

# 冬季女性如何“吃”

中医认为,肾藏精,主骨,肾精充足,则肢体强劲,身心健康。因此,人到中年,要注意补益肾精,使身体处于旺盛的状态。市中医院妇产科主任孙秋峰表示,平时可适当进行食补,而对女性滋补有益的如燕窝、银耳、百合、薏米、芡实、黄精、茯苓、山药、枸杞、元肉(龙眼)、大枣、核桃等。“在调节饮食的同时要注意预防骨质疏松。”孙秋峰说,女性应多吃含钙及维生素D丰富的食物,如蛋黄、牛奶、瘦肉、禽类、水果等,此外,还要经常晒太阳,接受充足的阳光照射。

孙秋峰告诉笔者,冬季天气寒冷、干燥,人体需要足够的能量来抵御寒冷,饮食宜遵循“冬季养阴”的原则,而肉类含有丰富的蛋白质、碳水化合物和脂肪,有补气活血、温中暖下的功效,是进补的佳品。女性冬至吃些肉类可中和寒气、加快内分泌、增强机体的抵抗力来应对严寒。以下是孙秋峰为我市女性提供的两道“食补佳肴”。

## 天麻炖乌鸡

**原料:**乌鸡1只(约750克),天麻25克,川芎、白茯苓各10克,姜片5克,料酒10克,精盐适量,香菜少许。

**做法:**乌鸡放入冷水中烧开,



资料图片

焯去血沫;中药洗净,放入鸡腹中,用线缝好口。把乌鸡放入砂锅内,加入姜片、料酒和适量水,烧开后用小火炖约1小时,放精盐再炖约20分钟至材料熟烂,撒上香菜即可。

**功效:**乌鸡有舒经活血、调节内分泌等功效,对老年女性大有益处。天麻、川芎、茯苓对神经衰弱的头昏、头痛、失眠等,均有辅助治疗之效,既能平肝熄风止痛,又能滋养镇静安神,与乌鸡等配合,补虚作用颇为明显。

## 羊肉炖萝卜

**配料:**白萝卜500克,羊肉250克,姜、料酒、食盐适量。

**做法:**白萝卜、羊肉洗净切块备用,锅内放入适量清水将羊肉入锅,开后五至六分钟捞出羊肉,水倒掉,重新换水烧开后放入羊肉、姜、料酒、盐,炖至六成熟,将白萝卜入锅至熟。

**功效:**益气补虚、温中暖下,对腰膝酸软、困倦乏力、肾虚阳痿、脾胃虚寒者更为适宜。

(付春晖 牛哲)

# 中年男性抗衰老 日常食物显奇效

笔者在市区各大医院采访时了解到,中年男性由于常常工作繁忙,往往疲弱时对疾病的防御能力十分脆弱。因此,养生保健对中年男性的健康十分重要。解放军152医院泌尿外科主任吴国英表示,有些食物对男性抗衰老有很好的作用。

**荔枝:**荔枝核打碎后加水煎服,能治睾丸肿痛。

**莲子:**新鲜莲子(带莲心)水煎服,连同莲子一起服用,治疗梦遗过大,也可取新鲜莲子(带莲

心),蒸熟后嚼服,每日两次,连服两日。

**葡萄:**新鲜葡萄去皮、核桃仁捣烂后,加适量温开水饮服,每日一至两次,连服两周,可治前列腺炎和小便短赤涩痛。

**猕猴桃:**新鲜猕猴桃捣烂后加温开水(约1茶杯),均匀饮服,能治前列腺炎和小便涩痛。

**白果:**银杏果带壳炒熟后取仁食用,每日两次,连服两周,可治梦精过多。

**红枣:**红枣有补中益气、养血

安神的功能,经常食用能起到补血的作用,对早泄和阳痿患者有很好的食疗效果。

**核桃:**每日吃两到四个,可起到健肾补血等作用,还能辅助治疗肾结石和尿路结石,并能延缓衰老。

**木瓜:**木瓜切片后放入米酒或低度白酒中,浸泡两周后启用,每次饮用15毫升,每日两次,连服两周,能治肾虚阳举不坚和早泄。

(付春晖 牛哲)

# 饿肚子也是一种健康养生之法

根据现代医学的研究成果,如果一个人有饥饿感,只要一个小时后不进食,之后身体就会出现一种叫“长寿基因”的物质。这种物质,具有强大的修复功能,对身体益处颇多。适当饿肚子的人比餐餐饱食的人,平均寿命和健康指数都要高出很多。

根据很多国家的研究,在人类的长寿因素中,不可少的一个要素,就是适当饿肚子。饿,是一种养生法。现代医学研究证明,癌细胞经过三至五天完全断食,只喝适当的水,癌细胞就会迅速死亡,增生、息肉都迅速萎缩消失。

很多疾病,都和过度饱食有关。例如感冒,有时候,吃多了,积了食,再受点风寒,很容易引起感冒。而感冒后,如果清一清肠胃,适度饿肚子,反倒容易痊愈。相反,若是一味想着补充营养,多吃点东西,好增加抵抗力,结果反倒会加重感冒。

再比如,大多数人都患有脾胃

虚弱的问题。脾虚胃寒,也都是饮食无度引起的。脾胃长期处于过劳的状态,得不到适当的休息,功能自然日益消退,久而久之,就成了脾胃虚寒的状态。又如糖尿病、高血压、心脏病、肾病、肝病、瘫痪、老年痴呆等疾病,都与饮食无节制有密切关系。

在《黄帝内经》“上古天真论”中,就告诉了后人,如要获得健康长寿,必须做到“饮食有节”。在《黄帝内经》全书中有详细地说明,五味过度损五脏,酒其性猛烈,易耗散维持生命的元气。现代医学研究证明,过度烟酒,可导致全身很多器官受损,引起180多种常见疑难病。若要从根本上解决问题,还是得管好嘴巴,饿饿肚子。

类似的情况还有很多。道家的养生之法中,经常提到的一点,就是“辟谷”。不食五谷,对芸芸众生来说,太过虚无缥缈,也不行。由此可见的是,少吃一点,吃到七分饱就可以了,确实是健康

身体的前提之一。

适当饿肚子,可以让身体的器官得到休息。病从口入,很多时候,疾病的发生不是因为吃得不够,反倒是因为吃得太多。在不少古人的医书中,都将暴饮暴食、大鱼大肉称之为“烂肠之食”。顾名思义,吃多了对身体健康的危害,不亚于砒霜之毒。这就是人们常说的,吃五谷生百病,祸从口入。每个人都想自己健康长寿,就需要遵循古训,做到“饮食有节”,五味清淡可养五脏,幸福就从口入了。

富养精神,穷养身体,这是现代人养生的不二法门。多看些有营养的书,如《黄帝内经》、佛学、道学、儒学、《易经》等,这些都能修身养性,让精神世界更加丰富。少吃点大鱼大肉,适当饿肚子,做一些适合自己的养生功法,才能保持全身经络通、气血活、组织器官功能旺盛,有一个健康的好身体,从而,实现长寿的目标。(未未)

# 糖尿病足患者如何做好足部保健

脚是人体的第二心脏,对于糖尿病足患者而言,做好足部保健更为重要,足部护理的好坏直接关系到病情的发展。在寒冷的冬季,市中医院周围血管科主任马立人为大家介绍了有关糖尿病足患者冬季护足的常识。

## (1)患足护理

1.进行患肢的功能锻炼,取仰卧位,先将患肢从水平位抬高45度以上,维持1-2分钟,然后下垂1-2分钟,再放置水平位2分钟,继而做患肢的旋内旋外,以及屈伸伸展运动,如此反复约20分钟。

2.每天用温水清洗足部,以促进气血运行,注意水温不可过高。

3.每日换洗袜子,选择合适的鞋,冬季患肢注意保暖。

4.保护患肢,防止外伤或挤压,禁止掏挖趾甲。

5.皮肤干燥时不可抓挠,可

用润滑剂,不可使用酒精,以免皮肤更加干燥。

## (2)生活起居

1.注意休息,适度活动,忌烟酒。

2.尽量避免交叉腿、盘腿、跷二郎腿、膝下垫枕、抬高患肢、长时间采用坐位等,患肢避免过冷或过热刺激,避免足部碰撞、压伤。

3.适度运动,当患肢出现疼痛时应原地休息至疼痛缓解。

## (3)饮食指导

糖尿病足患者多食富含维生素丰富、含胆固醇低以及低热量、低脂肪的饮食,多喝水或淡茶水,忌食高粱厚味、辛辣刺激之品。给予清热活血通脉的食物,如山楂、杏仁、绿豆、苦瓜等;注意血糖,身边常备糖以免引起低血糖。

(付春晖 牛哲)

# 要想小儿安 常带“三分饥与寒”

“已经给宝宝穿这么厚了,怎么还是感冒了。”为了在寒冷的冬季不让刚满一岁的宝宝着凉,市民王女士总是里三层外三层地往孩子身上加衣服,没想到适得其反,厚厚的保暖衣不仅没让孩子感受到温暖,还给孩子捂出了病。

“每到冬季,来医院就诊的孩子,冻病的不多,捂出毛病的却不少。”市中医院儿科研究所所长李兴永告诉笔者,给孩子穿得过多,常发生在由老年人(如奶奶、姥姥等)带的孩子身上。一般中老年人体质寒凉,畏寒怕冷,觉得孩子也会怕冷,所以不时给孩子添加

衣服。而孩子新陈代谢旺盛,往往怕热不怕冷,加上孩子好动,若捂得太厚,一旦出汗,热量散发不了,见风更易受凉、感冒。

李兴永表示,小儿有内热,体内阴阳失调,抵抗力自然就差,容易导致感冒、咳嗽、支气管炎、肺炎甚至是哮喘等呼吸系统疾病,以及便秘、腹胀、消化不良、食欲减退等消化系统疾病。“家长要想孩子平安健康,少生疾病,就要不喂过饱,不穿太暖,如此才能不生积热,无内热才不受外寒,受凉或变天时一般不易发病。”李兴永特别提醒。(付春晖 牛哲)

# 合理发怒有益于长寿

说到长寿,大家想到的都是生活的好习惯,可谁也没有想到,生活中一些坏习惯也能让我们长寿,不信,请往下看!

## 1.合理发怒有益血压

没错,生气会让人血压上升。在压抑的情况下恰当地以愤怒回应,血压不但会维持正常水平,制造压力感的激素——皮质醇的分泌量也会相应减少。心理学研究表明,愤怒让人多了一份积极的心态和掌控感;该出手时不手,畏缩不前、极力克制内心情绪,压力激素反而会骤升。长此以往,心脏病就会“盯上你”。

## 2.电子游戏也帮你锻炼

据有关数据发现,人在玩电子游戏时,心率加快、呼吸急促,身体因此消耗更多的能量。如果不能参加真正的体育锻炼,玩游戏也能帮着减肥,至少比傻坐在沙发上,吃着薯条看电视好,但前提是玩的时间不能太长。

## 3.说点粗话缓解疼痛

说粗话是被人不齿的坏习惯,却有缓解疼痛的好处。心理学家认为,说粗话与肾上腺素的调节作用有关,它加重了人的侵略倾向。研究表明,一个人越想侵犯别人,他对痛越不敏感。

## 4.偷点小懒助你长寿

天天早起、忙忙碌碌的人可能过早地“钻进坟墓”。不时地偷点小懒,不仅能减轻工作压力,还是长寿的关键。研究表明,中午小憩片刻比打网球更有助于长寿。老人总是跑步锻炼,

反而会消耗本来用于细胞再生或抵抗疾病的能量。心理专家称,就算躺在家里做白日梦,那也是大脑在处理重要的信息,你的思维反而更活跃。

## 5.压力有助提升记忆力

长期生活压力大,如离婚等,能破坏人的免疫系统,让人容易感染疾病。短期的紧迫性事件能提升大脑的学习能力和记忆力。这是因为压力激素影响大脑主管情感和学习能力的部分区域,压力剧增会使传递信息的物质——谷氨酸盐的传播速度加快,从而增进记忆力。

## 6.逃避家务能防过敏

有研究认为,过敏性疾病和自身免疫性疾病的暴发都是因为现代社会太干净了。但罪魁祸首不仅仅是灰尘。孕期或产后的妇女经常使用清洁设备,孩子7岁以前患哮喘的概率会升高41%。因为一些室内清洁剂释放的化学物质会严重损害儿童的呼吸道。

## 7.吵闹音乐激发脑力

参加摇滚派对、调高音乐的音量都有助于激发大脑的活力。英国曼彻斯特大学的研究发现,人内耳里的球囊只对超过90分贝的音量敏感。而球囊和大脑处理性、快乐和饥饿感的区域相连,如果通过高分贝音乐的刺激使这些欲望得到满足,我们内心就会非常平静、幸福。不开心时,可以用高分贝音乐激发你的“快乐激素”。

(小新)



每周一我们都将邀请各个医院的相关专家陆续为鹰城百姓讲解保健养生常识,旨在增强鹰城市民的保健意识。如果您有养生保健方面的疑惑也可来信或发邮件到pdsbjk@163.com,我们会帮您咨询医生,为您答疑解惑。