义,就是少吃寒性食物。这是因为冬季气温低,人体阳气内藏,脾胃功能相对虚弱,如果再吃寒性食物,必然会损伤脾胃阳气,引起身体各种疾病。大部分的水果属于寒湿之品,所以冬季水果的摄入量可适当减少。另外,水果可以先用温水泡一泡再吃,就可减少对消化道的刺激。

肉+浓茶会减弱消化功能

冬季寒冷,人们喜欢吃温热的食物以抵御严寒,比如羊肉。有的人刚吃过羊肉就立即喝一杯浓茶,以为这样能够帮助消化,其实,这种做法不利于身体健康。

羊肉中含有丰富的蛋白质,而茶叶中含有较多的鞣酸,如果吃过羊肉立即喝浓茶,茶水中的鞣酸便会与肉中的蛋白质结合,生成具有收敛作用的鞣酸蛋白质,从而使肠的蠕动功能减弱,大便中的水分减少,导致排便不畅,发生便秘。羊肉可以和萝卜搭配,萝卜可以中和羊肉的温燥,又可以促进消化。

学点脾胃按摩疗法

在十二经脉和奇经八脉中,多条经脉以及任脉等均行经腹部,并有许多经穴分布在腹中;还有多个脏器的募穴亦分布在腹部,腹部可以说是脏腑之气汇集之处。

建议胃肠疾病患者坚持每日按摩腹部,促进腹部以及其中经脉的气血运行,通过腧穴调节各脏腑功能。这样不仅有利于胃肠疾病的康复,对其他疾病的康复也有一定帮助。

按摩时,便秘者以顺时针按摩为主,便溏者以逆时针按摩为主,大便正常者则取其中。有些胃肠疾病患者(特别是老年人),无论便秘还是便溏,均有下腹坠胀,欲行大便却无便可下或量少的情况,建议每日由下至上按摩长强穴多次,长强穴乃督脉之络穴,而督脉则主一身之阳经,按摩长强穴可以疏导督脉之经气,继而推动一身阳经之气升发向上。

前沿

《柳叶刀》论文显示:吸烟会增加56种疾病发生

12月1日发表在《柳叶刀-公共卫生》杂志上的一项基于中国人群的大规模研究显示,吸烟会增加56种疾病发生和22种疾病死亡的风险。这项研究由英国牛津大学、中国医学科学院和北京大学联合开展。

该项研究的资深作者、北京大学李立明教授表示,当前有大约三分之二的中国年轻男性吸烟,而且他们中的大多数人在20岁之前就开始吸烟。除非他们戒烟,否则大约有一半的人最终会死于由吸烟导致的各类疾病,例如哮喘、消化性溃疡、白内障、糖尿病和其他代谢疾病等。

据《新京报》

提醒

病理性飞蚊症要及早治疗

飞蚊症也称玻璃体混浊或玻璃体浮游物,是玻璃体腔中出现点状或条索状的不透明物质,混浊物在玻璃体内漂浮造成干扰视觉健康的症状。

80%的飞蚊症属于生理性飞蚊症,一般不会影响到视力,20%的飞蚊症属于病理性飞蚊症,往往伴随着严重眼疾出现,如玻璃体积血、视网膜裂孔、视网膜变性,甚至视网膜脱离、眼内炎等。

判断是否为病理性飞蚊症需要注意以下几点:眼内是否有异常闪光,短时间内飞蚊数是否在不断增加,视野是否缺损,视力是否下降,视线是否被遮挡。如果出现了这些症状,一定要进行散瞳检查,及早治疗。

据《中国家庭报》

释疑

常见食品添加剂有哪些?



我国目前批准使用的食品添加剂有2300多种(其中香料种类最多,有1800多种),品种和数量在国际上处于居中水平。常见的食品添加剂有抗氧化剂、膨松剂、着色剂、防腐剂、甜味剂、食品用香料等。

常见的防腐剂如酱油中的苯甲酸钠、果酱里的山梨酸钾;常见的抗氧化剂如食用油中的特丁基对苯二酚(简称TBHQ);常见的甜味剂如口香糖里的木糖醇、饮料中的阿斯巴甜;常见的色素如腐乳里的红曲红、饮料中的焦糖色。

维生素C、维生素E等人体必需的营养素也是食品添加剂。还有食品加工过程中使用的各种加工助剂,如氮气、氢气、二氧化碳、活性炭,以及有助于食品加工的各种酶,都是食品添加剂。

据《中国消费者报》

健身

室内跑也可以健身

寒冷的季节让有些人放弃了室外健身,那么不妨做做室内跑的运动,同样可以起到健身的效果。

1.赤足原地跑。在地上铺上小垫子,光脚在上面慢速原地跑,也可选择鹅卵石跑步垫。天冷可穿上软底鞋或厚袜子进行锻炼。

2.原地提足跑。原地站立后,双手握虚拳,双脚轮流提起,双臂随之自然摆动,可根据身体状况,选择提腿的高度和跑步的速度。

3.旋身慢步跑。先在原地练习顺时针和逆时针旋转,不求快速只求匀速。一般能习惯于逆时针各转三圈,即可在跑步过程中不时旋转,并逐步增加旋转的频率、速度。

4.踮脚退步跑。先测量来回的步数,然后背向目标,目视前方,头正身直,双手握虚拳置于腰间,踮起双脚,小跑步向后退去,同时摆动双臂,默数步数。此法对腰肌劳损、腰椎病,以及腰、腿、脚骨质增生等症尤有益处。

5.强力登楼跑。以力所能及的速度上下楼梯,下楼时亦可退行,但每次只能跨一节楼梯。此法可增强人的肺活量,增大髋关节的活动幅度,使下肢肌肉得到锻炼,且能加强腰腹的肌肉活动。

据《医药养生保健报》