



释疑

为什么总觉得口苦

有些人早晨起来经常觉得口苦,却不知道问题出在哪儿?分析人士认为,如果口苦问题长期存在,可能是疾病的预警信号,比如胃病、肝胆疾病等。改善这个问题,首先要自我调节,调畅情志。其次,中医理论认为“心与小肠相表里”,小肠有分清泌浊的功效,使水液进入膀胱,所以清心火的有效方式是使心火随着小便排出体外。一方面,可适当多喝水多排尿,另外,可配合服用中药方剂导赤散。饮食上,可选择食用莲子、百合、赤小豆,也可用莲子心、栀子泡水代茶饮。另外,按揉劳宫穴(手掌心第2、3掌骨之间,握拳屈指时中指尖处)可起到协助清心火的效果,按揉3~5分钟,每天2次。另外,按揉劳宫穴(手掌心第2、3掌骨之间,握拳屈指时中指尖处)可起到协助清心火的效果,按揉3~5分钟,每天2次。 据《生命时报》

泡温泉会感染 HPV 吗?

有传闻称泡温泉可使人感染 HPV 病毒,患上尖锐湿疣。实际上,HPV 病毒本身比较脆弱,一旦离开人体,就很容易失去活性。而温泉水温较高,病毒也难以存活,因此说泡温泉可能感染 HPV 以至于患上尖锐湿疣,是没有根据的。可以导致尖锐湿疣的 HPV 几乎全是通过性行为传播的。 据中国新闻网微博

前沿

打鼾让中风风险增 56%

打鼾是中国成年人的常见问题之一,每五个人中大概就有一个人睡觉打鼾。大多数人认为打鼾不是什么有影响的大事,甚至还有把打呼噜看成睡得香的表现。实际上,打鼾的健康隐患并不小。近日,北京大学发表在《柳叶刀-区域健康(西太平洋)》杂志上一项对中国嘉道理生物库 82339 名参与者的数据孟德尔随机研究显示,打鼾使卒中总体风险增加 56%。 据《环球时报》

限制饮食可减缓大脑衰老



美国一项新研究揭示,名为 OXR1 的基因在限制饮食从而减缓大脑老化过程中发挥着重要作用。来自美国巴克老龄化问题研究所的研究团队近期在英国《自然·通讯》杂志上报告说,他们分析了约 200 种具有不同遗传背景的果蝇品种,将它们分两组饲养,一组按正常饮食饲养,另一组则限制饮食,后者获得的营养只有正常饮食所含营养的 10%。研究人员发现了 5 个具有特定变异的基因,这些变异在饮食限制下显著影响寿命,其中有两个基因在人类遗传学中具有对应物。 据新华社

止痛药管不了胃痛

轻微胃痛可以通过深呼吸、休息、冥想、轻度锻炼等来缓解。如果胃痛严重、持续不缓解,可遵医嘱使用胃药。需提醒的是,胃疼不能随意服用止痛药。止痛药一般为解热镇痛剂,含乙酰水杨酸、咖啡因等成分,会直接刺激胃黏膜及促进胃酸分泌,导致症状加重,甚至溃疡出血,越治越痛。 据《老年日报》

常识



每天一杯茶 能降低心血管疾病风险

你喜欢喝茶吗?网传“每天一杯茶能降低心血管疾病风险”这种说法是真的吗?喝哪种茶比较好呢?又有哪些茶不建议喝?下面就带你详细了解一下这些问题。 据《北京青年报》

喝茶可以预防心血管病吗?

《中国居民膳食指南(2022 版)》对国内外的文献数据做了系统梳理,通过对这些文献的对比分析,查找了相关的科学证据,发现经常饮茶能够降低心血管疾病的发病风险。

另外一项荟萃分析的结果表明,每天喝一杯茶,也就是每天饮茶达到 200 毫升左右,可以使心脑血管疾病的发病风险降低 4%。除此之外,每天饮茶不仅可以降低 II 型糖尿病的发病风险,还可以降低胃癌的发病风险。

茶叶中突出的营养物质有哪些?

1. 茶多酚 它具有较强的抗氧化活性,有一定的抗癌作用,能够降低低密度脂蛋白的含量,有助于调控血糖、改善血脂,对降低心血管疾病的发病风险有很重要的作用。

2. 茶氨酸 它是一种神经保护剂,有助于改善人体的认知功能,对抑制阿尔茨海默病有一定的积极作用。还可以舒缓情绪,改善睡眠质量。

3. 咖啡碱 它可以刺激神经系统,降低患神经退行性疾病的风险,还具有利尿、增加肌肉耐力、抗疲劳等作用。

绿茶和红茶

谁更有利于心血管健康?

1. 绿茶优势

绿茶含有天然的活性物质,比如茶多酚、叶绿素、咖啡碱、茶氨酸,还有多种维生素、矿物质,所以绿茶具有较强的抗氧化、抗菌、消炎作用。绿茶喝起来稍微有点涩味,这是因为绿茶的茶多酚含量比较高。

2. 红茶优势

红茶具有其他茶叶共有的特征和健康作用。红茶有更多的茶黄素、茶红素、茶褐素,这些色素具有消炎、保肝、护肾的作用。红茶还能够帮助消化,具有暖胃、止泻的功效,对调节肠道菌群也有着很重要的作用。

3. 谁更有利于心血管健康?

答案:绿茶。研究数据表明,绿茶里面的茶多酚、儿茶素在几种茶叶中含量最高。茶叶中的儿茶素类物质是整个茶多酚里最主要的物质,它在降低心血管疾病的发病风险方面,能力更强一些。

这 5 种茶不建议喝

1. 浓茶 茶叶中含有鞣酸,大量饮用浓茶会影响铁的吸收。

2. 霉变茶 茶叶发霉是因为受了青霉、曲霉等微生物的污染,喝了发霉的茶轻则可能引起腹泻等食物中毒症状,重则可能会引发肝、肾等重要器官的病变。

3. 串味茶 茶叶含萜类物质,结构多孔,极易吸收异味,和其他有味道东西放在一起一段时间后,很容易变味。有的味道含有毒素,如油漆味等,会对人体造成伤害。

4. 久泡茶 冲泡时间过长,不仅茶汤色暗、味差,失去品尝价值,而且茶叶中的维生素等因氧化而减少,会使茶汤营养价值大大降低。

5. 过烫茶 过烫饮茶,会烫伤口腔和食道黏膜,造成溃疡,久而久之可能诱发口腔癌、食道癌。

提醒

这六种行为易伤脾胃

1. 肥甘厚味 比如红烧肉、油炸鸡腿、奶油蛋糕、巧克力糖果等。它们难以消化会严重增加脾胃负担,产生大量“痰湿”,还会导致肥胖、脂肪肝及冠心病等心脑血管问题。

2. 生冷寒凉 我们吃进去的食物,是依靠“脾胃阳气”来运化的。而生冷寒凉的饮食最容易损耗阳气影响脾胃运化功能,出现食欲不振、腹痛腹泻等症状。因此,脾胃虚弱的婴幼儿、老年人,尽量冬季避开生冷寒凉的食物。

3. 生气委屈 很多人都有类似的体验,一旦特别生气,会有“气饱”的感觉,没有胃口吃不下饭;或者一旦特别伤心焦虑,就容易暴饮暴食,化悲痛为食欲。这说明不良情绪会明显影响脾胃功能。中医认为“肝主疏泄,调畅情志”,五行中肝属木,脾胃属土,木能克土,也就是肝的疏泄功能可以促进脾胃运化;如果生气委屈,首先伤肝,肝气郁结就会导致脾胃升降功能失调,久而久之脾胃功能也就弱了。

4. 辛辣刺激 胃具有“喜润恶燥”的特点,辣椒、花椒、葱姜蒜等辛辣刺激食物最伤阴液,导致脾胃阴虚。出现口干便秘、痤疮、痔疮甚至胃出血。舌质红,舌体瘦小,舌苔少或者无,甚至有裂纹。

5. 过度忧思 中医认为“思则气结”,思虑太多导致脾气郁结,运化功能减退。因此,很多学生、IT 工作者思虑过多就会没有胃口、吃不下饭,逐渐消瘦憔悴;也有部分人压力大后依靠暴饮暴食来排解压力,结果更加损伤脾胃导致痰湿内生出现“过劳肥”。

6. 久坐不动 所谓的“久坐伤肉”,其实伤的就是脾,因为脾主肉。比如办公室白领等,往往整天都在保持坐姿。时间一久,就会觉得消化不良、脾胃不适,肚子开始像吹气球一样变大,身体也往往觉得劳累疲倦不堪,身体越来越胖,舌体多胖大,舌苔厚腻。 据《扬子晚报》

养生

治心衰首当补气

冬天是心血管疾病的高发期,心血管疾病人群容易出现心衰的情况。日常如何护心?江苏省中医院主任中医师唐蜀华教授给出以下三点调补建议:1. 重视补肾。“肾者,主蛰,封藏之本”,多吃一些补肾之品,如黑芝麻、核桃仁、枸杞、桂圆肉、栗子等。2. 健脾补气。脾胃为后天之本、气血生化之源,补益脾胃可食用红枣、莲子、山药、人参、黄芪等。3. 温补阳气。数九寒冬,建议要适当进食羊肉、鸡肉、牛肉、鹿茸等温补之品。与此同时,心衰人群可在冬季服用膏方进行调补。此外,心衰患者还要积极监测血压、血糖、血脂等情况,日常饮食有节、规律作息、预防感冒、按时服药。 据《生命时报》

美味

山药芡实薏米汤



食材:山药、芡实、炒薏苡仁、生黄芪、白术各 10 克和猪排骨 200 克。

做法:把以上食材处理干净放在锅里面用大火烧开后,中火炖 1.5 个小时即可。

功效:益气健脾,醒胃祛湿。

适应症:熬夜后所引起的乏力疲劳,精神不振。 据《扬子晚报》