



常识

### 薄荷油可缓解肠易激综合征

肠易激综合征以反复发作的腹痛、腹胀，伴有排便频率和/或大便性状改变为主要特征，症状反复发作，严重影响患者的生活质量。薄荷油具有抗炎、抗氧化、抗菌和抗病毒等药理作用，亦能显著改善肠易激综合征的腹痛症状，改善患者生活质量，但对于腹泻及便秘症状的缓解作用并不显著。

据《家庭医生报》

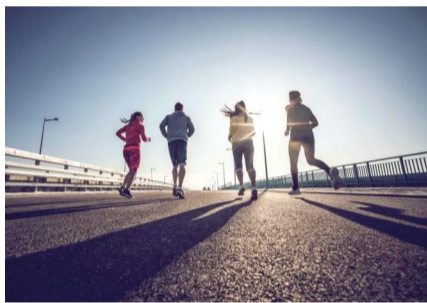
### 喝汤补钙小心痛风

每升骨头汤中钙含量约10至20毫克，对于成年人每天需要的800毫克而言微乎其微。而且骨头汤经长时间熬制，肉和骨髓中的脂肪都煮进汤里，嘌呤含量非常高。一旦饮食中摄入的嘌呤过多，可能增加尿酸的合成，形成尿酸盐结晶沉积在关节，为痛风埋下祸根。

据《家庭医生报》

释疑

### 经常跑步会得“跑步膝”吗？



跑步是一项大众运动，但也有人担心，经常跑步会造成膝关节磨损等，对膝盖不好。经常跑步会得“跑步膝”吗？在运动和日常生活中，我们应该如何保护膝关节？

北京大学第三医院运动医学科主任医师杨渝平介绍，其实临床上没有“跑步膝”这一概念，如果感觉到膝关节不适，一般是软骨损伤、肌腱末端病、滑膜炎等，此时应注意休息，暂时不要运动，直到疼痛减弱或者消失为止。其实，只要运动量控制好了，跑步很少造成损伤。所有的运动都要适度，量力而行非常重要。

膝关节是人体运动最多、负重最大的关节之一。专家提醒，无论是跑步还是其他运动，要尽量选择专业的运动场地和运动装备，尽量按照标准、专业的动作去训练，运动前做一些热身运动、运动后做一些拉伸和放松，从而减少运动伤害和受伤几率。若膝关节发生扭伤，有条件的应进行冰敷，并及时到医院进行检查治疗，以免耽误病情。

日常生活中如何保护膝关节、预防膝关节损伤？杨渝平表示，膝关节并非靠护具去保护，而是靠肌肉去保护。平时应多训练肌肉力量，以及反应性、灵敏性等等。静蹲是一种非常适合普通人群，尤其是老年人的锻炼方法，主要锻炼股四头肌肌肉力量。具体方法为背靠墙，双足分开、与肩同宽，身体呈现下蹲姿势，使小腿长轴与地面垂直。大腿和小腿之间的夹角不要小于90度，一般每次蹲到无法坚持为结束，休息1~2分钟，然后重复进行，每天重复3~6次为最好。

据《人民日报》

### 哮喘患者慎戴N95口罩

慢阻肺、哮喘患者选择口罩时，首先要考虑其结构是否具备过滤功能，能否有效抵御病毒，还需要考虑口罩的呼吸阻力，确保戴上口罩后不会感到呼吸困难。N95口罩虽然可以有效抵御病毒，但会增加呼吸阻力，因此慢阻肺患者和哮喘患者应谨慎佩戴。

据《大河健康报》



## 冬至话养生 起居饮食有讲究

据中国天气网

冬至，是二十四节气中一个重要的节气，也是中国民间的传统节日。此外，冬至也是一个特别适宜养生冬补的节气，民间有谚语：三九补一冬来年无病痛。那么冬至养生应该注意哪些方面呢？

一般冬令进补的最佳时间是冬至后的“一九”到“三九”期间，一共3个9天，不仅强健身体，还能够消寒。

### 一、起居养生方面

1.勤搓手防感冒：在寒冷的冬至时节，常搓手对健康大有裨益。人的手上有许多重要穴位，如劳宫、鱼际、合谷等。通过揉搓手掌、揉按手指可充分刺激位于手心的劳宫穴，让心脏逐渐兴奋起来；经常刺激位于双手拇指根部隆起处的鱼际穴，可疏通经络，增强呼吸系统功能，预防感冒。搓手时宜双手抱拳，双手从虎口接合，两手捏紧，再移动双手转动，使其在转动过程中各部分互相摩擦。搓手时间可长可短，贵在每天坚持。

2.暖双足防体寒：俗话说“寒从脚下起”，脚与人的健康关系密切。脚部一旦受寒，会导致机体抵抗力下降，引起感冒、腹痛、腰腿痛、妇女痛经等病症，故寒冷冬至时节应格外重视脚部保暖。除了要穿着保暖性能好的鞋袜外，平时还要多活动双脚，可常进行跑步、竞走、散步等运动，并应养成泡脚的习惯。晚上睡觉前，用热水烫一烫脚，既能御寒，又能有效地促进局部血液循环，增加脚的营养供给，保持皮肤柔软，减轻下肢的沉重感和全身疲劳。

### 二、饮食养生方面

1.饮食忌辛辣燥热。“气始于冬至”，因此冬至是养生的大好时节。此时在饮食方面宜多样化，注意谷、肉、蔬、果合理搭配。饮食宜清淡，不宜过食辛辣燥热、肥腻食物。

2.可常食坚果。冬至时节可多食些坚果。因为坚果性味偏温热，在其他季节吃容易上火，而冬至时天气较冷，多数人吃后不存在这个问题。

### 三、运动养生方面

冬至时阴气旺盛到了极点，阳气开始生起，并逐渐旺盛。由于阳是从阴里面生出来的，只有当阴足够旺盛时，阳气才能生得更好。

因此，冬至后应注意运动不可过多，要在动中求静。假如一个人平时运动较多，在冬至前后就应适当减少运动量，这样才能更好地适应大自然的变化，对身体也更好。冬至时可常做八段锦、太极拳等平和的运动以养生。

总的来说，进入冬至后，日渐长、夜渐短，中医上认为，天人相应，人体的阴气也会伴随着冬至的到来进入最高峰，之后一阳始生，开始人体新的周期。因此，在冬至做好各方面的养生和调剂工作是十分有必要的，对未来一年的健康生活都十分有益。

新说

### 喝绿茶和红酒可抑制老痴

美国塔夫茨大学研究团队发现，绿茶含有的儿茶素和红酒中的白藜芦醇能够抑制大脑中β-淀粉样斑块增长。当这种蛋白质在大脑中聚集时，将会破坏神经细胞，导致阿尔茨海默病的迹象，如记忆丧失和意识模糊等。

研究人员最初发现了5种能够有效预防斑块聚集的化合物。除了绿茶化合物和白藜芦醇外，其他三种化合物分别是姜黄根中的姜黄素、治疗糖尿病的药品二甲双胍以及一种名为胞磷胆碱的化合物。它们都能够有效抑制大脑中的斑块聚集，也不会产生副作用。研究的最后阶段，绿茶儿茶素和白藜芦醇显示出了很强的效力。通过初筛的化合物在使用一周时间后，斑块就消失不见了。

研究报告的作者表示，儿茶素是茶叶中的分子，有抗氧化特性。此前曾有研究认为，它可用于治疗癌症。与此同时，科学家们还将白藜芦醇用于抗衰老治疗。红酒中富含这种化合物，葡萄、蓝莓、蔓越莓、花生、开心果和可可豆中同样富含白藜芦醇。

据《生命时报》

美味

### 胡椒根红枣炖乌鸡



主要功效：活血养血，理气和胃。

推荐人群：冬天手脚冰冷的人群。

材料：胡椒根25g，玉竹15g，红枣3粒，乌鸡1只（约重750g），生姜数片，胡椒、盐适量（2~3人量）。

烹调方法：将鸡洗净去内脏，切成小块焯水备用。胡椒根、红枣、姜片备用；把所有备好的材料放入大炖盅内，加清水至炖盅八九分满，炖约1.5~2小时，加适量盐和胡椒调味即可。

据《广州日报》

前沿

### 鱼、蛋、土豆，防跌关键食物



老人跌倒十分常见，与多种因素有关。从预防角度讲，增加肌肉和骨骼的营养非常重要。近期，日本九州齿科大学和东京保健大学等研究小组在《营养素》杂志发表的一项横断面研究显示，日本饮食模式能有效减少老人跌倒，其中鱼、鸡蛋和土豆3种食物，可明显降低老人跌倒风险。

研究小组以186名平均年龄83.0岁的社区老年居民（男性67人，女性119人）为对象，并使用日本一地中海饮食评分方法进行评分，分析和研究日式饮食与跌倒风险的关系。结果表明，日式饮食与跌倒事件显著相关，评分每增加1分，跌倒风险可降低28%。在13种食物成分中，鱼、鸡蛋和土豆与减少跌倒有明显关系。同时还发现，动物蛋白、钾、镁、锌的摄取也与跌倒风险下降有显著关系。

上述研究说明，日本饮食模式是预防老人跌倒事故的重要因素，其中密切相关的是鱼、鸡蛋和土豆三种食物，平常可以多吃点。

据《生命时报》

提醒