

# 冬季润肺吃什么

冬季寒冷干燥,除了做好身体保暖,还应该增强预防呼吸道疾病的意识。日常饮食中哪些食物更有利于肺部的保养和防护?笔者采访了平煤神马医疗集团总医院副主任医师黄国斌。

## 藕:滋补养生,健脾开胃

藕是东方蔬菜之王,清热疏郁,含钙、磷、铁及丰富的维生素C,富含多酚类物质,可以增强免疫力,还可抗衰老。把藕加工至熟后,其性由凉变温,虽然失去消痰、清热的性能,却变为对脾胃有益,有养胃滋阴、益血、止泻的功效。新鲜莲藕榨汁加蜂蜜,有助解除烦闷口渴。煮熟之后健脾开胃,适合脾胃虚弱的人滋补养生。

## 梨:止咳化痰,治便秘

对于干燥引起的干咳、口渴和便秘效果不错。历代中国戏曲名家保护嗓音的秘诀就是每日饮用鲜梨榨的汁滋润喉咙。梨生食、榨汁均可,加蜂蜜、冰糖、川贝母炖煮,可用来缓解咳嗽症状。

## 芝麻:养阴润燥,填精益髓

《神农本草经》中说,芝麻能够“补五内、益气力、长肌肉、填精益髓”。芝麻中的维生素E能防止过氧化脂质对皮肤的危害,治疗



资料图片

各种皮肤的癌症,使皮肤更加白皙光泽,其养血的功效对皮肤粗糙、干燥也有很大的改善作用。芝麻养阴润燥,有助于缓解津液不足造成的便秘。芝麻磨粉泡茶或煮粥均可。但已有发炎情形,如牙痛、肠胃炎或腹泻的人不适合多吃。

## 山药:调整代谢,补脾气

山药原名薯蓣,补而不滞,不热不燥,能补脾气而益胃阴。《本草求真》曾写道,“入滋阴药中宜生用,入补脾肺药宜炒黄用。”山药具有滋阴养肺之功效,可以调整代谢、润肤、通肠。另外,山药

淀粉含量低,当成主食不易发胖。

## 银耳:增强人体免疫力

银耳含多种氨基酸,能缓解皮肤干燥、瘙痒。银耳性平无毒,既有补脾开胃的功效,又有益气清肠的作用,还可以滋阴润肺。另外,银耳还能增强人体免疫力,以及增强肿瘤患者对放疗、化疗的耐受力。可以在煮粥、炖猪肉时放一些银耳,这样既可以享受美食,又能滋补身体。秋天多吃冰糖银耳羹,有润肺美容之功效。银耳能清肺热,故外感风寒者忌用。食用变质银耳会发生中毒反应,严重者会有生命危险。(歌剑)

# 冬季养生 少出汗 补足水

冬季天寒地冻,这个时候要注意锻炼身体,御寒暖身。在寒冷的冬季,体内的肾气慢慢地贮存能量,充实茁壮,为了下一年预先贮存整年的元气。冬季如何养生就显得尤为重要,市中医院心内科主任医师方居正给市民提几点冬季养生建议。

**一少出汗补足水:**冬季虽然寒冷,但不适宜捂得太厚,以至于经常出汗,这是不利于身体健康的。冬季虽出汗排尿减少,但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养,为保证正常的新陈代谢,需要补足水分。除了心血管疾病和肾病患者要适当饮水外,其他人

**二适量运动保健康:**冬季易使人身心处于低落状态,改变情

绪低落的最佳方法就是活动,如慢跑、跳舞、滑冰、打球等,都是消除冬季烦闷、保养精神的良药。但运动时最好选择在室内,因为冬季气候常常会使慢性病复发或加重,寒冷还会导致心肌梗死、中风的发生,使血压升高、风湿病、青光眼等病症加剧,不利于身体健康。因此,患者应注意防寒保暖,特别是预防大风降温天气对机体的不良刺激。

**三晨服热粥晚节食:**冬季饮食忌黏硬生冷,提倡晨起服热粥,晚餐宜节食,以养胃气。特别是糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等最适宜。另外,天冷后夜晚活动量减少,晚餐应适当节食,更有利于身体健康。(歌剑)

# 冬季养颜 防晒补水 多酸少盐



资料图片

冬季虽然寒冷,也挡不住我们爱美的心理。冬季养颜,除了防晒补水,饮食上也应该多加注意,控制盐的摄入量,多吃水果蔬菜,这些都能避免伤害我们娇嫩的肌肤。

据平顶山医学整形美容医院院长王慧介绍,由于平顶山冬季气候干燥,冬季除了做好防晒,还应该注意皮肤的清洁,日常做好皮肤隔离,不仅能起到防尘,还能起到防晒的作用。其次是做好皮肤补水,有条件的话可以到专业机构做一些补水防护,能更好地杜绝皮肤缺水,尤其是人到中年以后,皮肤缺水现象会逐渐显现出来。

除了做好补水及防护外,合理饮食对冬季养颜也有一定的促

进作用,如少吃盐,多吃水果蔬菜等。干燥的气候对呼吸系统伤害较大,容易诱发上呼吸道感染。如果饭菜中含盐量太高,会导致唾液分泌减少,使各种细菌在上呼吸道中更易存活,诱发炎症。因此,冬季更应注意限盐。其次,要多吃酸味水果。因为甘酸清润的水果通常富含维生素C和E,可以滋润皮肤。维生素C能促进胶原蛋白合成,使皮肤水润细腻,维生素E是种高效抗氧化剂,能促进人体新陈代谢,改善皮肤血液循环,增强细胞活力,如猕猴桃、山楂、苹果、梨、柑橘类水果。水果还含有鞣酸、有机酸、纤维素等物质,能起到刺激消化液分泌,加速胃肠蠕动的作用。冬季吃水果是补水的理想选择。(歌剑)

# 孩子发烧别马上用退烧药

市民王女士的儿子刚1岁,近日发烧到38℃,她非常着急,不知所措,担心会烧坏宝宝的脑子。于是就给孩子喂退烧药、打退烧针。

医生提醒,发烧是身体在调动自身的免疫系统,让它更好地工作,以防止感染。这是孩子利用自身免疫力对抗病毒的一个表现,在对抗发烧的过程中,孩子的免疫力也得到不断地提高。而且普通的发烧通常是不会损伤孩子大脑的,相反,如果采用过激的方式来退

烧,反而不利于孩子的健康。

市中医院儿科医生赵创奇介绍,一般来说,孩子的体温在38.5℃以下,建议物理降温为主,超过38.5℃才在物理降温的同时给予退烧药。目前市面上的退烧药品种繁多,家长在选用时,最好选用儿童剂型的退烧药。在使用退烧药的过程中,家长也要注意,如果服用了退烧药后孩子的体温还没有降下来,不能马上再次用退烧药或者更换其他退烧药,要

间隔4至6个小时之后才能再次服用退烧药。同时,也要注意多喝水,以利于降温。

另外,孩子在发烧时,家长应该多关注孩子的行为表现,而不是只盯着体温数字。如果孩子的精神状态还好,就不必太过于担心。

需要提醒的是,3个月以内的小宝宝由于免疫系统尚未发育成熟,不能自行抵御感染,一旦发烧,还是建议去医院,最好不要自行给孩子用药。(魏应钦)

# 女人脾虚常见的症状有哪些

女人脾虚会导致气血不畅,加速容颜衰老。如何调理脾虚呢?脾虚的常见症状有哪些?近日笔者采访了平煤神马医疗集团总医院专业人士。

## 症状一:舌苔有变化

舌头的变化是脾的外在表现。健康的舌头表面应为红色,看上去很润泽,舌面有一层舌苔,轻薄且非常干净。如果舌头边缘已经出现明显的齿痕,那说明身体机能已经出现问题了;如果舌苔白厚,看起来滑而湿润,则说明体内有寒湿;如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻,则说明体内有湿热;如果舌质赤红无苔,则说明体内已经热到一定的程度伤阴了。

## 症状二:食欲下降

中医理论认为,湿气进入体内最容易伤脾。脾的主要功能是消化、吸收吃进体内的各种食物和液体,把这些物质转化为能够被人体利用的营养物质,为人体的新陈代谢提供新的能量。大多数人在湿热的环境中,都会出现食欲和消化功能下降。但也有一些人食欲不受影响,有较强的饥饿感,可是吃了东西后却有饱胀的

感觉,这也是胃强脾弱的表现。

## 症状三:早起不适

清晨起床,如果感觉胸闷气短、头昏脑涨,说明我们的脾胃功能较为虚弱。中医认为,脾气一虚,肺气先绝。也就是说脾与肺的功能是相互影响的。脾虚到一定程度的时候,肺金失养,就容易出现气短,动则气促等肺气虚的表现。

## 症状四:湿气重

湿气重的人还可能在短期内体重明显增加,严重时会出现下肢水肿等问题。身体肥胖的人,90%都是体质虚弱者。体虚是身体脾胃功能减弱衰退导致的。体虚会导致新陈代谢减慢,机体活力减弱,从而消耗营养的能力降低,营养不能消耗掉于是堆积在体内,形成肥胖。

## 症状五:如厕宿便异常

如果出现宿便形状软烂、黏腻即为脾湿的症状,说明消化功能出现异常现象。

如果出现以上五种症状的任何一个,那要当心自己是否脾虚了。

(歌剑)

## 相关链接:

### 脾虚者吃什么好

- 1.苹果:味甘酸,性平。有健脾益胃、生津止渴之功。用于中气不足、腹泻、便秘等。
- 2.香蕉:味甘,性寒。有清热润肠之功。用于便秘。
- 3.橙子:味酸,性凉。有健脾和胃,止呕宽胸之功。用于食欲不振,食后腹胀、呕吐、便秘等。
- 4.石榴:味甘、微酸、涩,性温。能生津止渴,收敛止泻。甜石榴用于胃阴不足、口渴咽干、小儿疳积;酸石榴可治久泻久痢、便血、脱肛;石榴皮杀虫、驱虫,治虫积腹痛。
- 5.山楂:味酸甘,性微温。有健胃消食、活血化痰之功。用于小儿消化不良、食积内停。
- 6.花生:又名长生果。能补脾开胃。适用于脾胃不和、胃腹胀满、不思饮食者。
- 7.柠檬:味酸甘,性寒平。有祛暑止渴、和胃生津之功,可解暑热、除烦渴、增进食欲、止呕恶、下气和胃。用于治疗胃脘不适。

(歌剑整理)

# 1月20日17时43分“大寒”



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。